

مقایسه‌ی تأثیر روش‌های آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و

مهارت‌های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان

علی شیخ‌الاسلامی^۱ و نستون سیداسماعیلی قمی^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر، مقایسه‌ی تأثیر روش‌های آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان بود. روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون سه‌گروهی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش را کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر مقطع پیش‌دانشگاهی شهر شهریار در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ تشکیل می‌دادند که از میان آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، دانش‌آموزانی که نمرات اضطراب امتحان بالایی داشتند (یک انحراف معیار بالاتر از میانگین گروه)، ۴۵ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. به یکی از گروه‌های آزمایشی، ۸ جلسه برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و به گروه آزمایشی دیگر، ۸ جلسه مهارت‌های مطالعه آموزش داده شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان اسپیلبرگر استفاده شد. داده‌ها از طریق آزمون آماری کواریانس و آزمون تعقیبی بنفرونی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که بین گروه‌های آزمایشی و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد، بدین صورت که آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت‌های مطالعه، هر دو در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیرگذار بود. بین دو گروه آزمایشی نیز تفاوت معناداری وجود داشت، که در این مورد، آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیرگذارتر بود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که هر چند هر دو برنامه‌ی آموزشی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیر دارد، اما آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیرگذاری بیشتری دارد.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، مهارت‌های مطالعه، اضطراب امتحان

۱. نویسنده‌ی رابط: استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی

(a_sheikholslamy@yahoo.com)

۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۸/۱۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۳/۱/۱۸

مقدمه

اضطراب^۱ وجه لاینفک زندگی انسان است. اما، همین امر می‌تواند تیغ دو لبه‌ی سازش‌یافتگی یا سازش‌نیافتگی آدمی تلقی شود. با آن که بدون اضطراب نمی‌توان زندگی انسان را تصور کرد، اما در مورد وجه مرضی آن نیز تلاش‌های زیادی برای درمان صورت می‌گیرد و زمان و هزینه‌های زیادی برای افراد به دنبال دارد (سادوک و سادوک^۲، ۲۰۰۱؛ ترجمه‌ی پورافکاری، ۱۳۹۰). اضطراب امتحان^۳ یکی از انواع اضطراب مدرسه است، که به عنوان یک پدیده‌ی مهم و متداول آموزشی، رابطه‌ی تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. این اضطراب یکی از متغیرهای شناختی-هیجانی بسیار مهمی است که پژوهش‌های زیادی را به خود اختصاص داده است (هیل و ویگفیلد^۴، ۱۹۸۴). براساس گزارش انجمن اضطراب امتحان آمریکا^۵ (۲۰۱۰)، شیوع اضطراب امتحان شدید در بین دانش‌آموزان دبیرستانی تقریباً ۱۵ الی ۲۰ درصد است. این دانش‌آموزان از عملکرد پایین در امتحان، مشکل در درک و فهم آموزش‌ها، و عملکرد ضعیف در سایر زمینه‌ها، رنج می‌برند (به نقلِ هاریسون^۶، ۲۰۱۱). در واقع اضطراب امتحان پدیده‌ی گسترده‌ای است که با عملکرد مختل در امتحانات تحصیلی همراه است و می‌توان آن را رایج‌ترین و پایدارترین ترس در میان دانش‌آموزان دانست (گانزن‌مولر^۷، ۲۰۰۶؛ اورباخ، لندسلی، و گری^۸، ۲۰۰۷). اضطراب امتحان به واسطه‌ی بیم، هراس و نشخوار ذهنی از طریق شکست بالقوه‌ای که در خلال موقعیت امتحان تجربه می‌شود و ترس از ارزیابی منفی در حیطه‌ی تحصیلی مشخص

-
1. anxiety
 2. Sadock & Sadock
 3. test anxiety
 4. Hill & Wigfeld
 5. American Test Anxiety Association
 6. Harrison
 7. Ganzenmuller
 8. Orbach, Lindsly & Grey

می‌گردد (هال^۱، ۲۰۰۵؛ لوسون^۲، ۲۰۰۶). زلمک^۳ (۲۰۰۷) اضطراب امتحان را الگوی ترسی خاص و متمرکز در پاسخ به موقعیت ارزیابی عملکرد دانش‌آموز می‌داند. دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا، نسبت به دانش‌آموزان کمتر مضطرب، تمایل ضعیف‌تری برای انجام تکلیف و امتحان دارند. آنها توجه خود را به فعالیت‌های نامربوط به تکلیف، اشتغال فکری همراه با نگرانی، انتقاد از خود و نگرانی‌های جسمانی نموده و در نتیجه توجه کمتری به کوشش‌های تکلیف‌محور دارند؛ که این امر سبب کاهش عملکرد آنان می‌شود (واین^۴، ۱۹۸۰؛ به نقل از لوسون، ۲۰۰۶).

تاکنون روش‌های مختلفی برای درمان اضطراب امتحان به کار گرفته شده است که از آن جمله می‌توان به بازخورد زیستی، آموزش تن‌آرامی، حساسیت‌زدایی منظم، مدیریت اضطراب، سرمشق‌گیری، آموزش شناختی-توجهی، اصلاح رفتاری-شناختی، آموزش مهارت‌های مطالعه، و ... اشاره نمود. ارگن^۵ (۲۰۰۳) در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیده است که از موثرترین مداخله‌ها در زمینه‌ی اضطراب امتحان، ترکیبی از رویکردهای رفتاری یا شناختی همراه با رویکردهای مهارت‌آموزی است. نتایج حاصل از برخی پژوهش‌ها و مطالعات فراتحلیل‌ها نیز در دو دهه‌ی اخیر نشان داده است که مداخلات شناختی-رفتاری به دلیل تأثیری که روی کاهش هر دو مؤلفه‌ی نگرانی و هیجان‌پذیری اضطراب و افزایش عملکرد تحصیلی داشته‌اند، حمایت‌های تجربی قوی دریافت کرده‌اند (ابوالقاسمی، مهربانی‌زاده‌هنرمند، نجاریان، و شکرکن، ۱۳۸۳؛ بیابانگرد، ۱۳۸۶). مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی - رفتاری نسل سوم قلمداد می‌شود. ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است (اوست^۶، ۲۰۰۸) که کابات - زین^۱ (۲۰۰۳) آن را توجه

1. Hall
2. Lawson
3. Zlomke
4. Wine
5. Ergene
6. Ost

کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیشداوری تعریف کرده است. در دو دهه‌ی اخیر تعداد زیادی از مداخلات و درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی ظهور کرده است (بائر^۲، ۲۰۰۶)، که از آن جمله می‌توان به دو روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۳ کابات - زین (۱۹۹۰) و شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۴ سگال، ویلیامز، و تیزدل^۵ (۲۰۰۲) اشاره کرد که روی تمرین‌های نشستن، مراقبه‌ی قدم زدن و برخی تمرین‌های یوگا تأکید می‌کنند. فنون ذهن‌آگاهی در افزایش آرام‌بخشی عضلانی و کاهش نگرانی، استرس و اضطراب موثر است (کابات - زین، ۲۰۰۳). به نظر می‌رسد که مکانیسم اصلی ذهن‌آگاهی خودکنترلی توجه باشد، چرا که متمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس، یک محیط توجهی مناسب به وجود می‌آورد (سمپل، رید، و میلر^۶، ۲۰۰۵). آموزش ذهن‌آگاهی کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی را به دنبال دارد (اونس، فراندو، فیندلر، استول، اسمارت، و هاگلین^۷، به نقل از نریمانی، آریاپوران، ابوالقاسمی و احدی، ۱۳۹۱).

چندین مطالعه به بررسی اثربخشی مداخلات و تکنیک‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مهارت‌های مطالعه روی اضطراب امتحان پرداخته‌اند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: لیندن^۸ (۱۹۷۳) در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر تمرین مراقبه روی اضطراب امتحان و پیشرفت خواندن دانش‌آموزان»، به این نتیجه رسید که مراقبه‌ی ذهن‌آگاهانه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. فراندو^۹ (۲۰۰۵) در پژوهشی تحت

-
1. Kabat-Zin
 2. Baer
 3. mindfulness-based stress reduction
 4. mindfulness-based cognitive therapy
 5. Segal, Williams & Teasdal
 6. Semple, Reid & Miller
 7. Evans, Ferrando, Findler, Stowell, Smart & Haglin
 8. Linden
 9. Ferrando

عنوان «استفاده از شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب»، به این نتیجه رسید که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب صفت دانشجویان تأثیر معناداری دارد. پتریتی^۱ (۲۰۰۷) در پژوهشی تحت عنوان «مقایسه‌ی اثربخشی برنامه‌ی مبتنی بر ذهن آگاهی با مهارت‌های مطالعه در درمان اضطراب امتحان دانشجویان»، به این نتیجه رسید که هر دو روش در کاهش اضطراب امتحان موثر است، اما شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اثربخشی معنادار بیشتری نسبت به آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان داشت. بوشمین، هاتچینز و پترسون^۲ (۲۰۰۸) در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان، افزایش مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی»، که روی ۳۴ نفر از افراد مبتلا به اضطراب امتحان و ناتوانی یادگیری به مدت پنج هفته به روش شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی انجام داد، به این نتیجه رسید که این درمان علاوه بر بهبود عملکرد دانشگاهی و افزایش مهارت‌های اجتماعی منجر به کاهش اضطراب امتحان و اضطراب حالت-صفت شد. کدایی (۱۳۸۵) در پژوهشی تحت عنوان «مقایسه‌ی اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس و آموزش مهارت‌های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان پسر»، به این نتیجه دست یافت که هر دو روش در کاهش اضطراب امتحان اثربخش می‌باشند و تفاوتی بین دو روش از لحاظ اثربخشی وجود ندارد. صبحی‌قراملکی (۱۳۸۵) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی با توجه به مولفه‌های شخصیتی» به این نتیجه رسید که هر دو روش شناخت‌درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان موثر است. حقانی (۱۳۸۶) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان پسر پیش‌دانشگاهی» به این نتیجه رسید که آموزش این راهبردها باعث کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان می‌شود.

1. Paterniti

2. Beauchemine, Hutchins & Patterson

مطالعات آلتمایر، و وودوارد^۱ (۱۹۸۱) و مک‌کاشی، پینتریچ، و لین^۲ (۱۹۸۵) نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان موثر است (به نقل از جانسون^۳، ۲۰۰۷). دودین^۴ (۲۰۰۸) در پژوهشی به این نتیجه رسید که برای کاهش اضطراب امتحان، استفاده‌ی صرف از روش شناخت‌درمانی کافی نیست، بلکه آموزش روش‌های مطالعه نیز به منظور رشد عملکرد تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان ضروری است.

بنابراین، با توجه به پژوهش‌های انجام گرفته و شیوع بالای اضطراب امتحان و از آنجایی که این اضطراب به عنوان یک عامل عمده‌ی بازدارنده در پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است که هزینه‌های هنگفتی را بر جوامع تحمیل می‌کند، ضرورت بررسی اثربخشی مداخلات درمانی و روانی-آموزشی در کاهش اضطراب امتحان به چشم می‌خورد. همچنین با توجه به این که اضطراب امتحان از سنین پایین شروع شده و در خلال سال‌های تحصیل افزایش می‌یابد، روش‌های به کار برده شده برای مداخله می‌تواند به عنوان روش‌هایی برای پیشگیری نیز مطرح گردد که در این صورت بررسی اثربخشی آن‌ها می‌تواند به عنوان مقدمه‌ای برای کاربست این فنون و روش‌ها در پیشگیری مورد ملاحظه قرار گیرد. هدف پژوهش حاضر، مقایسه‌ی تأثیر روش‌های آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر مقطع پیش‌دانشگاهی است. نتایج این پژوهش می‌تواند قابل کاربرد برای مسئولان مدارس و به خصوص روان‌شناسان و مشاوران مدرسه باشد.

-
1. Altmaier & Woodward
 2. McKeachie, Pintrich & Lin
 3. Johnson
 4. Dodeen

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی بوده و از لحاظ روش، آزمایشی است که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون چندگروهی استفاده شده است.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر مقطع پیش‌دانشگاهی مدارس دولتی شهر شهریار در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ تشکیل می‌دادند. برای انتخاب نمونه ابتدا پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان اجرا شد. سپس از بین دانش‌آموزانی که دارای نمرات اضطراب امتحان بالایی بودند (یک انحراف معیار بالاتر از میانگین گروه)، ۴۵ دانش‌آموز به صورت تصادفی انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده شده است:

پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان اسپیلبرگر: این پرسشنامه را اسپیلبرگر ساخته که دارای ۲۰ ماده است و سوالات آن به صورت چهارگزینه‌ای (هرگز، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) مطرح می‌شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۲۰ و حداکثر نمره ۸۰ است. گرفتن نمره‌ی بالا در این پرسشنامه، نشان‌دهنده‌ی اضطراب امتحان بیشتری است. برخلاف مقیاس‌های سنتی اضطراب امتحان، پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان اسپیلبرگر بیان می‌کند که نگرانی موفقه‌ی مهمتری نیست که با عملکرد امتحان تداخل کند، بلکه ترکیبی از نمره‌های نگرانی و هیجان‌پذیری بالا است که بر عملکرد امتحان اثر می‌گذارد. پژوهش‌ها در خصوص روانی و پایایی این پرسشنامه رضایت‌بخش بوده‌اند. این پرسشنامه با مقیاس اضطراب امتحان ساراسون و استوپز (۱۹۷۸) در پسران و دختران به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۳ همبستگی دارد. همچنین همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه‌ی اضطراب حالت-صفت در پسران و دختران به ترتیب برابر با ۰/۸۶ و ۰/۷۷ گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در نمونه‌های دختر و پسر بالای ۰/۹۲ بوده است. ضرایب پایایی بازآزمایی این پرسشنامه نیز بعد از سه هفته و یک ماه ۰/۸۰ گزارش شده است (ریجستر و همکاران، ۱۹۹۱؛

به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۲). در پژوهش حاضر نیز، پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

روش اجرا: پس از انتخاب نمونه، به شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی اول، برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی ذهن‌آگاهی و به شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی دوم، مهارت‌های مطالعه آموزش داده شد و شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی را دریافت نکرده و به روال عادی خود ادامه دادند. خلاصه جلسات آموزشی در زیر ارائه شده است:

خلاصه جلسات آموزشی برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی ذهن‌آگاهی: جلسه‌ی اول: برقراری ارتباط، تعریف و مفهوم‌سازی، و لزوم استفاده از آموزش ذهن‌آگاهی. جلسه‌ی دوم: آشنایی با نحوه‌ی تن‌آرامی، آموزش تن‌آرامی برای ۱۴ گروه از عضلات شامل ساعد، بازو، عضلات پشت ساق پا، ران‌ها، شکم، سینه، شانه‌ها، گردن، لب، چشم‌ها، آرواره‌ها و پیشانی. جلسه‌ی سوم: آموزش تن‌آرامی برای ۶ گروه از عضلات شامل دست‌ها و بازوها، پاها و ران‌ها، شکم و سینه، گردن و شانه، آرواره‌ها، پیشانی و لب‌ها و تکالیف خانگی تن‌آرامی. جلسه‌ی چهارم: آموزش ذهن‌آگاهی تنفس: مرور کوتاه جلسه‌ی قبل، آشنایی با نحوه‌ی ذهن‌آگاهی تنفس، آموزش تکنیک دم و بازدم همراه با آرامش و بدون تفکر در مورد چیز دیگر و آموزش تکنیک تماشای تنفس و تکلیف خانگی ذهن‌آگاهی تنفس قبل از خواب به مدت ۲۰ دقیقه. جلسه‌ی پنجم: آموزش تکنیک پویس بدن: آموزش تکنیک توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکت آنها و جستجوی حس‌های فیزیکی (شنوایی، چشایی و ...)، تکلیف خانگی ذهن‌آگاهی خوردن (خوردن با آرامش و توجه به مزه و منظره‌ی غذا). جلسه‌ی ششم: آموزش ذهن‌آگاهی افکار: آموزش توجه به ذهن، افکار منفی و مثبت، خوشایند و ناخوشایند بودن افکار، اجازه دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آنها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آنها و تکلیف خانگی نوشتن تجربیات منفی و مثبت روزانه بدون قضاوت

در مورد آنها. جلسه‌ی هفتم: ذهن آگاهی کامل: تکرار آموزش جلسات ۴، ۵ و ۶ هر کدام به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه. جلسه‌ی هشتم: مرور و جمع‌بندی جلسات قبلی و اجرای پس‌آزمون.

خلاصه جلسات آموزشی مهارت‌های مطالعه: جلسه‌ی اول: برقراری ارتباط، مفهوم‌سازی، بیان منطق آموزش اثربخش و آموزش تکنیک‌های مدیریت زمان و شکل‌گیری رفتار مطالعه. جلسه‌ی دوم: آموزش راهبردهای شناختی شامل تکرار و مرور، بسط و گسترش معنایی، و سازمان‌دهی. جلسه‌ی سوم: آموزش راهبردهای فراشناختی شامل برنامه‌ریزی، نظارت و ارزشیابی، و نظم‌دهی. جلسه‌ی چهارم: آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه، خصوصاً روش پس‌ختم و مردر. جلسه‌ی پنجم: آموزش روش‌های خواندن اجمالی، تندخوانی و عبارت‌خوانی. جلسه‌ی ششم: آموزش روش‌های دقیق‌خوانی و خواندن تجسّسی. جلسه‌ی هفتم: آموزش روش‌های خواندن انتقادی و خواندن برای درک زیبایی و جنبه‌های هنری مطلب. جلسه‌ی هشتم: مرور و جمع‌بندی جلسات قبلی و اجرای پس‌آزمون.

نتایج

جدول ۱. آماره‌های توصیفی مربوط به اضطراب امتحان دانش‌آموزان در پیش‌آزمون

مرحله	گروه	تعداد	M	SD
	ذهن آگاهی	۱۵	۵۸/۹۳	۶/۰۵
پیش‌آزمون	مهارت‌های مطالعه	۱۵	۵۸/۴۰	۵/۹۱
	کنترل	۱۵	۵۷/۸۶	۵/۶۲

جدول ۲. آماره‌های توصیفی مربوط به اضطراب امتحان دانش‌آموزان در پس‌آزمون

مرحله	گروه	تعداد	M	SD
	ذهن آگاهی	۱۵	۴۳/۸۶	۴/۸۶
پس‌آزمون	مهارت‌های مطالعه	۱۵	۴۹/۶۰	۴/۷۷
	کنترل	۱۵	۵۶/۶۰	۵/۲۲

برای آزمون فرضیه‌ها، از تجزیه و تحلیل کواریانس استفاده شد. ابتدا به بررسی مفروضه‌های این آزمون پرداخته شد و سپس از آنجایی که این مفروضه‌ها برقرار بودند (همگنی شیب خط رگرسیون: $F=1/255$, $P>0/05$)، وجود رابطه‌ی خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته با توجه به موازی بودن شیب‌های خطوط رگرسیون، و همگنی واریانس‌های خطا: $P>0/05$ ، $(F=1/012)$ ، از تجزیه و تحلیل کواریانس به منظور مقایسه‌ی اضطراب امتحان بین گروه‌ها در پس‌آزمون استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۳. تجزیه و تحلیل کواریانس برای مقایسه‌ی اضطراب امتحان بین گروه‌ها در پس‌آزمون

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۵۲۸/۷۳۵	۱	۵۲۸/۷۳۵	۴۲/۹۹۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱۲
گروه	۱۳۳۸/۴۷۵	۲	۶۶۹/۲۳۸	۵۴/۴۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲۶
خطا	۵۰۴/۱۹۸	۴۱	۱۲/۲۹۸			

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نتیجه‌ی تجزیه و تحلیل کواریانس حاکی از آن است که اثر گروه معنادار است ($F=54/421$, $P<0/01$)، به این معنی که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، در متغیر وابسته‌ی اضطراب امتحان، بین گروه‌ها تفاوت وجود دارد. برای مشخص کردن این که تفاوت بین کدام گروه‌ها معنادار است، از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

جدول ۴. آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه‌ی میانگین نمرات اضطراب امتحان بین گروه‌ها

گروه هدف	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین	P
کنترل	ذهن آگاهی	۱۲/۷۳	۰/۰۰۰۱
	مهارت‌های مطالعه	۷/۰۰	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	مهارت‌های مطالعه	-۵/۷۳	۰/۰۰۹

با توجه به جدول ۴، می‌توان گفت که هر دو گروه آزمایشی (ذهن آگاهی و مهارت‌های مطالعه) با گروه کنترل تفاوت معناداری دارند و بین دو گروه آزمایشی (ذهن آگاهی و مهارت‌های مطالعه)

نیز تفاوت معناداری وجود دارد که نشان‌دهنده‌ی اثربخش‌تر بودن برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان است. بنابراین، فرضیه‌ی اول، دوم، و سوم پژوهش که به ترتیب عبارت بودند از این که: «آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر پیش‌دانشگاهی موثر است»، «آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر پیش‌دانشگاهی موثر است»، و «بین تأثیر آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر پیش‌دانشگاهی تفاوت وجود دارد»، مورد تایید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر عبارت بود از مقایسه‌ی تأثیر روش‌های آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان. یافته‌ها نشان داد که بین گروه‌های آزمایشی و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد، بدین صورت که آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت‌های مطالعه، هر دو در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیرگذار بودند. بین دو گروه آزمایشی نیز تفاوت معناداری وجود داشت، که در این مورد، آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیرگذارتر بود. بنابراین، فرضیه‌های پژوهشی مورد تایید قرار گرفت. در زیر به بحث و نتیجه‌گیری پیرامون یافته‌ها و فرضیه‌های پژوهش می‌پردازیم.

یافته‌ی اول پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر پیش‌دانشگاهی با یافته‌های لیندن (۱۹۷۳)، فراندو (۲۰۰۵)، پتریتی (۲۰۰۷)، و بوشماین و همکاران (۲۰۰۸)، همسو است. فنون ذهن آگاهی در افزایش آرام‌بخشی عضلانی و کاهش نگرانی و به تبع اینها در کاهش اضطراب و استرس موثر است (کابات - زین، ۲۰۰۳). به نظر می‌رسد مکانیسم اصلی ذهن آگاهی، خودکنترلی توجه باشد، چرا که متمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس، یک محیط توجهی

مناسب به وجود می‌آورد و از اشتغال ذهنی با افکار تهدید کننده و نگرانی در مورد عملکرد در حین امتحان و موقعیت ارزیابی جلوگیری می‌کند (سمپل و همکاران، ۲۰۰۵). اطلاعات اولیه نشان می‌دهد که تمرین ذهن آگاهی ممکن است جایگزین مناسبی برای درمان‌های روان‌شناختی متداول در زمینه‌ی اختلالات اضطرابی باشد. به‌ویژه برای آنهایی که نمی‌خواهند در جلسات درمان‌های سنتی شرکت کنند و یا آنهایی که به درمان پاسخ نمی‌دهند (میلر، فلتچر و کابات-زین، ۱۹۹۵). فراتحلیل‌های انجام گرفته از این عقیده حمایت کرده است که برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، علائم استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و بهزیستی را در نمونه‌های بالینی و غیربالینی افزایش می‌دهد (بائر، ۲۰۰۳؛ گروسمن، نیمان، اشمیت، و والش، ۲۰۰۴؛ چانگ، پالش، کالدول، گلاسگو، آبرامسون، لوسکین، جیل، بورک و کوپمن، ۲۰۰۴؛ شاپیرو، آستین، بیشاپ و کاردو، ۲۰۰۵). بینش و مهارت‌ها از طریق تمرین‌های ذهن آگاهی یاد گرفته می‌شوند و سپس برای مقابله با استرسورها و شکایاتی که اغلب، افراد مطرح می‌کنند، مورد استفاده قرار می‌گیرد (سانتورلی و کابات-زین، ۲۰۰۲). از آنجایی که برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی هم عملکرد جسمانی و هم عملکرد ذهنی را تقویت می‌کند، می‌توان انتظار داشت که شرکت‌کنندگان در برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نگرش مثبت‌تری نسبت به توانایی‌های خود داشته باشند و در کنار آمدن با اضطراب و نگرانی به‌طور موفقیت‌آمیزی عمل کنند (کابات - زین، ۱۹۹۰؛ چانگ و همکاران، ۲۰۰۴). آموزش ذهن آگاهی با تشویق افراد به تمرین مکرر توجه روی محرک‌های خنثی و آگاهی هدفمند نسبت به جسم و ذهن، افراد اضطرابی را از اشتغال ذهنی با افکار تهدیدکننده و نگران کننده در مورد عملکرد در امتحان رها و ذهن آنها را از حالت

1. Miller, Fletcher & Kabat-Zinn
2. Grossman, Niemann, Schmidt & Walach
3. Chang, Palesh, Caldwell, Glasgow, Abramson, Luskin, Gill, Burke & Koopman
4. Shapiro, Astin, Bishop & Cordova
5. Santorelli

اتوماتیک خارج می‌کند. به عبارت دیگر، این روش با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه‌ی حال و برگرداندن توجه بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات، باعث کاهش نگرانی، برانگیختگی فیزیولوژیک، و اضطراب امتحان می‌شود (کابات-زین، ۱۹۹۰؛ کریستلر^۱، ۲۰۰۷).

یافته‌ی دوّم پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر پیش‌دانشگاهی با یافته‌های کدایی (۱۳۸۵)، صبحی‌قراملکی (۱۳۸۵)، حقانی (۱۳۸۶)، آلتمایر و وودوارد (۱۹۸۱)، مک‌کاشی، پینتریچ و لین (۱۹۸۵)، و دودین (۲۰۰۸)، همسو است. آموزش مهارت‌ها چنین فرض می‌کند که اضطراب امتحان دانش‌آموز به دلیل کمبود مهارت‌های مطالعه و یا مهارت‌های امتحان دادن است (گمبل^۲، ۱۹۹۴). آموزش به منظور جبران این کمبود به بررسی یکی از این دو و یا هر دوی آنها می‌پردازد. براساس مدل‌های نقص یا کاستی، آموزش مهارت‌ها بر این فرض استوارند که دانش‌آموزان دچار اضطراب امتحان، مهارت‌های مطالعه‌ی کمتر یا ضعیف‌تر، و توانایی‌های پایین‌تری دارند و به‌طور غیرموثری درگیر انجام امتحان دادن می‌شوند. در این مدل‌ها ناتوانی دانش‌آموزان در مطالعه‌ی مناسب، و امتحان دادن، باعث ایجاد تداخل در عملکرد می‌شود نه افکار نامربوط به تکلیف و امتحان (جانسون، ۲۰۰۷). افرادی که از سطوح بالای اضطراب امتحان رنج می‌برند، مستعد توجه به واکنش‌های غیرمرتبط با تکالیف خود و یا عادات و مهارت‌های ضعیف مطالعه هستند. دانش‌آموزان مضطرب در حین امتحانات ممکن است دارای مشکل درک و فهم باشند. آنها ممکن است پرسش‌ها را اشتباه بخوانند و همچنین ممکن است قادر به سازمان‌دهی افکار خود نباشند. دانش‌آموزان دارای سطح بالای اضطراب امتحان به احتمال زیاد، راهبردهایی را به منظور آمادگی برای امتحان انتخاب می‌کنند که نیاز کمتری به تفکر شناختی دارند مانند پردازش سطحی یا تمرینات تکراری برای حفظ کردن مطالب که این‌ها باعث افزایش زمان مطالعه برای امتحان می‌شود (کسادی^۳، ۲۰۰۴).

1. Kristeller
2. Gamble
3. Cassidy

پس می‌توان با آموزش مهارت‌های مناسب مطالعه، این نقص دانش‌آموزان را برطرف نموده و در نتیجه‌ی آن، اضطراب امتحان را کاهش داد.

یافته‌ی سوم پژوهش مبنی بر تأثیرگذارتر بودن برنامه‌ی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نسبت به مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر پیش‌دانشگاهی با یافته‌های پترنینی (۲۰۰۷)، و دودین (۲۰۰۸)، همسو است. ارگن (۲۰۰۳) دریافت در حالی که رویکردهای شناختی و رفتاری به تنهایی در کاهش اضطراب امتحان موثر است، اما روش مهارت‌های مطالعه به تنهایی از موفقیت کمی برخوردار است. به‌طور مداوم نشان داده شده است که آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان، اندازه‌ی اثر متوسط تا کمی دارد، مگر این‌که با تکنیک‌های شناختی و رفتاری و آرمیدگی ترکیب شود که در هر یک از این موارد، کاهش معنادار اضطراب امتحان، محتمل است (شارما^۱، ۲۰۰۲؛ ارگن، ۲۰۰۳). همچنین نتایج زمانی به‌طور معناداری بهبود می‌یابد که آموزش مهارت‌ها با حساسیت‌زدایی منظم ترکیب گردد (براون^۲، ۱۹۹۹؛ ارگن، ۲۰۰۳). آموزش مهارت‌های مطالعه صرفاً منجر به بهبود روش‌های مطالعه‌ی نادرست می‌شود و از این طریق تا حدودی به کاهش اضطراب امتحان کمک می‌کند. در حالی که ذهن‌آگاهی علاوه بر کنترل اضطراب باعث می‌شود که فرد با هشیاری کامل و حضور ذهن بیشتری به مطالعه پردازد و همه‌ی ابعاد ذهنی خود را درگیر مطالب مورد مطالعه کند. این حالت منجر به بسط معنایی و سازمان‌دهی بهتر مطالب درسی شده و باعث می‌شود تا فرد به سازمان‌دهی شناختی منسجم‌تری از موضوع دست یابد، این سازمان‌دهی شناختی منسجم‌تر منجر به بازیابی بهتر اطلاعات می‌شود. بهترین روش درمانی برای اضطراب امتحان، مداخلاتی هستند که اجزایی از قبیل آموزش روانی درباره‌ی اضطراب امتحان، کنترل توجه، آرمیدگی، و خودکنترلی را دربر می‌گیرند. برنامه‌ی ذهن‌آگاهی یکی از چنین مداخلات است که همه‌ی این اجزا را شامل می‌شود

1. Sharma

2. Brown

(پترینیتی، ۲۰۰۷). در روش ذهن آگاهی برای کنترل و اداره کردن هیجانات، ابعاد جسمی و ذهنی همزمان مد نظر قرار می‌گیرد و به فرد یاد داده می‌شود که نسبت به افکار و احساسات خود، آگاهی و حضور ذهن کامل داشته باشد و آنها را بدون قضاوت بپذیرد و به آنها با دید گسترده‌تری نگاه کند. زمانی که فرد علاوه بر آگاهی کامل از افکار و احساسات‌اش و پذیرش آنها بدون قضاوت در یک وضعیت آرامش و تمرکز قرار می‌گیرد، توانایی کنترل افکار، اضطراب و هیجانات خود را به دست می‌آورد. کسب این توانایی باعث می‌شود که فرد احساس کنترل بیشتری در همه‌ی امور زندگی خود داشته باشد و به جای دادن پاسخ‌های خودکار منفی، در موقعیت‌های اضطراب‌آور و استرس‌زا با کنترل، آرامش و آگاهی بیشتری پاسخ دهد و با مشکلات بهتر مقابله کند (کابات-زین، ۱۹۹۰).

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، توصیه می‌شود که برای کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان از روش‌های آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت‌های مطالعه استفاده شود. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر مربوط به جامعه‌ی آماری آن است که فقط متشکل از پسران بود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در آینده، پژوهش‌هایی از این نوع روی هر دو جنس انجام پذیرد.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۲). *اضطراب امتحان، تشخیص، علل و شیوه‌های مقابله مبتنی بر پژوهش*. اردبیل: نیک‌آموز.
- ابوالقاسمی، عباس، مهربانی‌زاده‌هنرمند، مهناز، نجاریان، بهمن، و شکرکن، حسین (۱۳۸۳). اثربخشی روش درمانی آموزش ایمن‌سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت‌زدایی منظم در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. *مجله روان‌شناسی اهواز*، ۱(۲۹)، ۳-۲۱.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۶). *اضطراب امتحان: ماهیت، علل، درمان، همراه با آزمون‌های مربوطه*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

- حقانی، مظفر (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر پیش‌دانشگاهی شهرستان سقز. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد چاپ نشده. دانشگاه علامه طباطبایی.
- سادوک، بنیامین، و سادوک ویرجینیا (۲۰۰۰). چکیده روان‌پزشکی بالینی. ترجمه‌ی نصرت‌اله پورافکاری (۱۳۹۰). تهران: شهر آب.
- صبحی‌قراملکی، ناصر (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی با توجه به مولفه‌های شخصیتی. رساله‌ی دکتری، چاپ نشده. دانشگاه تربیت مدرس.
- کدایی، ایوب (۱۳۸۵). مقایسه‌ی اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس و آموزش مهارت‌های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر سال سوم دبیرستان شهرستان گرگان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد چاپ نشده. دانشگاه علامه طباطبایی.
- نریمانی، محمد، آریاپوران، سعید، ابوالقاسمی، عباس و احدی، بتول (۱۳۹۱). اثربخشی روش‌های آموزش ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان بر عاطفه و خلق جانبازان شیمیایی. مجله علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، (۶۱)، ۲، ۱۱۸-۱۰۷.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125-143.
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinicians guide to evidence base and application*. USA: Academic Press is an Imprint of Elsevier.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review, 13*, 34-45.
- Brown, M. M. (1999). *The effects of test anxiety on the achievement test scores of high school students as measured by the preliminary scholastic assessment test*. Unpublished Doctoral dissertation, South Carolina State University.
- Cassady, J. C. (2004). The impact of cognitive test anxiety on test comprehension and recall in the absence of external evaluative pressure. *Applied Cognitive Psychology, 18*, 311-315.
- Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., Gill, M., Burke, A., & Koopman, C. (2004). The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health, 20*, 141-147.

- Dodeen, H. (2008). Assessing test-taking strategies of university student: developing a scale and estimating its psychometric. *Journal of Assess and Eval in High Education*, 33 (4), 409-419.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: a meta-analysis. *Journal of School Psychology International*, 24 (3), 313-328.
- Ferrando, S. (2005). Mindfulness-based cognitive therapy for trait anxiety. *Journal of Psycho*, 22, 1-12.
- Gambles, D. H. (1994). *Treatment outcome in test anxiety research: a review and meta-analysis*. Unpublished Doctoral dissertation, Brigham Young University.
- Ganzenmuller, L. (2006). *Using relaxation to cue memory and improve law school admission test score*. Unpublished Doctoral Dissertation, Hofstra University.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Hall, T. (2005). *Is test anxiety a form of specific social phobia?* Unpublished Master's Theses, University of Maryland.
- Harrison, J. A. (2011). *Effects of a brief yoga intervention on test anxiety in fifth grade students*. Unpublished Master's Thesis, University of Dayton.
- Hill, K., & Wigfeld, A. (1984). Test anxiety: a major educational problem and what can be done about it. *Elementary School Journal*, 85, 105-126.
- Johnson, L. E. (2007). *Treating test anxiety in students with learning difficulties: an exploratory study*. Unpublished Doctoral Dissertation, The Florida State University.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical psychological: Science & Practice*, 10, 144-156.
- Kristeller, J. L. (2007). *MIndfulness Meditation*. In P. Lehrer, R.L. Woolfolk & W.E. Sime (Eds.), *Principles and practice of Stress Management* (3rd ed.). New York: Guilford.
- Lawson, D. J. (2006). *Test anxiety: a test of attentional bias*. Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Maine.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- Orbach, G., Lindsly, S., & Grey, S. (2007). A randomized placebo-controlled trial of a self-help internet-based intervention for test anxiety. *Educational Psychology*, 27 (1), 135-154.
- Ost, L. G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 296-321.

- Paterniti, A. (2007). *Comparing the efficacy of a mindfulness-based program to a skills-training program in the treatment of test anxiety*. Unpublished Doctoral Dissertation, Island, England: University of Islan.
- Santorelli, S. F., & Kabat-Zinn, J. (2002). *Mindfulness-based stress reduction Professional training resource manual*. Worcester, MA: University of Massachusetts Medical School.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Semple, R. J., Reid, E. F. G., & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: an open trial of mindfulness training in anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 19, 379-392.
- Shapiro, S. L., Astin, J.A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164-176.
- Sharma, S. (2002). Anxiety in students. *Psychological Studies*, 47, 49-53.
- Zlomke, J. M. (2007). *Test anxiety in nursing students*. Unpublished Master's Theses, University of Wyoming.

Comparing the effect of mindfulness-based stress reduction program and study skills training on the test anxiety in students

A. Sheykholeslami¹ & N. Seyedesmaili ghomi²

Abstract

The purpose of this study was to investigate and compare the effect of mindfulness-based stress reduction program and study skills training on reducing of test anxiety in students. The research method was experimental with pretest-posttest design with three groups. The statistical population consisted of all male students of the pre-university grade of Shahryar city in the 1391-92 academic year, that among them by using simple random sampling method, 45 students who had high scores on test anxiety (one standard deviation above the mean group), were selected and randomly assigned in two experimental groups and one control group. To one of the experimental groups, 8 sessions of mindfulness-based stress reduction program and to the other experimental group, 8 sessions of study skills were taught. To collect data, the questionnaire Spielberger's Test Anxiety were used. The data were analyzed by ANCOVA statistical method. The results showed that there are significant differences between the experimental and control groups. There for mindfulness-based stress reduction program and study skills, both were influential in reducing test anxiety in students. There was also significant difference between the two experimental groups, that in this case, training of mindfulness-based stress reduction program in comparison with the study skills training was more effective in reducing test anxiety of students. Therefore, the research hypotheses were approved. So we can conclude that although both training programs are effective in reducing test anxiety of students, but training of mindfulness-based stress reduction program is more effective.

Keywords: Mindfulness, Mindfulness-based stress reduction, Study skills, Test anxiety.

1. Corresponding Author: Assistant Professor, University of Mohaghegh Ardabili (a_sheikholslami@yahoo.com)
2. M.A. in Psychology and Education of Exceptional Children , University of Alame Tabatabaee