

## بررسی اثربخشی روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر اضطراب امتحان دانش آموزان

مژگان فریدون نژاد<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دکترای تخصصی روانشناس تربیتی. شاغل در اداره آموزش و پرورش تهران

### چکیده

**زمینه و هدف:** اضطراب امتحان یکی از شایع ترین مشکلات آموزشی از منظر روانشناختی در بین دانش آموزان می باشد. از این رو، در پژوهش حاضر، محقق به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان پرداخته است. **روش:** تحقیق حاضر از نوع تحقیقات کمی و آزمایشی می باشد که به صورت موردی یک دانش آموز مورد مطالعه قرار گرفته و از طرح پیش آزمون-پس آزمون به عنوان روش تحقیق استفاده شده است. جامعه آماری نیز تمام دانش آموزانی بودند که با مشکل اضطراب امتحان به کلینیک مشاوره و روانشناختی آموزش و پرورش منطقه مراجعه می نمودند و به صورت فردی و موردی، خدمات مشاوره و روانشناختی دریافت می نمودند. ابزار جمع آوری داده ها شامل پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر بود. **یافته ها:** نتایج تحقیق نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموز تأثیر مثبت و معنادار دارد. **نتیجه گیری:** بر طبق یافته های پژوهش، پیشنهاد می شود که از آموزش ذهن آگاهی به عنوان راهکاری در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان استفاده شود.

**واژه های کلیدی:** ذهن آگاهی، شناخت درمانی، اضطراب امتحان، دانش آموز

## مقدمه

امروزه سازمان های آموزشی از مهمترین نظام های اجتماعی در هر جامعه محسوب می شوند و به عنوان جزء جدایی ناپذیر از این نظام به شمار می روند (شیخ الاسلامی، قمری کیوی و اشرفی و رجوی، ۱۳۹۴). رسالت این نظام ها، آموزش، پرورش و تربیت نسل هایی برای آینده است. آینده ای که بسیار پیشرفته تر، پیچیده تر و کامل تر از وضع موجود خواهد بود (بامبر، ۲۰۱۶). یکی از اصلی ترین عناصر سیستم های آموزشی، عنصر فردی می باشد که دانش آموزان از مهمترین آنها هستند و نقش والایی در کارایی و اثربخشی سیستم های آموزشی دارند (تارانتینو و همکاران، ۲۰۱۵). در واقع آموزش و پرورش پایه و اساس پیشرفت جامعه بشری است و دانش آموزان به عنوان هسته اصلی این نظام، نقش مهمی در ارتقاء و بهبود وضعیت جامعه دارند (شیخ الاسلامی، قمری کیوی و اشرفی و رجوی، ۱۳۹۴). از آنجا که دانش آموزان به عنوان هسته اصلی نظام آموزشی هستند، لازم است، متغیرها و مؤلفه های مربوط به آنان با حساسیت و توجه بیشتری مورد لحاظ قرار گیرد. از جمله مؤلفه های مهم در رابطه با مسائل مربوط به دانش آموزان، توجه به ابعاد روانشناختی آنها است.

یکی از مشکلات شایع بین دانش آموزان، پدیده اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان یکی از انواع شایع اضطراب می باشد که سالانه میلیون ها دانش آموزان در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد و اثرات نامطلوبی بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می گذارد (پرینز، بار-کالیفه، رافالی و همکاران، ۲۰۱۹). اضطراب به منزله بخشی از زندگی انسان در همه جوامع وجود دارد و اضطراب متعادل و سازنده فرد را وادار می سازد تا به انجام امور خود به موقع و مناسب تلاش کند (شهبازیان خونیق و حسنی، ۱۳۹۶). اضطراب امتحان نوعی اشتغال ذهنی به خود است که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی های خود، ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، خودشکاک و خود کم بینی همراه شده و منجر به افت تحصیلی می شود (فتحی، برمه زیار و محبی، ۱۳۹۶). اسپیلگر (۲۰۱۳) معتقد است اضطراب امتحان به عنوان یک اضطراب صفت ویژه موقعیت، دو مؤلفه نگرانی و هیجان پذیری را در بر می گیرد. مؤلفه نگرانی بعد شناختی و خود اشتغال منفی با عملکرد، توانایی یا شایستگی را شامل می شود و مؤلفه هیجان پذیری به برانگیختگی هیجانی و فیزیولوژیکی در امتحانات اشاره دارد. دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان تمایل دارند که موقعیت امتحان را به عنوان یک تهدید دریافت کنند و در چنین موقعیت های، به حالت اضطراب واکنش نشان می دهند (اسپیلبرگر، آنتون و بدل، ۲۰۱۵). پژوهش های مختلف، میزان شیوع اضطراب امتحان دانش آموزان را ۱۰ تا ۲۰ درصد گزارش کرده اند (مک رینولدز، موریس و کراچ ویل ۱۹۷۸؛ اسپیلبرگر و واگ، ۱۹۹۵؛ به نقل از شهبازیان خونیق و حسنی، ۱۳۹۶) نیز میزان شیوع آن را در آمریکا ۱۵ درصد اعلام کرده اند. در ایران طبق مطالعه و جستجوی محقق، تاکنون آمار دقیقی در این زمینه ارائه نشده است، اما با توجه به مراجعات دانش آموزان و اولیاء آنها به مراکز مشاوره و مشاهده های عینی در مدارس، و بررسی تحقیقاتی که در حیطه های جغرافیایی محدودی انجام شده اند، به نظر می رسد که این آمار در حد قابل توجهی باشد. با توجه به شایع بودن اضطراب امتحان به عنوان یک معضل آموزشی، نیاز به این است که با اتخاذ روش های درمانی مناسب به رفع اضطراب امتحان آنها به عنوان یک مشکل روان شناختی شایع بپردازیم.

<sup>۱</sup>Bamber<sup>۲</sup>Tarantino and et al<sup>۳</sup>Test anxiety<sup>۴</sup>Prinz, Bar-Kalifa, Rafaeli & et al<sup>۵</sup>Spielberger<sup>۶</sup>Anton & Bedell

یکی از مداخلات درمانی که در چند سال اخیر پیشرفت گسترده‌ای داشته و کارایی آن در درمان اختلالات مختلف از جمله اضطراب فراگیر به اثبات رسیده است، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی است. لذا این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان انجام شده است.

### تعریف مفهومی روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی

ذهن‌آگاهی، کیفیتی از هشیاری و به معنای توجه هدفمند و بدون قضاوت به لحظه کنونی است که با بسیاری از مولفه های سلامت روان و بهزیستی همراه است. منظور از ذهن‌آگاهی، این است که بدون درگیر افکار مربوط به گذشته و آینده شدن و بدون قضاوت کردن افکار، به شکل هدفمند و خودخواسته، تمرکزتان در همین لحظه حال باشد، همه چیز از جمله صداها، تصاویر، بوها و... را تجربه کنید. اصولاً برای افزایش مهارت ذهن‌آگاهی، از تمرین‌هایی مثل مدیتیشن کمک گرفته می‌شود. هدف از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، آموزش راهکارهای مختلف برای ایجاد یک نگرش یا رابطه‌ی متفاوت با افکار، احساسات و عواطف می‌باشد که شامل حفظ توجه کامل به لحظه است (کارپنتر، سنفورد و هافمن، ۲۰۱۸). روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، از روش های شناخت درمانی نسبتاً جدیدی است که توجهات زیادی را به خود جلب کرده است (استین، ۲۰۱۶). در این روش درمانی، ایده‌های شناخت درمانی (CT) با شیوه‌ها و نگرش‌های مراقبه‌ای مبتنی بر پرورش ذهن‌آگاهی (Mindfulness) ترکیب می‌شوند. هدف درونی این کار در آشنایی با حالت‌های ذهنی است که اغلب نشانه‌های اختلالات خلقی است. درحالی‌که طی آن به طور هم‌زمان هم افراد یاد می‌گیرند رابطه جدیدی باحالت‌های ذهنی‌شان ایجاد کنند. ذهن‌آگاهی (وشی برای کاهش و یا از بین بردن مشکلات زندگی، ناراحتی‌ها، پریشانی‌های روان‌شناختی و اضطراب است؛ در دهه‌ی اخیر افزایش ناگهانی در استفاده از مداخلات ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش اضطراب، دیده شده است. ذهن‌آگاهی، مهارت‌های حضور ذهن را برای ارتقای سلامت و بهزیستی روان‌شناختی آموزش می‌دهد، که این رویکرد بطور مستمر در حال گسترش می‌باشد. ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف شده است (مینارد، سولیس و میلر، ۲۰۱۵). دو جریان عمده ذهن‌آگاهی که سایر رویکردها نیز به نوعی مبتنی بر همین دو جریان هستند، عبارتند از:

الف) کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی

و ب) شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی.

رویکردهای درمانی مختلف با ادغام ذهن‌آگاهی در تکنیک‌های خود، سعی در ارتقای اثربخشی درمان‌شان داشتند مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، رفتار درمانی دیالکتیک، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تکنیک‌های پیشگیری از عود در افراد وابسته به مواد، پرورش آگاهی از خوردن مبتنی بر ذهن‌آگاهی، غنی‌سازی روابط مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان فراشناختی، جملگی نمونه‌هایی از این تلاش‌های هستند (اتکینسون و وید، ۲۰۱۹).

<sup>۷</sup>Carpenter, Sanford, & Hofmann

<sup>۸</sup>MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy

<sup>۹</sup>Stein

<sup>۱۰</sup>Mindfulness

<sup>۱۱</sup>Maynard, Solis, & Miller

<sup>۱۲</sup>Atkinson & Wade

## تعریف مفهومی متغیر اضطراب امتحان

اضطراب امتحان اصطلاحی کلی است که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد. این نوع اضطراب، فرد را نسبت به توانایی هایش دچار تردید کرده و توان او را برای مقابله با موقعیت امتحان، کاهش می دهد. فردی که دچار اضطراب امتحان شده است، مواد درسی را می داند، اما شدت اضطراب وی مانع از آن می شود که معلومات خود را هنگام امتحان به ظهور برساند. اضطراب امتحان را اینگونه تعریف می کنند: نوعی خود اشتغال ذهنی است که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی های خود مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی و عدم تمرکز حواس و واکنش های جسمانی نامطلوب و به افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می شود. اضطراب امتحان نوعی واکنش ناخوشایند و هیجانی نسبت به موقعیت ارزیابی در مدرسه است. اضطراب امتحان، به تجربه اضطراب و نگرانی بیش از حدی گفته می شود که هنگام امتحانات برای فرد ایجاد می شود. اضطراب می تواند با دیدن برگه امتحان یا قرار گرفتن در حال و هوای سالن امتحان شروع شده و یا از شب قبل یا حتی روزهای قبل تر ایجاد شود. در این شرایط فکر شرکت در امتحان نیز باعث بروز اضطراب می شود. سیبر (۱۹۸۰) اضطراب امتحان را<sup>۳</sup> حالت خاصی از اضطراب عمومی می داند که شامل پاسخ های پایدار شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مرتبط با ترس از شکست می باشد و فرد آن را در موقعیت های ارزیابی تجربه می کند. هنگامی که اضطراب امتحان رخ می دهد بسیاری از فرایندهای شناختی و توجهی با عملکرد موثر فرد تداخل می کند. گیودا و لودلو (۱۹۸۹) اضطراب امتحان را نوعی واکنش ناخوشایند و هیجانی نسبت به موقعیت ارزیابی در مدرسه و کلاس درس تعریف کرده اند. این حالت هیجانی معمولاً با تنش، تشویش، نگرانی، سردرگمی و برانگیختگی سیستم اعصاب خود مختار همراه است. ساراسون و دیویدسون اضطراب امتحان را چنین تعریف می کنند: اضطراب امتحان نوعی خود اشتغال ذهنی است که با خود کم انگاری و تردید درباره ی توانایی های خود، مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می شود. از نظر کالو نیز اضطراب امتحان عبارت است از نگرانی فرد در مورد عملکرد (انتظار شکست) استعداد و توانایی خویش به هنگام امتحان و موقعیت های ارزیابی. می توان گفت هنگامی که دلشوره و نگرانی شدیدی در جلسه امتحان تجربه می شود، اضطراب امتحان ایجاد می گردد که علائم و نشانه های آن، همانند علائم و نشانه های اضطراب است. طبق تحقیقات آشفستگی های معدوی، تغییراتی در میل به غذا، ضعف و سرگیجه، به هم خوردن ساعت های خواب و آرامش و ترشح هورمون های آدرنالین و نورآدرنالین در افراد دارای اضطراب امتحان افزایش می یابد. اضطراب مفرطی که فرد در طی ایام امتحانات و به ویژه در جلسه ی امتحان تجربه می کند موجب ضعف ایمنی بدن می شود و به همین جهت در دوره ی امتحانات، عفونت دستگاه تنفس در دانشجویان و دانش آموزان به میزان بیشتری مشاهده می شود. زیدنر (۱۹۹۸) اضطراب امتحان را به عنوان پاسخ های رفتاری، شناختی، روانی افراد که باعث برانگیختن احساس منفی درباره ارزیابی یا امتحان می شود، تعریف می کنند. زمانی که فرد مضطرب می شود سیستم روانی بر انگیزته می شود مثلاً ضربان قلب و تولید عرق بیشتر می شود. در همان زمان افراد ممکن است احساس بی کفایتی بیشتری کنند. زمانی که افراد اضطراب امتحان را تجربه می کنند این پاسخ فیزیکی شناختی ممکن است به شناخت ها و احساسات منفی در موقعیت ارزیابی منتهی شود. اضطراب امتحان، اضطراب تجربه شده در ارتباط با امتحانات و نتایج آن است و ممکن است در طول امتحان دادن تجربه شود و شامل تأثیرات خاص اجزاء شناختی و روانی است. رشد اضطراب امتحان در سال های قبل از مدرسه شروع می شود و افزایش متوسطی در طول دوره ابتدایی و ثبات متوسطی در دوران بعد از ابتدایی در دانش آموزان نرمال دارد. سیوپن، اضطراب امتحان را به عنوان ناتوانی برای تفکر، به خاطر سپاری و احساس تنش مشکل در خواندن و درک جملات ساده و یا مستقماً در امتحان تعریف می کند.

<sup>۳</sup>Siber<sup>۴</sup>Guida & Ludlow<sup>۵</sup>Zeidner

**هدف**

با توجه به بدیع و اثربخش بودن روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان انجام شده است و به دنبال آزمون فرضیه زیر می باشد که عبارت است از:

- فرضیه: روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان تأثیر دارد.

**روش**

پژوهش حاضر از لحاظ ماهیت جزو پژوهش های کاربردی و از لحاظ نوع جزو پژوهش های کمی محسوب می شود. روش پژوهش حاضر آزمایشی می باشد که از طرح پیش آزمون-پس آزمون که به صورت موردی یک دانش آموز مورد مطالعه قرار گرفته، استفاده شده است. جامعه آماری نیز تمام دانش آموزانی بودند که با مشکل اضطراب امتحان به کلینیک مشاوره و روانشناختی آموزش و پرورش منطقه مراجعه می نمودند که البته به صورت فردی و موردی، خدمات مشاوره و روانشناختی دریافت می نمودند. ابزار جمع آوری داده ها شامل پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر (۲۰۱۰) بود. پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر دارای ۲۰ ماده است و سؤالات آن به صورت چهارگزینه ای (هرگز، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) مطرح می شوند. حداقل نمره در این پرسشنامه ۲۰ و حداکثر نمره ۸۰ می باشد. گرفتن نمره ی بالا در این پرسشنامه، نشان دهنده ی اضطراب امتحان بیشتری می باشد. برخلاف مقیاس های سنتی اضطراب امتحان، پرسشنامه ی اضطراب امتحان توسط اسپیلبرگر (۲۰۱۰) ساخته شد، بیان می کند که نگرانی، مؤلفه ی مهم تری نیست که با عملکرد امتحان تداخل کند، بلکه ترکیبی از نمره های نگرانی و هیجان پذیری بالاست که بر عملکرد امتحان اثر می گذارد. پژوهش ها در خصوص روایی و پایایی این پرسشنامه رضایت بخش بوده اند. 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 پرسشنامه 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 نمونه های 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 (زیدنر ، ۲۰۱۰). در این پژوهش نیز ضریب پایایی برای این پرسشنامه طبق روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۷ بدست آمد.

روند اجرای پژوهش بدین صورت بود که محقق پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر به دانش آموز ارائه داد تا قبل از ارائه مداخله آموزشی آن را پر کنند که این بخش به عنوان پیش آزمون نامیده می شود. پس از پیش آزمون، مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در قالب هشت مرحله یا گام، به دانش آموز ارائه شد که اختصاراً به شرح زیر می باشد:

گام اول: برقراری ارتباط و مفهوم سازی مشکل.

گام دوم: آموزش تن آرامی و نحوه ی نشستن در تن آرامی.

گام سوم: همانند گام دوم تن آرامی برای عضلات انجام می شود.

گام چهارم: آموزش توجه به تنفس.

گام پنجم: روش پوشش بدن.

گام ششم: ذهن آگاهی افراد.

گام هفتم: گام های ۴، ۵ و ۶ تکرار می شود.

گام هشتم: روش های موجود در ذهن آگاهی در زندگی انجام دهند.

پس از ارائه مداخله به دانش آموز و اتمام دوره درمانی برنامه ریزی شده، پس آزمون از دانش آموز گرفته شد تا نتایج مقایسه شوند.

## یافته ها

مقایسه ی نتایج حاصل از پرسشنامه ی اسپیلبرگر در پیش از مداخله ی درمانی و نتیجه ی حاصل از پرسشنامه در پس از مداخله ی درمانی نشان می دهد که روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموز تأثیر دارد. در نتیجه، فرضیه پژوهش تأیید می شود.

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموز انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموز تأثیر مثبت و معنادار دارد. نتایج فرضیه حاکی از اثربخشی مثبت و معنادار روش درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموز بود. یافته های این فرضیه در مورد کاهش اضطراب همسو با یافته های پژوهش طاهری فرد و میکائیلی (۱۳۹۸)، نیکوگفتار و همکاران (۱۳۹۸)، طباطبایی نژاد و همکاران (۱۳۹۷)، محمودزاده و همکاران (۱۳۹۵)، شعبانی و مصدري (۱۳۹۵)، مقتدر (۱۳۹۵)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۴)، اسماعیلیان و همکاران (۱۳۹۳) بوده است. همچنین یافته های این فرضیه در مورد اضطراب امتحان همسو با یافته های پژوهش حسینی اشکذری و همکاران (۱۴۰۰)، شهبازیان خونیق و حسینی (۱۳۹۶)، فتحی، برمه زیار و محبی (۱۳۹۶)، پرینز، بار-کالیفه، رافالی و همکاران (۲۰۱۹)، اسپیلبرگر، آنتون و بدل (۲۰۱۵) و زیندر (۲۰۱۰) می باشد. در تبیین همسویی یافته های پژوهش با یافته های پیشین، از بعد پژوهشی می توان گفت که روش شناسی و ابزار جمع آوری اطلاعات مشابهی استفاده شده است. برای مثال، هم در پژوهش حاضر و هم در پژوهش های شهبازیان خونیق و حسینی (۱۳۹۶)، فتحی، برمه زیار و محبی (۱۳۹۶) و اسپیلبرگر، آنتون و بدل (۲۰۱۵) از پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر (۲۰۱۰) استفاده است. همچنین مشابهت جامعه آماری از لحاظ زبانی، فرهنگی، دینی و قومی می تواند یکی از دیگر عوامل همسویی یافته های پژوهش باشد. به عنوان مثال، پژوهش های ایرانی انجام شده مذکور و همچنین پژوهش حاضر از جامعه دانش آموزان ایرانی بوده اند که انتظار می رود دارای مشابهت های فرهنگی، قومی، دینی و زبانی باشند. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که این روش درمانی تأثیرات مثبتی بر روی متغیرهای آموزشی دانش آموزان از قبیل سرزندگی تحصیلی، استرس، اضطراب و اختلال یادگیری دارد (ملتفت و رنجبر، ۱۳۹۴؛ ابدالی، گل محمدیان و رشیدی، ۱۳۹۷). بنابراین، می توان انتظار داشت که این روش درمانی از طریق کاهش اضطراب و استرس تحصیلی و افزایش سرزندگی تحصیلی به کاهش اضطراب امتحان نیز کمک کند. از بعد نظری هم می توان به بررسی همسویی یافته ها نیز پرداخت. ذهن آگاهی روشی برای کاهش و یا از بین بردن مشکلات زندگی، ناراحتی ها، پریشانی های روان شناختی و اضطراب است؛ در دهه ی اخیر افزایش ناگهانی در استفاده از مداخلات ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش اضطراب، دیده شده است. ذهن آگاهی، مهارت های حضور ذهن را برای ارتقای سلامت و بهزیستی روان شناختی آموزش می دهد، که این رویکرد به طور مستمر در حال گسترش می باشد. پرورش چنین مهارتی در دانش آموزان می تواند منجر به کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان شود. به طور کلی، از یافته های این پژوهش چنین استنباط و نتیجه گیری می شود که روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموز تأثیر مثبت و معنادار دارد و این اثربخشی دارای پشتوانه پژوهشی و نظری می باشد. با توجه به این یافته پژوهش به معلمان پیشنهاد می شود که در صورت مشاهده شیوع اضطراب امتحان در بین دانش آموزان از طریق مشورت گیری و راهنمایی یک روانشناس و مشاور مجرب از روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای کاهش و رفع اضطراب امتحان دانش آموزان اقدام کنند.

## منابع

- ابدالی، اعظم، گل محمدیان، محسن، رشیدی، علیرضا (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب امتحان و زندگی تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۵ (۴)، ۵۸۰-۵۷۳.
- اسماعیلیان، نسرين. طهماسیان، کارینه. دهقانی، محسن و موتابی، فرشته (۱۳۹۳). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی: افزایش توجه و کاهش اضطراب در کودکان دارای والدین مطلقه. کنگره ملی آسیب شناسی خانواده. SID. <https://sid.ir/paper/880834/fa>
- انجمن روانشناسی آمریکا (۲۰۰۷). فرهنگ انجمن روانشناسی آمریکا. گروه مترجمان، ۱۳۹۱، انتشارات تهران ارس.
- بیرامی، منصور. موحدی، یزدان و علی زاده گورادل، جابر (۱۳۹۴). اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در کاهش اضطراب اجتماعی و نگرش های ناکارآمد نوجوانان. شناخت اجتماعی، ۴ (۱۱) (پیاپی ۷)، ۴۱-۵۲. SID. <https://sid.ir/paper/237125/fa>
- حسینی اشکذری، پروین. متقی، شکوفه. سعیدمنش، محسن و مرادی، افسانه (۱۴۰۰) مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و تحریک الکتریکی مستقیم قشر مغز (TDCS) در بهبود علائم اضطراب در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. عصب روانشناسی. ۷ (۴). ۷۹-۹۳
- شعبانی، جعفر و مصدري، مریم (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلال اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول. روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۳ (۳)، ۱۲-۲۷. SID. <https://sid.ir/paper/263358/fa>
- شهبازیان خونیق، آرش و حسنی، امید (۱۳۹۶) نقش اضطراب امتحان و شکست عاطفی در فرسودگی شغلی دانش آموزان. تحقیقات آموزشی، ۴ (۳۵)، ۵۰-۳۶
- شیخ الاسلامی، علی. قمری کیوی، حسین و اشرفی ورجوی، صبا (۱۳۹۴). تأثیر یادگیری مبتنی بر ذهن آگاهی بر خود کنترلی دانشجویان دختر. مجله پژوهش در نظام های آموزشی، ۹ (۲۸)، ۱۰۴-۸۷.
- طاهری فرد، مینا و میکائیلی، نیلوفر (۱۳۹۸). اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در اضطراب اجتماعی. تاب آوری و تنظیم هیجان زنان قربانی خشونت خانگی. اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)، ۱۳ (۵۱)، ۱۷-۲۶. SID. <https://sid.ir/paper/172057/fa>
- طباطبایی نژاد، فاطمه سادات. گل پرور، محسن و آقایی، اصغر (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی مثبت محور، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی رفتاری بر اضطراب اجتماعی و مهارت های ارتباطی دانش آموزان دختر افسرده. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۷ (۳) (پیاپی ۲۵)، ۵-۱۶. SID. <https://sid.ir/paper/125966/fa>
- فتحی، اعظم. برمه زیار، سامان و محبی، سیامک (۱۳۹۶) ارزیابی اضطراب امتحان در دانشجویان پیش دانشگاهی شهر قم و عوامل مرتبط با آن. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۰ (۴)، ۲۷۶-۲۷۰.
- محمودزاده، محسن. رحمانی، محمدعلی و قهاری، شهربانو (۱۳۹۵). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر علائم بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. همایش روان درمانی شناختی رفتاری. <https://sid.ir/paper/882457/fa> SID.
- مقتدر، لیلا (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری. نگرش ناکارآمد و افکار خودآیند منفی در افراد مبتلا به اضطراب فراگیر. مجله مطالعات علوم پزشکی (مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه)، ۲۷ (۹)، ۸۲۵-۸۳۵. SID. <https://sid.ir/paper/64400/fa>
- ملتفت، قوام و رنجبر، ز (۱۳۹۴) پیش بینی افعال کاری تحصیلی براساس ویژگی های شخصیتی و میانجیگری استراتژی های خود مدیریتی. مجله علوم روانشناسی، ۱۴ (۵۳).
- نیکوگفتار، منصوره. سنگانی، علیرضا و جنگی، پریا (۱۳۹۸). اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، انگیزه و عملکرد. مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، ۶ (۲) (پیاپی ۲۲)، ۵۵-۶۵. SID. <https://sid.ir/paper/377056/fa>



- Atkinson, M., & Wade, T. D. (2019). *Mindfulness training. In Handbook of Positive Body Image and Embodiment: Constructs, Protective Factors, and Interventions. Oxford University Press.*
- Bamber, M. D. (2016). *The effects of mindfulness meditation on anxiety in college students*, Doctoral dissertation, Saint Louis University.
- Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2019). The Effect of a Brief Mindfulness Training on Distress Tolerance and Stress Reactivity. *Behavior therapy*, 50(3), 630-645.
- Guida, F. V., & Ludlow, L. H. (1989). *A cross cultural study of test anxiety. Journal of Cross Cultural Psychology*, vol. 20, PP. 178-190.
- Maynard, B. R., Solis, M. R., & Miller, V. (2015). Mindfulness-based interventions for improving academic achievement, behavior and socio-emotional functioning of primary and secondary students: a systematic review. *The Campbell Collaboration*.
- Prinz, J. N., Bar-Kalifa, E., Rafaeli, E., Sened, H., & Lutz, W. (2019). Imagery-based treatment for test anxiety: A multiple-baseline open trial. *Journal of affective disorders*, ۲۴۴, ۱۸۷-۱۹۵.
- Schimelpfening, Nancy. (2021). What Is Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)? Verywellmind, Medically reviewed by Steven Gans, MD. Updated on July 14
- Siber, J. E. (1980). Defining Test Anxiety: Problems and approaches in I. G. Sarason (Eds) *test anxiety: research, and applications* (PP 3-14) New Jersey Lawrence Erlbaum
- Spielberger, C. D. (2010). Test anxiety inventory. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-۱.
- Spielberger, C. D. (Ed.). (2013). *Anxiety: Current trends in theory and research*. Elsevier.
- Spielberger, C. D., Anton, W. D., & Bedell, J. (2015). The nature and treatment of test anxiety. *Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications*, 317-344.
- Stein, S. D. (2016). *Impact of a 3-minute mindfulness-based exercise on anxiety and academic performance* (Doctoral dissertation, Union Institute and University).
- Tarantino, N., Lamis, D. A., Ballard, E. D., Masuda, A., & Dvorak, R. D. (2015). Parent-child conflict and drug use in college women: A moderated mediation model of self-control and mindfulness. *Journal of counseling psychology*, 62(2), 303.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum Press.
- Zeidner, M. (2010). Test anxiety. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-3.