

Akhlaq-i zīstī

i.e., Bioethics Journal

2023; 13(38): e38

The Bioethics and Health
Law InstituteMedical Ethics and Law
Research CenterInternational Association
of Islamic Bioethics

The Effectiveness of Mindfulness Training Based on Verses and Narrations on Reducing the Test Anxiety of Female First Secondary School Students in Khorramabad

Zahra Joudaki¹, Mansoor Sodani^{1*}

1. Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

ABSTRACT

Background and Aim: Reducing test anxiety based on mindfulness is a group program that takes place with an Islamic approach based on verses and narrations. The present study was conducted with the aim of investigating the effect of mindfulness training based on verses and narrations on reducing students' test anxiety.

Methods: This research was reviewed by quasi-experimental research method through pretest and posttest with two groups, control and experiment. The statistical population of the study included all female high school students in Khorramabad in the academic year 2020-21 and 50 people were selected as a statistical sample by random sampling method and randomly placed in two experimental and control groups and evaluated in two stages of pre-test and post-test. Spielberger test anxiety questionnaire was used to collect information. The intervention method was 8 sessions of mindfulness training based on verses and narrations. The obtained data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

Ethical Considerations: In compiling this article, ethical aspects including preserving the authenticity of the texts, honesty and trustworthiness and satisfaction and informing have been observed.

Results: The results of covariance analysis showed that The pre-test and post-test average of the experimental group for the test anxiety variable is 49.16, 31.36 and 38.04, respectively and the control group's pre-test and post-test average is 52.68, 53.00 and 53.25.

Conclusion: According to the results of the present study, mindfulness based on verses and narrations can be used to reduce exam anxiety among female students. In this regard, it is suggested that teachers consider mindfulness training based on verses and narrations as part of their teaching process.

Keywords: Mindfulness; Students; Test Anxiety

Corresponding Author: Mansoor Sodani; **Email:** sodani_m@scu.ac.ir

Received: May 01, 2023; **Accepted:** July 23, 2023; **Published Online:** March 07, 2024

Please cite this article as:

Joudaki Z, Sodani M. The Effectiveness of Mindfulness Training Based on Verses and Narrations on Reducing the Test Anxiety of Female First Secondary School Students in Khorramabad. *Akhlaq-i zisti, i.e., Bioethics Journal*. 2023; 13(38): e38.



بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اساس آیات و روایات بر اضطراب امتحان

دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر خرم آباد

زهرا جودکی^۱، منصور سودانی^{۱*}

۱. گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: کاهش اضطراب امتحان مبتنی بر ذهن‌آگاهی برنامه‌ای گروهی به شمار می‌آید که با رویکرد اسلامی مبتنی بر آیات و روایات صورت می‌پذیرد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر اساس آیات و روایات بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان انجام شده است.

روش: روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون (گروه آزمایش و گواه) بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند و با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای تعداد ۵۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگذاری شدند و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر استفاده شد. شیوه مداخله به صورت ۸ جلسه آموزش ذهن‌آگاهی بر اساس آیات و روایات بود. داده‌های به دست آمده با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکووا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ملاحظات اخلاقی: در تدوین این مقاله جنبه‌های اخلاقی شامل حفظ اصالت متون، صداقت و امانتداری و رضایت و اطلاع‌رسانی، رعایت شده است. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش برای متغیر اضطراب امتحان به ترتیب برابر با ۳۸/۰۴ و ۳۱/۳۶ است و میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل به ترتیب برابر با ۵۲/۶۸، ۵۳/۰۰ و ۵۳/۲۵ است.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج مطالعه حاضر می‌توان برای کاهش اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان دختر از ذهن‌آگاهی بر اساس آیات و روایات استفاده کرد. در همین راستا، پیشنهاد می‌شود معلمان آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر آیات و روایات را به عنوان بخشی از فرآیند تدریس خود در نظر بگیرند.

واژگان کلیدی: ذهن‌آگاهی؛ دانش‌آموزان؛ اضطراب امتحان

نویسنده مسئول: منصور سودانی؛ پست الکترونیک: sodani_m@scu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۱۱؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۰۱؛ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۱۷

خواهشمند است این مقاله به روش زیر مورد استناد قرار گیرد:

Joudaki Z, Sodani M. The Effectiveness of Mindfulness Training Based on Verses and Narrations on Reducing the Test Anxiety of Female First Secondary School Students in Khorramabad. *Akhlaq-i zisti, i.e., Bioethics Journal*. 2023; 13(38): e38.

مقدمه

در حال حاضر دوره نوجوانی و جوانی اصلی ترین دوره های سنی هستند که افراد در آن ها به اختلالات روانی مبتلا می شوند. از این بین دوسوم بیماری های روانی را اختلال اضطراب تشکیل می دهد. وجود اختلالات روانی در نوجوانی علاوه بر مشکلاتی در زمینه بهداشت و سلامت جامعه با پیامدهای جدی دیگری، از جمله اختلال در روابط اجتماعی و در عملکرد مدرسه، نارضایتی از تصویر ذهنی، نارضایتی از خود و بیماری های جسمی مانند سندروم متابولیک و درد مزمن همراه است (۱). اضطراب امتحان به عنوان یک عامل بازدارنده در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است که هزینه های هنگفتی را بر جوامع تحمیل می کند. مطالعات همبری (Hembree) (۲) نشان می دهد که اضطراب رابطه مهمی با یادگیری دارد. اضطراب و فشارهای عصبی، ریشه بسیاری از مشکلات جسمی و ناکامی ها می باشد که نمی توان آن را از بین برد.

بر اساس پژوهش های انجام شده در ایران، میزان شیوع اضطراب امتحان در بین دانش آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد گزارش شده است (۳). در این میان جنسیت بی تأثیر نیست و در بیشتر تحقیقات میزان این اضطراب در دختران، بیشتر از پسران بوده است (۴-۵). اضطراب امتحان با آسیب رساندن به توجه و تمرکز دانش آموزان منجر به افت عملکرد تحصیلی، پیشرفت کم، تأخیر در اتمام تحصیلات و حتی افزایش میزان ترک تحصیلی مخصوصاً در سطح تحصیلات دانشگاهی می شود (۶). با توجه به شیوع بالای اضطراب امتحان و همچنین تأثیر منفی آن بر عملکرد تحصیلی، تاکنون شیوه های مختلفی از مداخله های روان شناختی رشد یافته اند که ضرورت بررسی اثربخشی مداخلات درمانی و روانی - آموزشی شروع شده و در خلال سال های تحصیل افزایش می یابد، روش های به کار برده شده برای مداخله می تواند به عنوان روش هایی برای پیشگیری نیز مطرح گردند که در این صورت بررسی اثربخشی آن ها می توانند به عنوان مقدمه ای برای کاربست این فنون و روش ها در پیشگیری مورد ملاحظه قرار گیرند. دانش آموزان نیروهای اصلی کار و محرک پیشرفت

جامعه در آینده نزدیک هستند. همچنین دختران در آینده نقش مهم مادری را ایفا می کنند. از این رو وجود مشکلات تحصیلی و روان شناختی در این قشر مهم جامعه می تواند پیامدهای غیر قابل جبرانی برای جامعه داشته باشد. بنابراین زمانی که اهمیت موضوع را در سطح کلان بررسی می کنیم، متوجه می شویم که با توجه به شیوع زیاد اضطراب در کاهش عملکرد تحصیلی و پیشرفت تحصیل ضرورت دارد که مداخله های آموزشی و مؤثری برای کاهش و حل این مشکلات روان شناختی در بین دانش آموزان اتخاذ شود تا در آینده نیروهای متخصص و کارآمدی که از عملکرد تحصیلی بالاتری برخوردار هستند، در جامعه رشد و نمو داشته باشند (۷). این پیامدهای منفی، ضرورت ایجاد می کند تا در مسیر درمان اضطراب امتحان گام مهمی برداشته شود.

در سال های اخیر، درمان های مکمل و جایگزین درمان دارویی، محبوبیت بیشتری یافته اند. این امر به ویژه در مورد معالجه ای که مربوط به ورزش و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در درمان بیماری های روحی و جسمی است، صادق است. تاکنون روش های درمانی مختلفی برای دانش آموزان با اختلال اضطراب، به کار گرفته شده است. یکی از این روش های درمانی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است که کارآزمایی بالینی آن در تحقیقات پژوهشگران مختلف نشان داده شده است (۸-۹).

نتایج پژوهش های متعدد حاکی از آن است که آموزش ذهن آگاهی می تواند سبب کاهش آسیب های روان شناختی شود، از جمله حسینی، یوسفی و مروتی (۱۰) در فراتحلیل اثربخشی درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب این گونه نتیجه گرفته اند که درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی با استفاده از تکنیک هایی مانند توجه بر زمان حال و پذیرش بدون قضاوت هیجان ها در بهبود اضطراب مؤثر است. علاوه بر ذهن آگاهی دین و اعتقاد به خداوند نیز می تواند بیماری های روان شناختی را کاهش دهد. امروزه غالب صاحب نظران بر این باورند که مذهب آثار مفیدی بر سلامت جسم، روان و دیگر ابعاد زندگی بشر دارد که البته در میان ادیان الهی، دستورات اسلام پیرامون بهداشت جسم و روح و امور دیگر، کامل ترین

فرامین است و از نظر روان‌شناسان، مسلم و قطعی است که بیشتر بیماری‌های روانی در میان افراد غیر مذهبی دیده می‌شود. امروزه آثار و پیامدهای دینداری در حیات فردی و اجتماعی، در روان‌شناسی دین مورد مطالعه قرار می‌گیرد (۱۱).

استوارت (Stewart) و همکاران (۱۲) نشان دادند که دین به طور کلی، آموزش مذهبی، معنویت، ایمان، نماز و حمایت اجتماعی مبتنی بر کلیسا با کاهش اضطراب (استرس) همراه است. این تأثیرات هم در افراد سالم و هم در جمعیت‌های مختلف بیمار مشاهده شد. علاوه بر این، نشان دادند که مداخله درمانی مبتنی بر مذهب که به صورت ویژه برای افراد مذهبی انجام‌شده در درمان اضطراب مفید است.

در روان‌شناسی اسلامی نیز از خط سیر آیه‌های قرآن حرکت علمی پیش رانده می‌شود و با الهام از مضامین آسمانی و با واقع‌بینی کاوش‌ها و مطالعات آغاز می‌شود. منشأ همه گرفتاری‌های بشر، ناسازگاری‌های فردی، زناشویی، اجتماعی و تمام بیماری‌های روانی را می‌توان به غفلت نسبت داد، غفلتی که برای نفس فطری است (۱۳) از آموزش‌های اسلامی استنباط می‌شود که این مکتب، زندگی انسان را نوعی حرکت در زمان و مکان می‌داند. این مکتب به پیروان خود دستور می‌دهد که در شروع حرکت، باید مسیر خود را بر اساس علم، آگاهی و استدلال تعیین کنند، تا از هرگونه انحراف در امان باشند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «هر کس بدون بصیرت و دانایی به کاری دست بزند، مانند مسافری است که به بیراهه می‌رود، هر قدر بر سرعت خود می‌افزاید به همان نسبت از جاده دور می‌شود» (۱۴). اسلام و دیدگاه دینی نیز اصولی را در روابط انسان نسبت به خود، دیگران و خداوند در نظر گرفته است که می‌توان گفت در این بین اصل لزوم قضاوت بر اساس علم و بی‌اعتباربودن گمان و تخمین، لزوم توجه به نعمت‌های خداوند و جنبه‌های مثبت زندگی و شکرگزاری، لزوم برنامه‌ریزی بر اساس تفکر و تعقل، لزوم حفظ آگاهی و تمرکز فکر دائمی هنگام انجام هر کار، لزوم صبر و بردباری، لزوم

خودداری از ستیزه‌جویی و خشم (۱۴) است که با روش ذهن‌آگاهی ارتباط نزدیک معنایی دارد.

خداوند در آیات بسیاری به مؤمنان آرامش و جدایی از اضطراب را نوید داده است، در آیه ۴ سوره فتح خداوند می‌فرماید: «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم»، امام صادق (ع) در تفسیر این آیه شریفه فرمودند: «هو الايمان» اوست که بر دل‌های مؤمنان آرامش فرستاد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید و آن آرامش ایمان است (۱۶). حضرت امیر در مورد حقیقت ایمان می‌فرماید: «اصل الايمان حسن التسليم لامر الله؛ ریشه ایمان تسلیم نیکو در برابر فرمان الهی است» (۱۷).

با تأکید تمام قرآن کریم، بیان می‌کند که آرامش روان، تنها در سایه توجه به خداوند امکان‌پذیر است (۱۸): «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (سوره رعد آیه ۲۸)؛ آگاه باشید با یاد خدا، دل‌ها آرام می‌گیرند.

این آرامش مطرح‌شده در آیات فوق به کنترل اضطراب کمک می‌کند.

همچنین امروزه غالب صاحب‌نظران بر این باورند که مذهب آثار مفیدی بر سلامت جسم، روان و دیگر ابعاد زندگی بشر دارد که البته در میان ادیان الهی، دستورات اسلام پیرامون بهداشت جسم و روح و امور دیگر، کامل‌ترین فرامین است و از نظر روان‌شناسان، مسلم و قطعی است که بیشتر بیماری‌های روانی که ناشی از ناراحتی‌های روحی و تلخی‌های زندگی است، در میان افراد غیر مذهبی دیده می‌شود. امروزه آثار و پیامدهای دینداری در حیات فردی و اجتماعی، در روان‌شناسی دین مورد مطالعه قرار می‌گیرد (۱۱). صاحب‌نظران روش‌ها و الگوهای درمانی ذهن‌آگاهی متعددی برای رفع این‌گونه مشکلات ارائه نموده‌اند. یکی از درون‌مایه‌های اصلی ذهن‌آگاهی با عنایت به منبعث‌شدن آن تفکرات و مذاهب، توجه به معنویت می‌باشد. به نظر پست و وید، اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی ناشی از واردکردن باورهای معنوی یا مذهبی مراجعان در فرایند درمان است. تکنیک‌های روان‌درمانی وقتی با رویکرد مذهبی، ذهن‌آگاهی، دعا و آموزش

مفاهیم معنوی یا مذهبی همراه شوند، اثربخش خواهند بود (۱۹)، لکن نظر به اینکه اکثر این شیوه‌ها و اعمال آن‌ها مربوط به فرهنگی متفاوت از فرهنگ ایرانی و اسلامی است، لذا بر آن شدیم که به مدد آیات و روایات دین مبین اسلام، راهکاری را طراحی و ارائه نماییم. بنابراین در این پژوهش تلاش شده است که با استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی مبتنی بر آیات و روایات روشی برای کاهش اضطراب امتحان یافت شود. با توجه به موارد مطرح‌شده، این پژوهش به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا آموزش ذهن‌آگاهی بر اساس آیات و روایات می‌تواند بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیر بگذارد؟

روش

این پژوهش از لحاظ هدف جزء تحقیقات کاربردی و از لحاظ روش جزء تحقیقات نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر خرم‌آباد مشغول به تحصیل در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ هستند. مدارس روستایی به علت عدم دسترسی ناشی از محدودیت‌های کروندی از نمونه حذف شدند. در بین مدارس دخترانه دانش‌آموزان بر مبنای دسترسی مجازی، انتخاب شدند. به این صورت که تعداد ۱۳۰ نفر از دانش‌آموزان انتخاب و پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. بعد از تکمیل پرسشنامه، از میان آن‌ها ۵۰ نفر از افرادی که نمره اضطراب آن‌ها یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود، به عنوان نمونه انتخاب شدند و دانش‌آموزان به تصادف در گروه آزمایش (۲۵) نفر و کنترل (۲۵) نفر گروه‌بندی شدند. معیارهای ورود اعضای نمونه عدم استفاده از داروهای روان‌پزشکی، عدم دریافت هرگونه برنامه آموزشی دیگر قبل و در حین انجام مداخله ذهن‌آگاهی، دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹، گرفتن نمره ۴۳ و بالاتر در آزمون اضطراب امتحان بود. معیارهای خروج غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزش ذهن‌آگاهی، عدم پاسخگویی به پرسشنامه‌ها، عدم تمایل شرکت‌کنندگان جهت ادامه‌دادن

جلسات آموزشی بود. در پایان برای گروه کنترل نیز جلسات آموزشی برگزار شد.

۱. **آزمون اضطراب امتحان اسپیلبرگر (STAI):** تعداد سؤالات این آزمون ۳۲ سؤال بوده که ۱۲ سؤال آن در نتیجه مشابهت و ارزش پایین توسط اسپیلبرگر (Spielberger) حذف شد و مابقی سؤالات (۲۰ سؤال) واکنش قبل، حین و بعد از امتحان را توصیف می‌کند. پرسشنامه اضطراب امتحان شامل دو خرده‌آزمون نگرانی و هیجان‌پذیری است که تفاوت‌های فردی آزمودنی‌ها را در اضطراب امتحان می‌سنجد. این پرسشنامه به ۹ سؤال در ارتباط با جزء نگرانی یا شناختی (W) و ۱۱ سؤال در رابطه با بخش هیجانی یا جسمی (E) تقسیم گردیده است. این پرسشنامه خودگزارشی است و هر آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهارگزینه‌ای (تقریباً هرگز، گاهی اوقات، اغلب اوقات و تقریباً همیشه) به هر ماده پاسخ می‌گوید. این گزینه‌ها به ترتیب بر اساس مقادیر ۱، ۲، ۳ و ۴ نمره‌گذاری می‌شوند. ضریب پایایی همسانی درونی، تصنیف و بازآزمایی این پرسشنامه در پژوهشی که ابوالقاسمی در اهواز انجام داد، به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۲ و ۰/۹۰ گزارش شده است. ضریب همبستگی پرسشنامه اضطراب امتحان با خرده‌آزمون‌های بازدارنده ($I=0/40$) و تسهیل‌کننده ($I=0/67$) اضطراب امتحان و تعریف سازه ($I=0/47$) معنی‌دار ($p<0/01$) می‌باشد (۲۰). در پژوهش‌های پیشین، ضریب پایایی به روش دونیمه‌سازی ۰/۹۲، همسانی درونی ۰/۹۲ و بازآزمایی ۰/۹۰ گزارش گردیده است (۲۱).

شیوه اجرا: در طرح تحقیق حاضر یک گروه آزمایش وجود داشت و گروه دیگر به عنوان کنترل در نظر گرفته شد که در شرایط کنترل‌شده از هر گروه، پیش‌آزمونی به عمل آمد. سپس طرح مداخله پژوهش آزمایشی به میزان ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای صورت گرفت و پس از اتمام آموزش، جهت تعیین اثربخشی متغیر مستقل بر گروه آزمایش، با فاصله یک هفته، پس‌آزمون اجرا شد. در هر جلسه ابتدا خلاصه‌ای از مباحث جلسه قبلی مطرح شده و سپس مطالب جلسه جدید ارائه می‌گردید. جلسات آموزش هر هفته یک بار برگزار می‌شد.

ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی: روشی است که در آن از طریق ذهن آگاهی با پنج محور مشاهده، توصیف، عمل توأم با هشیاری، غیر قضاوتی بودن و غیر واکنشی بودن و همچنین دیدگاه اسلامی با محورهای بصیرت، بیان دقیق مسائل، هوشمندانه و با آگاهی عمل کردن، سریع قضاوت نکردن، جلوگیری و فروبردن خشم و شرح صدر با تأکید بر آیات و احادیث به افراد در جهت هماهنگی بیشتر ابعاد وجودی و

افزایش بهزیستی روان شناختی کمک می شود. این مجموعه تعلیم و آموزه ها با استفاده از روش های درمان ذهن آگاهی با تأکید بر آیات و احادیث تهیه و تدوین گردید و به آزمودنی های گروه آزمایش ارائه می گردد (۲۲). در پژوهش طاهری (۲۲) روایی این آموزش ها ۰/۹۲ و پایایی آن ۰/۸۲ بیان شده است. خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی بر اساس آیات و روایات در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی بر اساس آیات و روایات (برگرفته از طاهری، ۱۳۹۴ ش).

جلسه	اهداف
مرحله اول	۱- معرفی و آشنایی اعضا گروه با یکدیگر؛ ۲- بیان قوانین و اهداف گروه؛ ۳- بیان کردن بحث ذهن آگاهی و اهمیت فواید آن و شرح مختصری از ۸ جلسه. مرحله دوم ۱- آشنایی اعضا با مشاهده دقیق و آشنایی با آیات و روایات مربوط به مشاهده دقیق (آیه ۱۰۱ سوره یونس: به امت بگو در آسمان ها و زمین به چشم عقل نظر کنید. آیات ۱۷ تا ۲۰ سوره غاشیه: آیا در خلقت شتر نمی نگرد که چگونه خلق شده است... و به زمین نظر نمی کنند که چگونه گسترانیده شده است. در واقع اسلام با توجه اولیه به نگاه و مشاهده می خواهد پیروان خود را به اینکه اهل نگاه بینش عمیق و تفکر باشند تشویق نمایند و طبیعی است که چنین انسانی می تواند به آرامش و دوری از غفلت و به مرتبه بالای حضور قلب دست یابد و صاحب ذهنی آگاه گردد)؛ ۲- انجام مدیتیشن های خوردن یک عدد کشمش و سپس به مدت ۳۰ دقیقه مدیتیشن اسکن بدن و صحبت در مورد احساسات ناشی از انجام این مدیتیشن ها؛ تکلیف خانگی: پیاده کردن آنچه در خوردن یک دانه کشمش آموخته اند در مورد غذا خوردن یا ظرف شستن.
دوم	۱- بررسی محور ذهن آگاهی که توصیف است؛ ۲- بیان کردن از منظر اسلام بررسی می شود (سخن گفتن از نعمت های بزرگ و نشانه حیات و زندگی است که خداوند متعال به انسان عنایت می کند، از جمله در سوره الرحمن آیه ۳ و ۴ می فرماید: «خَلَقَ الْإِنْسَانَ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ؛ خداوند انسان را آفرید و به وی سخن گفتن آموخت»؛ ۳- ایجاد افزایش تمرکز در اعضا با تمریناتی ارائه می شود.
سوم	۱- معرفی محور سوم که عمل با هشیاری است اشاره به هوشیار عمل کردن در اسلام؛ ۲- افزایش توجه افراد در انجام همه کارها؛ ۳- آشنایی اعضا با درگیری افکار با احساسات و هیجانات و تأثیرشان بر یکدیگر؛ ۴- شناسایی و تفکیک هیجانات و احساسات مثبت و منفی و تأثیرشان بر افکار؛ ۵- افزایش هوشیاری در افراد گروه با تمرین مدیتیشن نشسته؛ ۶- تکالیف: ذهن آگاهی یک رویداد خوشایند، انجام مدیتیشن نشسته و اسکن بدن و ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره.
چهارم	۱- اشاره به محور چهارم ذهن آگاهی یعنی غیر قضاوتی بودن و داشتن آرامش؛ ۲- بیان برخی از مباحث اسلامی در خصوص سریع قضاوت نکردن و پیامدهای آن (در سوره احزاب می فرماید: اجتناب کنید از گمان همانا بعضی از گمان ها گناه است)؛ ۳- تمرکز بر افکار و اهمیت زیاد ندادن به افکار منفی (جلوگیری از درگیری ذهنی با افکار منفی)؛ ۴- حرکات آرام و ذهن آگاهانه یوگا به عنوان شیوه ای از آرام کردن علائم فیزیکی استرس و آگاه شدن از حرکات ظریف بدن؛ ۵- تمرین دیدن و شنیدن (در این تمرین از شرکت کنندگان خواسته می شود به نحوی غیر قضاوتی و به مدت ۲ دقیقه نگاه کنند و گوش کنند)؛ ۶- مدیتیشن نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی؛ ۷- تکالیف: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن، تمرین ۳ دقیقه ای فضای تنفسی، ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید و ذهن آگاهی رویدادی ناخوشایند.
پنجم	۱- ادامه مبحث زود قضاوت نکردن از منظر اسلام (بیان احادیث) (امام علی (ع) در نهج البلاغه می فرماید: «وَلَا تَعْجَلُوا فِي أَمْرِ حَتَّى تَبَيَّنُوا؛ در هیچ جریانی پیش از کاوش همه سوپیه، شتاب مکنید»، «فَلَمَّا يُصِيبُ رَأْيَ الْعَجُولِ؛ چه اندک است درستی اندیشه شتابگر»؛ ۲- آموزش تن آرامی عضلات؛ ۳- بررسی استفاده از تمرینات ذهن آگاهی منظم به عنوان وسیله ای جهت حفظ تعادل؛ ۴- مراقبه نشسته با تأکید بر توجه به

جلسه

تنفس، صداهاى بدن و افکار که مدیتیشن چهاربعدى نیز نامیده مى‌شود؛ ۵- بحث در مورد پاسخهاى استرس و واکنش یک فرد به موقعیت‌هاى دشوار و نگرش‌ها و رفتارهاى جایگزین؛ ۶- تمرین قدم‌زدن ذهن‌آگاهى؛ ۷- تکالیف: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن یا یکى از حرکات بدنى ذهن‌آگاه و تمرین فضای تنفسى ۳ دقیقه‌ای (در یک رویداد خوشایند).

۱- بررسى و بازخورد تمرینات و جلساتى که انجام مى‌شود؛ ۲- مطرح‌نمودن مبحث آرامش به عنوان پایه و اساس برای ذهن‌آگاهى از منظر اسلامى؛ ۳- آموزش تمرکز و کنترل افکار به خصوص کنترل افکار منفى که در ایجاد آرامش و ذهن آرام و منسجم مؤثر است. ارائه تمرینى با عنوان «خلق، فکر، دیدگاه‌هاى جداگانه»؛ ۴- افکار، اکثراً واقعى نیستند؛ ۵- تکالیف: انتخاب ترکیبى از مدیتیشن‌ها که ترجیح شخصى باشد، به علاوه انجام فضای تنفسى ۳ دقیقه‌ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن‌آگاهى یک فعالیت جدید روزمره.

۱- اشاره به آخرین محور ذهن‌آگاهى که غیر تکنانشى‌بودن است؛ ۲- بیان برخى از زوایای اسلامى این مبحث که مرتبط با مبحث آرامش که در جلسه گذشته بیان مى‌شود، هستند (در سوره توبه، آیه ۲۶ مى‌فرماید: «أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَةً» خداوند سکینت خودش را بر رسولش و بر مؤمنین نازل کرد) سکینه موجب رهاى نفس از اضطراب و پریشانى و از هلاکت‌ها است و از خطرهابى که شیطان برای آن ایجاد مى‌کند در امان مى‌دارد؛ ۳- مدیتیشن چهاربعدى و آگاهى نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیارى وارد مى‌شود؛ ۴- ارائه تمرینى که در آن شرکت‌کنندگان مشخص مى‌کنند کدام یک از رویدادهای زندگیشان خوشایند و کدامیک ناخوشایند است و علاوه بر آن چگونه مى‌توان برنامه‌ای چید که به اندازه کافى رویدادهای خوشایند در آن باشد؛ ۵- فضای تنفسى ۳ دقیقه‌ای؛ ۶- تکالیف: انجام ترکیبى از مدیتیشن که برای فرد مرجح است؛ تمرین تنفسى ۳ دقیقه‌ای در یک رویداد خوشایند. ذهن‌آگاهى یک فعالیت روزمره جدید.

۱- بیان مفاهیمى همچون صبر، حلم، کظم غیظ (فروردن خشم) و بیان ویژگی بارز امام موسى کاظم (ع) که همان کظم غیظ است و لقب هشتم معروف ایشان است که بیانگر اهمیت موضوع است. داشتن آرامش؛ ۲- استفاده از آنچه تاکنون یاد گرفته‌اید؛ ۳- جمع‌بندى کلی مطالب هفت جلسه قبل.

جدول ۲: اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش

منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شد و نتایج نشان داد که این بیش فرض در

مورد متغیرهای پژوهش در هر دو نوبت آزمون برقرار است ($p > 0/05$). به منظور بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شده و با توجه عدم معناداری این آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در مورد متغیرهای پژوهش در مرحله پس‌آزمون برقرار است ($p > 0/05$). برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل بر اساس

نمرات پس‌آزمون بعد از کنترل اثر پیش‌آزمون، جهت تعیین میزان اثربخشی آموزش گروهی ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر کاهش اضطراب ابتدا تحلیل کواریانس چندمتغیری انجام گرفت. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: شاخص‌های تحلیل کواریانس

نام آزمون	ارزش	آماره F	درجه آزادی	سطح معناداری
اثر پیلای	۰/۷۴۳	۶۶/۵۹۹	۲	۰/۰۰۰
لامبادای ویکلز	۰/۲۵۷	۶۶/۵۹۹	۲	۰/۰۰۰
اثر هتلینگ	۲/۸۹۶	۶۶/۵۹۹	۲	۰/۰۰۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۸۹۶	۶۶/۵۹۹	۲	۰/۰۰۰

بر اساس نتایج به دست‌آمده، شاخص لامبادای ویکلز که اثر نوع گروه بر ترکیب خطی متغیر وابسته محسوب می‌شود، در پس آزمون ($p < 0/05$ و $F = ۶۶/۵۹۹$) معنادر می‌باشد. این امر بیانگر آن است که بین افراد گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیر وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج جدول ۴، نشان می‌دهد که برای متغیر اضطراب امتحان اثر پس‌آزمون با

میزان f مشاهده‌شده ۱۲۶/۹۱ و ۱۱۱/۵۴ در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است) و مجذور سهمی اتا برای کاهش اضطراب ۷۳ درصد تغییرات داشته است. این نتایج بیانگر آن است که آموزش بر ذهن آگاهی مبتنی بر آیات و روایات موجب تغییراتی در متغیر وابسته شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری

منابع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین متوسط	F	سطح معناداری	اتا دو	توان آماری
پس‌آزمون	۴۴۴۵/۱۲۲	۱	۴۴۴۵/۱۲۲	۱۲۶/۹۱۵	۰/۰۰۰	۰/۷۳۰	۱/۰۰۰
خطا	۱۶۴۶/۱۴۵	۴۷	۳۵/۰۲۴				

جدول ۵، نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی را نشان می‌دهد. این آزمون برای مقایسه جفتی بین میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل انجام شد. نتایج در مرحله پس‌آزمون نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و کنترل نمرات اضطراب امتحان

تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). بنابراین آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر آیات و روایات منجر به کاهش اضطراب امتحان در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی

متغیر وابسته	گروه I	گروه J	میانگین تفاوت	سطح معنی داری
پس آزمون	آزمایش	کنترل	-۱۹/۰۵۴	۰/۰۰۱
	کنترل	آزمایش	۱۹/۰۵۴	

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر آیات و روایات بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر خرم آباد انجام شد. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون به همراه گروه کنترل بود. این پژوهش با هدف پاسخگویی به فرضیه اصلی انجام شده است.

با توجه به جدول ۵، آماره $F=126/915$ و $P=0/001$ فرضیه پژوهش تأیید شده است. به عبارتی، آموزش گروهی ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی (مبتنی بر آیات و روایات) اضطراب امتحان را کاهش داده است. نتایج به دست آمده از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش های طالبی و همکاران (۲۳) و تیکل (Tickell) و همکاران (۲۴) همخوانی دارد. یزدی، مهری نژاد و نظری (۲۵) در پژوهش اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دبیرستانی به این نتیجه رسیدند که نمره اضطراب امتحان در گروه آزمایشی به طور معنی داری کمتر از نمرات گروه کنترل شد، بدین معنا که مداخله ذهن آگاهی تأثیر مثبت بر گروه آزمایش داشته است، به علاوه، این تأثیر با پیگیری یک ماهه پایدار بوده است.

یافته های پژوهش عبدالهی بقرآبادی (۲۶) نشان می دهد که آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان مؤثر است. نوروزی دشتکی، شعبانی و ایمانی (۲۷) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان ابتدایی با رویکرد اقدام پژوهی» با برگزاری ۸ جلسه رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سعی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان داشتند. پس از ارائه این رویکرد درمانی و بررسی اطلاعات و شواهد نوع دوم، نتایج

حاکی از کاهش اضطراب امتحان در بین دانش آموزان بود. تقوی (۲۸) پژوهشی با عنوان نقش معنویت در کاهش اضطراب در میان دانش آموزان دختر تهرانی انجام داد. نتیجه این پژوهش مشخص کرد که باورهای دینی و معنوی می توانند در افزایش تحمل، امید و آرامش نقش داشته باشند و باعث کاهش اضطراب در بین دانش آموزان شود.

علیمردان و یوسف احمد (Ali-Mardan Seidi & Yusif Ahmad) (۲۹)، در پژوهشی به بررسی تأثیر کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه گرمیان پرداختند. نتایج نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان مؤثر بود. همچنین بین دو گروه از نظر جنسیت تفاوت معناداری وجود داشت که در دختران، برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در مقایسه با پسران در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مؤثرتر بود.

کسی که به خدا توکل می کند، بر این باور است که قدرت بزرگی پشتوانه اوست که وی به او تکیه کرده، از این رو از نتیجه کار مضطرب نمی شود، چراکه در تهیه مقدمات و لوازم انجام کار کوتاهی نکرده و از سوی دیگر اتکایش به خداست. به نظر می رسد با توجه به آموزش اسکن بدن، کنترل افکار و فضای تنفسی و بیان آیات و روایاتی در مورد هوشیاری و سریع قضاوت نکردن در جلسات چهارم و پنجم منجر به کاهش اضطراب امتحان در آزمودنی های گروه آزمایش شد. یکی از محدودیت های این پژوهش، محدود بودن دامنه پژوهش به دختران دانش آموز بوده است. بنابراین در تعمیم نتایج این پژوهش به دانش آموزان پسر باید جانب احتیاط را رعایت نمود.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تکیه بر ذهن آگاهی مبتنی بر آیات و روایات می تواند اضطراب امتحان که یکی از دغدغه ها و عوامل جلوگیری از عملکرد تحصیلی مناسب است را کاهش داده و همچنین اثرات مفیدی بر زندگی و فعالیت های روزانه داشته باشد. حال با توجه به نتایج پژوهش حاضر که نشان دهنده تأثیر ذهن آگاهی مبتنی بر آیات و روایات بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان است، پیشنهاد می شود معلمان آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر آیات و روایات را به عنوان بخشی از فرآیند تدریس خود در نظر بگیرند.

مشارکت نویسندگان

زهرا جودکی: جمع آوری مطالب و داده ها، برگزاری جلسات آموزشی و تحلیل آن ها و نگارش متن.
منصور سودانی: اصلاح و نهایی سازی متن و پرسشنامه و همکاری در تحلیل اطلاعات.
نویسندگان نسخه نهایی را مطالعه و تأیید نموده و مسئولیت پاسخگویی در قبال پژوهش را پذیرفته اند.

تضاد منافع

نویسندگان هیچ گونه تضاد منافع احتمالی را در رابطه با تحقیق، تألیف و انتشار این مقاله اعلام نکرده اند.

تقدیر و تشکر

ابراز نشده است.

تأمین مالی

نویسندگان اظهار می نمایند که هیچ گونه حمایت مالی برای تحقیق، تألیف و انتشار این مقاله دریافت نکرده اند.

ملاحظات اخلاقی

اطلاعات جامع در رابطه با دلایل تحقیق، نتایج، حفظ محرمانگی و نحوه انجام تحقیق به افراد داده شد و رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان اخذ گردید.

References

1. Torrano R, Ortigosa JM, Riquelme A, Méndez FJ, López-Pina JA. Test Anxiety in Adolescent Students: Different Responses According to the Components of Anxiety as a Function of Sociodemographic and Academic Variables. *Front Psychol*. 2020; 11(6): 12-27.
2. Hembree R. Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*. 2007; 58(1): 47-77.
3. Fallah Yakhani M, Heidary G. Viewpoints of students of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences regarding their academic advisors. *J Med*. 2012; 6(1): 25-32. [Persian]
4. Baghaei P, Cassady J. Validation of the Persian translation of the cognitive test anxiety scale. *Sage Open*. 2014; 1-11.
5. Pourtaieb N, Mirnasab M. The prediction of High School Students Test Anxiety based on Their Perfectionism Dimensions. *Clinical Psychology and Personality*. 2020; 15(1): 73-81. [Persian]
6. Khalaila R. The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety and achievement among nursing students: Mediating and moderating effects. *Nurse Education Today*. 2015; 35: 432-438.
7. Sheidaei-Aghdam S, Fatemipour H. The effect of mindfulness training on reducing students' test anxiety. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*. 2017; 12(45): 67-76. [Persian]
8. AsliAzad M, Manshai G, Qumrani A. The effect of mindfulness therapy on tolerance of ambiguity and intermingling of thought and action in patients with obsessive-compulsive disorder. *Children's Mental Health Quarterly*. 2018; 6(1): 83-94. [Persian]
9. Segal Z, Dimidjian S, Vanderkruik R, Levy J. A maturing mindfulness-based cognitive therapy reflects on two critical issues. *Current Opinion in Psychology*. 2019; 28: 218-222.
10. Hoseyni ZS, yousefi Afrashteh M, Morovati Z. Meta-analysis of the effectiveness of mindfulness-based treatments for depression and anxiety (research studies in Iran from 1380 to 1395). 2019; 26 (8): 646-661. [Persian]
11. Hosseini Mehr A, Azimzadeh Parsi A, Rahmani A. The structural model of the relationship between religious orientation and mental health symptoms with the mediation of optimism. *Psychology and Religion*. 2019; 1(49): 95-110. [Persian]
12. Stewart WC, Wetselaar MJ, Nelson LA, Stewart JA, et al. Review of the Effect of Religion on Anxiety. *Int J Depress Anxiety*. 2016; 5(1): 48-59.
13. Nejati M. Quran and psychology. Translated by Arab A. Publisher of Astan Quds Razavi Islamic Research Foundation. 2017; 10(3): 35-48. [Persian]
14. Kormaei F, Gharachahi M, Yazdani F, Zarei S. Development and Evaluation of Psychometric Properties of Ghaflat Scale Based on the Holy Quran Verses. *Journal Management System*. 2015; 21(6): 41-58. [Persian]
16. Koleini M. Usul al-Kafi. Translated by Ansarian H. Qom: Dar al-Irfan; 2019. [Persian]
17. Tamimi BM. Ghurar al-hikam wa durar al-kalim. Translated by Ansari MA. Qom: Publisher of Imam Asr (AS); 2015. [Persian]
18. Talibi Taei V, Mousavi Najafi F, Foruzandeh Esfahani H, Rasouli Jezi F, Shams Ghafarakhi F. The effectiveness of child-centered mindfulness on executive functions and anxiety of dyslexic children. *Journal of new developments in psychology, Educational Sciences and Education*. 2019; 3(24): 160-171. [Persian]
19. Dashti N, Hajloo N, Sadeghi G, Narimani M, Sharifinia M. Concepts and teachings related to mindfulness in Islam. *Journal of Islamic Studies in Health*. 2017; 77-79. [Persian]
20. Spielberger CD, Vagg PR. Test anxiety: Theory, assessment and treatment. London. Taylor & Francis; 1995.
21. Ghahvechi-Hosseini F, Fathi-Ashtiani A, Satkin M. The Effectiveness of Metacognitive Therapy Compared with Cognitive Therapy in Reducing Test Anxiety. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*. 2015; 11(44): 357-366. [Persian]
22. Taheri N. The effectiveness of mindfulness training with an Islamic approach on the psychological well-being of Ahvaz women. Ahvaz: Shahid Chamran University; 2014. [Persian]
23. Talibitai V, Mousavi Najafi F, Foruzandeh Esfahani H, Rasouli Jezi F, Shams Ghafarakhi F. The effectiveness of child-centered mindfulness on executive functions and anxiety of dyslexic children. *Journal of new developments in psychology, Educational Sciences and Education*. 2019; 3(24): 160-171. [Persian]
24. Tickell A, Ball S, Bernard P, Kuyken W, Marx R, Pack S, et al. The Effectiveness of Mindfulness-Based

Cognitive Therapy (MBCT) in Real-World Healthcare Services. *Mindfulness*. 2020; 11(2): 279-290.

25. Yazdi Seyedah M, Mehrinejad A, Nazari F. Effectiveness of mindfulness training on exam anxiety of female high school students. *New Developments in Psychology, Educational Sciences and Education*. 2021; 4(39): 172-184. [Persian]

26. Abdolahi Baghrabadi GH. Effectiveness of the mindfulness training on test anxiety in Kashan guidance grade boy students. *Rooyesh*. 2019; 7(12): 49-58. [Persian]

27. Nowrozi Dashtaki M, Shabani M, Imani S. The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on the test anxiety of elementary students. *Research Approach*. 2016; 6(12): 27-44. [Persian]

28. Taqavi T. The role of spirituality in reducing anxiety caused by corona disease among Tehrani female students. Tehran: The First National Conference on Crisis Interventions and Mental Health Promotion; 2019. [Persian]

29. Seidi PA, Ahmad AY. The effect of mindfulness-based stress reduction on the test anxiety of Students at the University of Garmian. *Journal of Garmian University*. 2018; 5(3): 465-474.