

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع دبیرستان

مریم کدخدایی^۱، سپیده پیامانی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات زنجان، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه آزاد واحد ارسنجان

چکیده

اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است. این پدیده یک مشکل آموزشی مهم است که سالانه میلیون ها دانش آموز را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد. هدف پژوهش، بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع دبیرستان بود. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مقطع دبیرستان منطقه ۱۲ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. ۶۰ نفر از دانش آموزان پایه دبیرستان به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای به عنوان نمونه آماری این پژوهش انتخاب شدند. مداخله شامل ۹ جلسه آموزش ذهن آگاهی به مدت ۱ ساعت و هفته ای ۲ بار بود که بر روی گروه آزمایش به اجرا درآمد. ولی گروه کنترل در انتظار ماندند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۷) بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس انجام شد. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی توانست طی ۹ جلسه، میزان اضطراب امتحان دانش آموزان پایه دوم دبیرستان را کاهش دهد. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که یکی از عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان دانش آموزان، آموزش ذهن آگاهی است. که متصدیان آموزش و پرورش باید به این موضوع توجه داشته باشند.

واژه های کلیدی: آموزش ذهن آگاهی، اضطراب امتحان، دانش آموزان