

فصلنامه رویکرد فلسفه در مدارس و سازمان ها، دوره ۱، شماره ۱، تابستان ۱۴۰۱، صفحه ۳۳ تا ۴۳

تاثیر آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان مقطع متوسطه دوم شهر بوشهر در زمان پاندومی کرونا

فریبا شفییعی زرمیتانی^۱، محمد شیخیانی^۲*

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۱۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۸

نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تاثیر آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان مقطع متوسطه دوم شهر بوشهر در زمان پاندومی کرونا بود. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را ۳۰۴۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر بوشهر تشکیل می دادند. حجم نمونه این پژوهش شامل ۴۰ نفر می باشد که از طریق نمونه گیری خوشه ای بدست آمد. ابزار جمع آوری اطلاعات در این تحقیق پروتکل آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی معصومیان و همکاران (۱۳۹۲) و پرسشنامه های خوش بینی تحصیلی موران و همکاران (۲۰۱۳) و اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷) بود. به منظور تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد و نتایج نشان داد که آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی باعث بهبود هر یک از مولفه های خوش بینی تحصیلی یعنی اعتماد دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل گردید.

واژه های کلیدی: آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، خوش بینی تحصیلی، اضطراب امتحان.

مقدمه

با توجه به خصوصیت بیماری زایی ویروس کووید ۱۹، سرعت انتشار و همچنین درصد مرگ و میر ناشی از آن ممکن است این بیماری وضعیت سلامت روان دانش آموزان را در سطوح مختلف جامعه به نوعی متفاوت در معرض مخاطره قرار دهد. بی شک داشتن اطلاعات درست درباره بیماری کرونا در از بین بردن ترس و نگرانی‌های دانش‌آموزان نسبت به بیماری کمک می‌کند و آنها را برای مقابله با هرگونه پیامد ثانویه بیماری بر زندگی‌شان آماده می‌سازد (دهقانی، ۱۳۹۹). از سویی شیوع ویروس کرونا یا همان کوید ۱۹ که موجب ترس هراس تمام مردم دنیا شده است ناخواسته مدارس و اماکن آموزشی را به سمت تعطیلی کشانده است. از آنجایی که مدرسه دومین نهاد اجتماعی آموزش کودک و نوجوان می باشد موجب بروز مشکلات متعددی شده است که لازم است با طولانی شدن ایام کرونا و احتمال عود و تکرار چنین بیماری های مشابه نگاه ویژه و متفاوت تری به اهمیت آموزش مدارس باشد زیرا اهمیت آموزش مدارس نقش مهمی در شکل گیری رشد و شخصیت کودکان در آینده خواهد داشت (آزفنداک، ۱۳۹۷). توجه به مشغله‌های مختلف روزمره، نشخوارهای فکری مداوم و شرایط پراسترسی که پیرامون اکثریت دانش آموزان وجود دارد، اهمیت آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بیش از پیش نمایان می‌شود (چای^۱، ۲۰۲۰). از سویی اضطراب امتحان^۲ حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی است که اغلب دانش آموزان در ایام امتحانات بدان مبتلا می شوند. اضطراب امتحان، اضطرابی است که با خودپنداره ضعیف دانش آموز درباره توانایی های ذهنی اش شناخته می شود و موجب کاهش عملکرد او در روزهای پایانی سال تحصیلی می شود. میزان قابل قبولی از تنش و دلهره در زمان امتحان می تواند سیستم عصبی خودکار انسان را فعال کند و موجب هوشیاری بیشتر او برای کسب موفقیت در امتحان شود (حامدی نسب، ۱۳۹۷). دلیل اصلی این اضطراب همیشه کم کاری، تنبلی و یا عدم تسلط بر محتوای درس ها نیست، بلکه گاهی دانش آموزان موفق، با انگیزه و درس خوان نیز دچار آثار منفی اضطراب ناشی از امتحان می شوند (پیسانسکی^۳، ۲۰۱۶). از سویی یکی از متغیرهایی که مرتبط با پیشرفت دانش آموزان است و می تواند نقش مؤثری بر زندگی فردی و تحصیلی آنان داشته باشد، خوش بینی تحصیلی^۴ است. خوش بینی به جهت‌گزیی اشاره دارد که در آن معمولاً پیامد های مثبت مورد انتظارند و این پیامد ها به‌عنوان نتایج عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می شوند. فرهنگ لغت خوش‌بینی را «تمایل به پیش‌بینی و چشم‌داشت بهترین پیامدهای ممکن» تعریف می‌کند. خوش بینی تمایل به جستجو، به خاطر آوردن و انتظار کسب تجارب لذت‌بخش. این تمایل یکی از اولویت‌های فعالانه فرد است، نه صرفاً نوعی واکنش انفعالی که او را به توجه جنبه‌های روشن و آفتابی زندگی تشویق می‌کند. خوش بینی تحصیلی یک تصویر غنی از عاملیت انسانی و به معنای باور مثبت دانش آموزان مبنی بر اینکه آنها قادر هستند با تاکید بر یادگیری خود، اعتماد به معلمان و احساس هویت نسبت به مدرسه زمینه پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند (کولوولونیس^۵، ۲۰۱۸). خوش بینی اصول یا ایده‌هایی که نشان می دهند واقعیت، اساساً خوب است یا این که تا حدی که بتوان تصور کرد، مطلوب به نظر می رسد؛ یا عبارت است از تمایل نسبت به مطلوب ترین ساختار در برابر کنش ها و اتفاقات؛ به حداقل رسانیدن جنبه ها، و احتمالات مغایر، یا پیش بینی بهترین پیامدهای ممکن. خوش بینی توانایی ملاحظه ی جنبه روشنتر زندگی و حفظ نگرش های مثبت، حتی در رویارویی با مخالفت ها است.

1- Chai

2- Exam stress

3- Pisanski

4- Academic optimism

5- Kolovelonis

خوش بینی، مقیاس امید را در رویکرد افراد و توسل آنها به زندگی شان، مورد فرض قرار می دهد. زندگی روزانه، خودش یک رویکرد مثبت محسوب می شود. خوش بینی، متضاد بدبینی است، که نشانه ای شایع از افسردگی می باشد (فلدمن^۱، ۲۰۱۵).

از طرفی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی^۲ یکی از روش های مناسب جهت بهبود خوش بینی تحصیلی دانش آموزان می باشد. آموزش مهارت مدیریت استرس به طیف وسیعی از تکنیک ها و روش های روان درمانی اشاره دارد که به هدف کنترل سطح استرس فردی و به خصوص استرس مزمن، و بهبود عملکرد روزانه فرد طراحی شده اند (امانورمز^۳، ۲۰۲۱).

استرس علائم فیزیکی و ذهنی بسیاری دارد که بر اساس فاکتورهای موقعیتی هر فرد متغیر است. این علائم می توانند از کاهش سلامتی جسمی تا افسردگی متغیر باشند (یوان، ۲۰۲۱). فرایند مدیریت استرس در دنیای مدرن امروز به عنوان یکی از کلیدهای ساختن زندگی شاد و موفق معرفی شده است. از آنجایی که زندگی امروز ما را دائماً با رویدادهای مختلف به چالش می کشد، آموزش مهارت مدیریت استرس تعدادی از روش ها را برای مدیریت بر حفظ سلامتی عمومی ارائه می کند (نوروزی^۴، ۲۰۲۰).

بسیاری از روش های عملی مدیریت استرس شناخته شده و در دسترس عموم قرار دارند، برخی از آنها توسط متخصصین سلامتی اعمال می شود و برخی دیگر توسط خود فرد باید به کار گرفته شوند (یوریزار^۵، ۲۰۱۹). این روش هایی هستند که به فرد کمک می کنند سطح استرسش را پایین بیاورد، در خود احساسات مثبت ایجاد کند (کوربیس^۶، ۲۰۱۹).

همچنین با بررسی پژوهش ها در داخل و خارج در راستای موضوع مشخص شد که تاکنون پژوهشی جامع در مورد تاثیر آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان صورت نگرفته است و صرفاً موضوعاتی نسبتاً نزدیک در این حوزه انجام شده از جمله اینکه: آهنگران (۱۳۹۹) در پژوهشی به تاثیر برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر خوش بینی تحصیلی و شادکامی دانش آموزان پرداخت. نتایج نشان داد که برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر خوش بینی تحصیلی دانش آموزان موثر است. برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر شادکامی دانش آموزان موثر است. هاشمی (۱۳۹۸) در پژوهشی به آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر مولفه های خوش بینی تحصیلی دانش آموزان (اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت) پرداخت. نتایج نشان داد که گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون از نظر مولفه های خوش بینی تحصیلی یعنی اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت تفاوت معناداری نداشتند، اما در مرحله پس آزمون از نظر مولفه های خوش بینی تحصیلی تفاوت معناداری داشتند. علیدادی (۱۳۹۷) در پژوهشی به تاثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر متوسطه شهر تهران پرداخت. نتایج نشان داد که درمان استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر متوسطه شهر تهران تاثیرگذار است. شهیدی (۱۳۹۶) در پژوهشی به اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه مبتلا به اضطراب امتحان پرداخت. نتایج نشان داد که آموزش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه تحت اپیدمی کووید ۱۹ موثر است. نتایج حاکی از آن بود که مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری و خوش بینی تحصیلی نوجوانان تحت اپیدمی کووید ۱۹ موثر است. نتایج حاکی از آن بود که مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری نوجوانان تحت اپیدمی کووید ۱۹ موثر است.

1- Feldman

2- Mindfulness-based stress management training

3- Amanvermez

4- Norouzi

5- Urizar

6- Kuerbis

است. پاندی^۱ (۲۰۱۹) در پژوهشی به تاثیر مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خوش بینی تحصیلی و تنظیم هیجانات پرداخت. نتایج حاکی از آن بود که مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خوش بینی تحصیلی موثر است. مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانات موثر است.

در بحث اهمیت و ضرورت پژوهش می بایست بیان نمود که با انجام این پژوهش تا حدودی مشکلات و ابهامات در زمینه خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان در زمان پاندومی کرونا مشخص می شود و با شناخت نقاط قوت و ضعف در این حوزه می توان زمینه اطلاعات لازم را برای برنامه ریزی و افزایش خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان فراهم نمود. همین طور علاوه بر مراکز مشاوره و کلینیک های کشور، خانواده ها و ... از کاربران اصلی یافته های این پژوهش محسوب می شوند و می توانند از نتایج حاصل از این مطالعه در برنامه ریزی و تصمیم گیری های خود استفاده نمایند. بنابر آنچه بالا گفته شد سؤال اصلی در این تحقیق به این صورت مطرح است که آیا آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان مقطع متوسطه دوم شهر بوشهر تاثیر دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر بوشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ می باشد که بر اساس آمار رسمی واحد کارگزینی اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر را شامل ۳۰۴۰ نفر می باشند. در پژوهش حاضر از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شد. بدین ترتیب از بین افراد جامعه آماری ۴۰ نفر که با توجه به مقیاس اضطراب فریدمن بالاترین نمره کسب نموده بودند به صورت تصادفی به عنوان افراد نمونه انتخاب شدند و سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) جایابی شدند بنابراین تعداد نمونه آماری برابر با ۴۰ نفر است. در توضیح می توان بیان داشت که این پژوهش با افزودن پیش آزمون به طرح پس آزمون با گروه کنترل شکل گرفت. در این پژوهش قبل از اجرای متغیر مستقل، آزمودنی های انتخاب شده در هر دو گروه آزمایش و کنترل بوسیله ی پیش آزمون مورد اندازه گیری قرار گرفتند. نقش پیش آزمون در این پژوهش، اعمال کنترل (کنترل آماری) و مقایسه است. پس از انجام پیش آزمون برای هر دو گروه، متغیر مستقل، فقط بر روی گروه آزمایش در مدت زمان معین اجرا شده که پس از اتمام دوره اجرا، دوباره پس آزمون بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید که در نهایت با کمک این روش معلوم شد که تغییرات ایجاد شده در آزمودنی ها ناشی از متغیر مستقل بوده یا عوامل دیگر سبب آن شده است. با توجه به شرایط خاص ویروس کرونا آموزش های لازم در گروه های ۳ تا ۵ نفره صورت گرفت و در گروه کنترل هیچ گونه آموزشی صورت نگرفت. پرسشنامه های استفاده شده از ۳ قسمت تشکیل شده است:

پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷): اضطراب امتحان فریدمن دارای ۲۳ سوال بوده و هدف آن سنجش ابعاد مختلف اضطراب امتحان (تحقیق اجتماعی سوال های ۱ تا ۷، خطای شناختی سوال های ۹ تا ۱۷ و تنیدگی سوال های ۱۸ تا ۲۳) می باشد. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً مخالفم ۰، مخالفم ۱، موافقم ۲، کاملاً موافقم ۳) می باشد. شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲ معکوس می باشد. فریدمن (۱۹۹۷) از طریق ضریب آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه را ۰/۹۰ گزارش نمودند. موحد (۱۳۹۶) از طریق ضریب آلفای

کرونباخ پایایی پرسشنامه را ۰/۸۲ گزارش نمود. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمد. فریدمن (۱۹۹۷) روایی پرسشنامه را از طریق اعتبار سازه ۰/۹۱ بدست آمده است. روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضرایب همبستگی هر سوال با نمره کل محاسبه گردید و نشان داد که همه سوالات با نمره کل همبستگی معنی داری دارند.

پرسشنامه خوش بینی تحصیلی موران و همکاران (۲۰۱۳): پرسشنامه خوش بینی تحصیلی موران و همکاران (۲۰۱۳) دارای ۲۸ سوال و سه بعد (اعتماد دانش آموزان به معلمان سوال های ۱ تا ۱۰، تأکید تحصیلی سؤال های ۱۱ تا ۱۸ و یگانگی مدرسه سؤال های ۱۹ تا ۲۸) می باشد و بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از خیلی زیاد ۵، زیاد ۴، متوسط ۳، کم ۲ و خیلی کم ۱ تنظیم شده است. البته شیوه نمره گذاری سؤال های ۳، ۱۷، ۲۳ و ۲۸ به صورت معکوس است. نمره تمام سئوالات باهم جمع می گردد و نمره کل خوش بینی تحصیلی بدست می آید. موران و همکاران (۲۰۱۳) پایایی پرسشنامه را در تحقیق خود به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش نمودند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش شد. روایی پرسشنامه توسط موران و همکاران (۲۰۱۳) از طریق اعتبار ملاکی ۰/۸۳ گزارش شده است. روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضرایب همبستگی هر سوال با نمره کل محاسبه گردید و نشان داد که همه سوالات با نمره کل همبستگی معنی داری دارند.

پروتکل آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی: در این پژوهش آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی طی ۸ جلسه و برگرفته از پروتکل معصومیان و همکاران (۱۳۹۲) به دانش آموزان ارائه شد (معصومیان و همکاران، ۱۳۹۲).

جدول ۱ خلاصه محتوای جلسات آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (معصومیان و همکاران، ۱۳۹۲)

| جلسه | محتوای آموزشی |
|-------|--|
| اول | - اجرای پیش آزمون. هدایت خودکار: برقراری ارتباط و مفهوم سازی، ارائه توضیحاتی در مورد درد، لزوم استفاده از آموزش ذهن آگاهی، ارائه توضیحاتی پیرامون سیستم هدایت خودکار. |
| دوم | روبارویی با موانع: مرور تکلیف هفته ی گذشته، تمرین واریسی بدن، دادن پسخوراند و بحث در مورد تمرین واریسی بدن، تمرین مراقبه ذهن آگاهی تنفس. |
| سوم | حضور ذهن از تنفس: مرور تکلیف هفته ی گذشته، تمرین مراقبه نشسته، بازنگری تمرین، تمرین فضای تنفس سه دقیقه ای. |
| چهارم | جلسه ۴) ماندن در زمان حال: مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین پنج دقیقه ای دیدن یا شنیدن، تمرین مجدد ذهن آگاهی تنفس و واریسی بدن. |
| پنجم | اجازه / مجوز حضور: مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین تنفس، مراقبه نشسته (آگاهی از تنفس، بدن، صداها، افکار)، توضیحاتی پیرامون استرس و رابطه آن با درد، بررسی آگاهی از وقایع خوشایند و ناخوشایند بر احساس، افکار و حس های بدنی. |
| ششم | افکار حقایق نیستن: مرور تکلیف هفته گذشته، یوگای هشیارانه، بحث پیرامون متفاوت دیدن افکار یا افکار جانشین. |
| هفتم | چطور می توانم به بهترین شکل از خودم مراقبت کنم: مرور تکلیف هفته ی گذشته، بهداشت خواب، تکرار تمرینات جلسات قبل، تهیه فهرستی از فعالیت های لذت بخش. |
| هشتم | پذیرش و تغییر: مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین واریسی بدن، جمع بندی جلسات، واریسی و بحث در مورد برنامه ها و ادامه تمرینات می باشد. - اجرای پس آزمون. |

یافته ها

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۲ به بحث و بررسی پیرامون نرمال بودن داده ها و در ادامه در جداول ۳ تا ۴ به تحلیل فرضیه های پژوهش پرداخته شد.

جدول ۲ نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف برای فرض توزیع نرمال

| متغیرها | مراحل | آماره | سطح معناداری |
|-----------------|-------------|-------|--------------|
| خوش بینی تحصیلی | گروه آزمایش | ۰/۱۸۷ | ۰/۲ |
| | گروه گواه | ۰/۱۲۵ | ۰/۲ |

نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف در جدول ۲ نشان داد که سطح معناداری برای متغیر خوش بینی تحصیلی بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین آماره کولموگروف- اسمیرنف در خصوص متغیرها در سطح ۰/۰۵ خطا معنی دار نبوده و بر این اساس توزیع متغیرها نرمال می باشد. جهت بررسی اثر مداخله آزمایشی، تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی نمره های پس آزمون، با کنترل نمره پیش آزمون های مولفه های خوش بینی تحصیلی آزمودنی ها انجام گرفت.

جدول ۳ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری روی نمره های پس آزمون هریک از مولفه های خوش بینی تحصیلی (اعتماد

دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه)

| اثر | آزمون | ارزش | مقدار F | درجه آزادی فرضیه | درجه آزادی خطا | سطح معنی داری | اندازه اثر |
|------|-------------------|-------|---------|------------------|----------------|---------------|------------|
| گروه | پیلایی - بارتلت | ۰/۵۱۷ | ۱۱/۷۶ | ۳ | ۳۳ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۵۱۷ |
| | لامبدای ویلکز | ۰/۴۸۳ | ۱۱/۷۶ | ۳ | ۳۳ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۵۱۷ |
| | اثر هتلینگ | ۱/۰۶ | ۱۱/۷۶ | ۳ | ۳۳ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۵۱۷ |
| | بزرگترین ریشه خطا | ۱/۰۶ | ۱۱/۷۶ | ۳ | ۳۳ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۵۱۷ |

جدول ۳ بیانگر نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی نمره های پس آزمون با کنترل نمره پیش آزمون هر یک از مولفه های خوش بینی تحصیلی (اعتماد دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه) می باشد. همانطور که در این جدول مشاهده می شود بین گروه های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از هریک از مولفه های خوش بینی تحصیلی (اعتماد دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه) تفاوت معنی داری در سطح ($P < 0/0001$) وجود دارد به عبارت دیگر می توان گفت که آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی باعث بهبود هریک از مولفه های خوش بینی تحصیلی (اعتماد دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه) در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می شود. برای بررسی تفاوت بین گروه ها به لحاظ متغیرهای مورد مطالعه، تحلیل کوواریانس های یکراهه در متن مانکوا روی مولفه های خوش بینی تحصیلی (اعتماد دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه) انجام شد. نتایج این تحلیل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه در متن مانکوا روی نمره های پس آزمون با کنترل نمره پیش آزمون مولفه های خوش بینی

تحصیلی

| منبع | شاخص ها | مجموع | درجه | میانگین | مقدار | سطح | مجدور اتا |
|-----------------------|--------------|---------|-------|---------|-------|-----------|-----------|
| | | مجدورات | آزادی | مجدورات | F | معنی داری | |
| متغیرها | | | | | | | |
| گروه | اعتماد | ۱۳۱/۶۵ | ۱ | ۱۳۱/۶۵ | ۲۱/۵۱ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۳۸۱ |
| دانش آموزان به معلمان | | | | | | | |
| | تاکید تحصیلی | ۱۰۱/۶۵ | ۱ | ۱۰۱/۶۵ | ۷/۰۵ | ۰/۰۱۲ | ۰/۱۶۸ |
| | یگانگی مدرسه | ۲۱۴/۱۸ | ۱ | ۲۱۴/۱۸ | ۱۱/۸۲ | ۰/۰۰۲ | ۰/۲۵۳ |

نتایج تحلیل کوواریانس های یکراهه در متن مانکوا مندرج در جدول ۴ نشان داد که از نظر اعتماد دانش آموزان به معلمان ($F=۲۱/۵۱$ و $P<۰/۰۰۰۱$)، تأکید تحصیلی ($F=۷/۰۵$ و $P<۰/۰۱۲$) و یگانگی مدرسه ($F=۱۱/۸۲$ و $P<۰/۰۰۲$) بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی باعث بهبود هر یک از مولفه های خوش بینی تحصیلی (اعتماد دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه) در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می شود. برای درک بهتر این تفاوت، میانگین نمره برآوردشده هر یک از مولفه های خوش بینی تحصیلی (اعتماد دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه) را در مرحله پس آزمون بین گروه آزمایش و گواه با یکدیگر مقایسه می کنیم. با توجه به نتایج مندرج در جدول بالا، میانگین نمره برآورد شده هر یک از مولفه های خوش بینی تحصیلی (اعتماد دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه) در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بطور معناداری بیشتر از گروه کنترل است که نشان از تاثیر مثبت آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر هر یک از مولفه های خوش بینی تحصیلی (اعتماد دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه) در آزمودنی های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه دارد.

بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر به دنبال تاثیر آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان مقطع متوسطه دوم شهر بوشهر در زمان پاندومی کرونا بود. به منظور پاسخگویی به این فرضیه از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج نشان داد که بین گروه های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از هر یک از مولفه های خوش بینی تحصیلی (اعتماد دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه) تفاوت معنی داری در سطح ($P<۰/۰۰۰۱$) وجود دارد به عبارت دیگر می توان گفت که آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی باعث بهبود هر یک از مولفه های خوش بینی تحصیلی (اعتماد دانش آموزان به معلمان، تأکید تحصیلی و یگانگی مدرسه) در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می شود. مشابه با این یافته ها در تحقیقات آهنگران (۱۳۹۹)، هاشمی (۱۳۹۸)، شهیدی (۱۳۹۶)، یوان (۲۰۲۱)، یوریزار (۲۰۱۹) و پان (۲۰۱۹) به دست آمده است. بررسی و تبیین پژوهش فوق نشان می دهد که آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی این است که آشفتگی معمولاً با فکر به گذشته یا رویدادهای پیشرو و آینده در ارتباط است چون به گذشته رفتن فکر با حزن در ارتباط بوده و اساساً فکر به آینده با نگرانی عجین می باشد. با رها کردن خود از قید و بندهای گذشته و آینده می توان آغوش خود را نسبت به اطلاعات محیطی مرتبط و کنونی باز کرد که این امر امکان افزایش پاسخ های سازگاران را ارتقاء می دهد. آموزش مهارت مدیریت استرس به طیف وسیعی از تکنیکها و

روش‌های روان‌درمانی اشاره دارد که به هدف کنترل سطح استرس فردی و به خصوص استرس مزمن، و بهبود عملکرد روزانه فرد طراحی شده‌اند (ویلیامز، ۲۰۱۲). آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان سبکی برای زندگی، با استفاده از تمرین‌های مراقبه‌ای که در زندگی روزمره ادغام می‌شود به افراد کمک می‌کند تا با وضعیت‌های دوگانه ذهن آشنا شوند و آگاهانه از آن‌ها به صورت یک ذهن انسجام‌یافته استفاده کنند. با این روش دانش آموزان متوجه شوند که آن‌ها تنها فکر نمی‌کنند، بلکه می‌توانند فکر کردن خود را مشاهده کنند. ذهن آگاهی توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش داوری است (ویلیامز، ۲۰۱۲). از سویی یکی از متغیرهایی که مرتبط با پیشرفت دانش آموزان است و می‌تواند نقش مؤثری بر زندگی فردی و تحصیلی آنان داشته باشد، خوش بینی تحصیلی یکی از اولویت‌های فعالانه فرد است، نه صرفاً نوعی واکنش انفعالی که او را به توجه جنبه‌های روشن و آفتابی زندگی تشویق می‌کند. خوش بینی تحصیلی یک تصویر غنی از عاملیت انسانی و به معنای باور مثبت دانش آموزان مبنی بر اینکه آنها قادر هستند با تاکید بر یادگیری خود، اعتماد به معلمان و احساس هویت نسبت به مدرسه زمینه پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند (کلولونیس، ۲۰۱۸). از سویی یکی از متغیرهایی که مرتبط با پیشرفت دانش آموزان است و می‌تواند نقش مؤثری بر زندگی فردی و تحصیلی آنان داشته باشد، خوش بینی تحصیلی است. سازه نوین خوشبینی تحصیلی، باوری مثبت در دانش آموزان است مبنی بر اینکه آنها قادرند با تاکید بر تدریس و یادگیری، با اعتماد به مشارکت والدین و دانش آموزان و با ایمان به ظرفیت و کارایی خود در غلبه بر مشکلات و شکست، با تلاش و پشتکار، سبب پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شوند. خوش بینی تحصیلی مدارس یک ساختار جمعی است که شامل وجوه شناختی، محرکی، و رفتاری کارآمدی جمعی، اعتماد به کادر علمی، و تاکید تحصیلی می‌باشد (کلولونیس، ۲۰۱۸).

از این رو در بحث پیشنهادات پژوهش می‌بایست بیان نمود که این پژوهش ممکن است انگیزه ای برای خانواده ها و مراکز مشاوره باشد تا آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را در قالب برنامه های مکمل در کنار سایر درمان ها برای دانش آموزان در نظر بگیرند و تاثیرات بسیار مثبت این آموزش را در افزایش خوش بینی تحصیلی دانش آموزان در زمان پاندومی کرونا مشاهده نمایند و بدین ترتیب فرصتی برابر برای بهبود مهارت های دانش آموزان فراهم آورند. همچنین ایجاد برنامه‌های تحرک بخش مانند برگزاری دوره های آموزشی تا حد زیادی به افزایش خوش بینی تحصیلی دانش آموزان در زمان پاندومی کرونا کمک می‌نماید.

References

- Alidadi, Nasrin., Rabat Milli, Samieh., Esmaili, Maryam. (2017). The effect of mindfulness-based stress reduction therapy on exam anxiety in secondary school girls in Tehran, National Conference on New World Achievements in Education, Psychology, law and cultural-social studies.[in persian]
- Azfindak, Kaja., Azad Abdullapour, Mohammad. (2017). the relationship between academic optimism and academic self-efficacy with academic engagement in students, Journal of Sociology of Education, No. 7.[in persian]
- Ahangarani, Amin., Amopour, Mohammad Mahdi. (2019). The impact of mindfulness program based on stress reduction on academic optimism and happiness of students, 6th international school psychology conference. [in persian]
- Chai, L., Xue, J., & Han, Z. (2020). Excessive weight and academic performance among Chinese children and adolescents: Assessing the mediating effects of bullying victimization and self-rated health and life satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 119, 105586.
- Dehghani, Youssef., Hekmatian Fard, Sadegh. (2019). Investigating the role of academic optimism, metacognitive beliefs and cognitive emotion regulation in predicting self-handicapping of students with special learning disabilities, *Psychology of Exceptional People Quarterly*, Volume 10, Number 37 , pp. 135-159.[in persian]
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Hashemi, Farishte., Dartaj, Fariborz., Farkhi, Noorali., Nasralahi, Bitia. (2018). The effectiveness of stress management training based on mindfulness on the components of students' academic optimism (social confidence, academic emphasis and sense of identity), course 7, No. 53. [in persian]
- Hamidi Nesab, Sadegh., Asgari, Ali. (2017). investigating the relationship between scientific optimism and motivation to progress with regard to the mediating role of academic self-efficacy, *Journal of Education and Learning Research*, No. 13.[in persian]
- Kuerbis, A., Lynch, K. G., Shao, S., & Morgenstern, J. (2019). Examining motivational interviewing's effect on confidence and commitment using daily data. *Drug and alcohol dependence*, 204, 107472.
- Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2018). The relation of physical self-perceptions of competence, goal orientation, and optimism with students' performance calibration in physical education. *Learning and Individual Differences*, 61, 77-86.
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrouf, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., & Brand, S. (2020). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101636.
- Pandey, D. K., Levy, J., Serafini, A., Habibi, M., Song, W., Shafer, P. O., & Loeb, J. A. (2019). Self-management skills and behaviors, self-efficacy, and quality of life in people with epilepsy from underserved populations. *Epilepsy & Behavior*, 98, 258-265.

- Pisanski, K., Nowak, J., & Sorokowski, P. (2016). Individual differences in cortisol stress response predict increases in voice pitch during exam stress. *Physiology & behavior*, 163, 234-238.
- Shahidi, Shekoh., Zargar, Fatemeh. (2016). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction treatment on emotional regulation and academic optimism of female high school students with test anxiety, 4th National School Psychology Conference. [in persian]
- Urizar Jr, G. G., Yim, I. S., Rodriguez, A., & Schetter, C. D. (2019). The SMART Moms Program: A randomized trial of the impact of stress management on perceived stress and Cortisol in low-income pregnant women. *Psychoneuroendocrinology*, 104, 174-184.
- Williams, M. & Penman, D. (2012). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. Piatkus. co. uk.
- Yuan, Y. (2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Personality and Individual Differences*, 172, 110560.

The effect of mindfulness-based stress management training on the academic optimism of female students with exam anxiety in the second secondary level of Boushehr during the Corona pandemic

Fariba Shafiee Zermitani¹, Mohammad Sheikhi*²

Type of article: Research

Date Received: 2022-08-30

Date Accepted: 2022-10-09

Abstract

The aim of the present study was the effect of mindfulness-based stress management training on the academic optimism of female students with exam anxiety in the second secondary level of Bushehr during the Corona pandemic. The present research method is semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population of the present study consisted of 3040 female students of the second secondary level of Bushehr city. The sample size of this research includes 40 people, which was obtained through cluster sampling. The data collection tool in this research was Masoomian et al.'s mindfulness-based stress management training protocol (2013), Moran et al.'s academic optimism questionnaire (2013), and Friedman's exam anxiety (1997). In order to analyze the data, the covariance analysis test was used and the results showed that stress management training based on mindfulness improved each of the components of academic optimism, i.e. students' trust in teachers, academic emphasis and school unity in the subjects of the experimental group. compared to the control group.

Keywords: stress management training based on mindfulness, academic optimism, exam anxiety.

1. MA of Department of General Psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

2. Ph.D. Department of Psychology, Farhangian University, Bushehr, Iran (corresponding author) mztf6509@yahoo.com