

The Effectiveness of Cognitive Therapy-Based Mindfulness Training on Coping with Rumination and Exam Anxiety

Parviz Sharifi

Daramadi 

Fatemeh

Ghasempour* 

Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: dr_sharifidaramadi@yahoo.com

Corresponding Author, Master of General Psychology, Refah University, Tehran, Iran. Email: f.ghasempour97@gmail.com

Abstract

The purpose of the present study is to identify the effectiveness of cognitive therapy-based mindfulness training on rumination and exam anxiety in the first high-school female students in Tehran. Due to the semi-experimental method of the present study, the statistical population of all high school students in Tehran was a sample of 30 people randomly in two groups of control (15 persons) and the experimental group (15 persons). The sample size was selected from the targeted sampling method and the samples were included in the two groups of control and experimental group based on the score of the Rumination Questionnaire Nollen Hoeksema and Moro (1991) and exam anxiety Questionnaire Abolghasemi et al (1375) and the experimental group was trained during eight ninety-minute sessions of mindfulness intervention based on cognitive therapy. Data were analyzed using covariance analysis. The results showed that cognitive therapy-based mindfulness training is effective in dealing with rumination and exam anxiety in the first high school students in Tehran and the significant level of rumination and less exam anxiety. It is 0/05, so this shows that there is a significant difference between the two groups of control and experimental in the amount of rumination and test anxiety. Cognitive therapy-based mindfulness training with an effect size of 0/675 reduced rumination and reduced exam anxiety by an effect size of 0/572. Therefore it can be used as an effective intervention.

Keywords: exam anxiety, Mindfulness training, cognitive therapy, rumination

Cite this Article: Sharifi Daramadi, P., Ghasempour, F., (2023). The Effectiveness of Cognitive therapy-based Mindfulness training on Coping with Rumination and Exam Anxiety. *Educational Psychology*, 19(69), 164-198. <https://doi.org/10.22054/jep.2024.71725.3773>



© 2016 by Allameh Tabataba'i University Press

Publisher: Allameh Tabataba'i University Press

DOI: <https://doi.org/10.22054/jep.2024.71725.3773>

1. Introduction

The first year of junior high school can be difficult for many students. The transition to this period occurs when many changes (in the individual, family, and school) are occurring at the same time. These changes include maturity and related concerns about body image, the emergence of at least some aspects of formal operation thinking, including the coordination of changes in social cognition, increased responsibility and reduced dependence on parents, attendance at large and impersonal classrooms, changing a teacher to several teachers change the small and homogeneous group of peers to a larger and more heterogeneous group and increase the focus on progress and performance. They also experience a powerful phenomenon (changing conditions from the oldest, largest and most powerful primary school student to the youngest, smallest and weakest student) (Santrock, 2008). One of the most important aspects of people's lives, which has a great impact on other aspects of their lives, is academic life. The academic progress of students in all educational courses is the main goal and one of the main concerns of families and, in parallel, education. Academic progress can be considered the result of human learning (Majidi, 2021). The goal of those who work in the education system is to create, support and continue an environment for the development of students with the support of parents, administrators and policymakers that improves their healthy growth and makes them successful, strong, moral, and kind people who let them taste the sweet taste of victory by achieving success in their social and academic life. Academic, social and emotional learning are inseparable and all students need a combination of academic, social and emotional skills training in order to be able to successfully and proudly face the problems that exist in their daily lives. We need more than programs and units of study to improve the situation of students in school. If we really want to maintain positive changes in our education system, we must start by changing our beliefs (Torobridge, 2014). Some of the important effects of cognitive-behavioral therapy are: There is a lot of evidence that shows the effectiveness of cognitive-behavioral therapy, so this treatment is considered to be the chosen treatment for many disorders. It shows little but continuous superiority with other treatments. It is clear that clinical psychologists should strive to master cognitive-behavioral techniques. Cognitive-behavioral therapy brought a set of short and effective techniques in which short-term consultations with extremely specific

methods while focusing on clients' complaints replaced 50-minute psychotherapies. This treatment is a dynamic set of complex methods and technology, which means that it is not done passively for the patient, but is carried out with great care and attention to details and thinking about the consequences. The treatment also requires assessment, preparation and formulation of a suitable plan, decision-making and techniques. After many years, it was noticed that we cannot label all the patients' complaints as underlying mental illness, because the underlying illness means that by removing it, it will manifest in a different way without considering the underlying damage. One of the important accompaniments of cognitive-behavioral therapy is the development of treatment applications. Currently, even people who are poor and have mental retardation or deep-rooted mental illness are also treated. Cognitive-behavioral therapy is apparently the result of combining the scientist-therapist and clinical scientist models in clinical psychology. Experimentation and research are the legacy of cognitive-behavioral therapy. Cognitive-behavioral therapies emphasize the impact of thinking, expectations and beliefs on the etiology and persistence of clinical problems (Trull & Prinstein, 2015). Cognitive therapy based on mindfulness includes eight treatment sessions in which people are taught to observe their thoughts and feelings without having the slightest bias and to consider them as passing events (Pourhossein et al., 1398). Mindfulness means self-discipline, It is self-awareness and focus on the present moment (Jakupčević et al., 2021). Mindfulness means paying intentional attention in the present moment without judgment to the unfolding of experience moment by moment. Mindfulness is meditation for clinical treatments, for all kinds of mental health problems (Frostadottir & Dorjee, 2019). It is defined as fully paying attention to present experiences in a receptive state without applying any conscious judgment (Kabat-Zinn, 1990). According to Kabat-Zinn (1982) in mindfulness-based therapy, it is unnecessary to examine the content of thoughts and feelings and the process of acceptance should be achieved without analysis by performing and repeating simple experimental exercises so that people are able to identify current phenomena such as physical sensitivities, thoughts and feelings in time learn the present and accept it as it appears. Cognitive therapy based on the presence of mind was established based on Kabat-Zinn's model of stress reduction based on presence of mind. The basis and foundation of this type of treatment is the person's relationship with

his thoughts and feelings. Also, the goal is to create a different attitude or relationship with thoughts, feelings and emotions, which includes maintaining full attention and moment to moment, as well as an attitude of acceptance and away from judgment (Segal et al., 2002). Cognitive therapy based on mindfulness does not focus on changing the content of thought, but rather on changing the level of awareness and identifying negative patterns (Velden et al., 2020). Mindful people understand the inner and outer reality freely and without stimulation because they have a receptive and non-judgmental awareness of current events, an awareness that is obtained by focusing on the goal in the present moment without inferring from moment to moment, therefore with a wide range of thoughts, emotions and experiences will be faced powerfully (Brown et al., 2007). Foroughi et al (2020) Mindfulness training cultivates qualities such as kindness, compassion, patience, non-judgment and openness to experiences so that instead of avoiding negative emotions, people learn to be receptive to experiences. Mindfulness can stop the cycle of rumination about past negative emotions and future fear and anxiety by expanding non-judgmental awareness of the present moment and also increase self-compassion (Rahmani & Mansouri, 2017). Rumination affects people's mood and negatively directs people's thinking, as a result, these people are less able to solve problems than others (Carter & McGoldrick, 2016). Rumination is a series of negative and positive thoughts related to the past, present or future that revolve around a common topic and are repeated. Rumination can be related to a finished or unfinished task. Rumination occurs when progress occurs more slowly or quickly than expected. If a person reaches his goal or abandons his goal, he will not experience rumination (Tingaz & Çakmak, 2021). Rumination is said to be resistant and recurring thoughts that revolve around a topic, these thoughts enter the person's consciousness unconsciously and involuntarily and divert his attention from the main goals (Jessup et al., 2019). A person's deterministic focus on the signs and causes of distress and paying attention to its causes and consequences instead of focusing on existing solutions have been defined as rumination (Smith & Alloy, 2009). Rumination will have a wide impact on the intensity of anxiety and fear of social situations and even on the behaviors created in response to these fears (Seah et al., 2020). Kraft et al. (2019) people with symptoms of social anxiety will experience more rumination after being placed in a social situation. Exam anxiety is a special type of

anxiety that manifests itself with physical, cognitive and behavioral symptoms when preparing for the exam and taking tests, which is manifested by a strong fear of poor performance in the exams. In the exam situation, the feeling of worry and anxiety will cause a decrease in the person's performance in the exam, and this endangers the person's adaptability and causes a lot of energy loss for balance. The mind of a student who has severe anxiety, although he can be well prepared in terms of his ability and preparation for the exam, but due to the high level of anxiety, he suffers from fleeting forgetfulness and perception errors, and as a result, his success rate faces problems (Fathi et al., 2017). A person's concern about a result (expectation of failure), doubting his talent and ability during the exam and evaluation is called exam anxiety (Salend, 2011). Anxiety includes cognitive-behavioral and emotional components, so the worry that leads to cognitive errors is the same as the cognitive component of anxiety, and in fact, the person has a conscious attention to his performance, and the emotional components of test anxiety, which refers to emotional arousal, during the test, the person will experience and will be characterized by physical symptoms and tension. The behavioral component of exam anxiety has various coping mechanisms that a person uses to cope with his anxiety and cognitive-behavioral consequences (Abdizarin & Mousavi, 2021). Considering that exam anxiety is associated with a kind of mental preoccupation that is characterized by self-doubt and doubt in one's ability and ability, with a lack of concentration, unpleasant physical reactions, the result of which is a reduction in the ability to deal with the exam situation (Shapiro, 2014). Due to the spread of covid-19, many of these national capitals were deprived of face-to-face education in order to preserve their lives and health, so they were deprived of the feeling of joy and happiness with their peers and classmates, direct and face-to-face education of efficient and capable teachers, from the direct presence and face-to-face with the school counselor and being in a formal educational environment have been deprived. When a student is placed in the situation and conditions of an exam, especially when the results of the exams are very effective in his educational destiny, as he sees his field of study and career future dependent on his current exams, he experiences exam anxiety and rumination. Mindfulness based on cognitive therapy has a significant effect on reducing students' rumination and exam anxiety. With mindfulness exercises based on cognitive therapy, the student can accept his thoughts and bodily

feelings without judgment, and the relaxation resulting from reducing rumination and exam anxiety leads to better results in exams and choosing his academic field. Since the teaching of mindfulness exercises based on cognitive therapy is effective on the academic success and relaxation of students, as a result, this therapy can be included in the class programs of students. A flexible spirit resulting from participating in the mindfulness program based on cognitive therapy makes him more focused during the teacher's teaching, doing homework, studying and participating in exams so that he makes decisions with a more flexible personality in order to choose his field of study and future career. He will enjoy his life and have a happier mood and work harder to strengthen and maintain his mood so that less negative thoughts will enter his mind and he will be able to control them if they do. Trull and Prinstein (2015) the effectiveness of psychodynamics depends on the type of disorder and serious problems are evident in this category, such as appropriate measurements of the result and length of treatment. Among the limitations of the phenomenological and humanist-existential approaches, we can point out the following: Humanism movement, like the reference-oriented approach which is its more specific form, has been accused of using language mixed with prejudice. Relying on subjective experience and emotions provides the clinical psychologist with a source of data that can be unreliable, biased, or self-serving and devoid of one of the most humane human qualities, namely, reason. According to the aforementioned research and their unpleasant consequences, and based on the prominent points and evidence of cognitive-behavioral therapy that was presented in the present text, the following hypothesis can be explained: Mindfulness training based on cognitive therapy to deal with rumination and test anxiety in first-year high school girls, the city of Tehran is effective.

2. Literature Review

Tingaz and Çakmak (2021) showed that there is a positive and significant relationship between mindfulness and rumination among young students. In the research (Lu et al., 2017) showed that mindfulness may have a positive correlation with academic performance. Mindfulness can affect positive changes in the school performance of children and adolescents. In the research (Jayaraja et al., 2017) they showed that there is a significant relationship between

mindfulness, procrastination and psychological well-being among students. Mindfulness was positively related to psychological well-being, while procrastination was negatively related to psychological well-being. In the research (Teodorchuk, 2016) it was shown that the mind acts as a significant predictor of academic progress. It is hypothesized that with an increase in reported mindfulness, the academic performance reflected in the FCM will increase. Esmaili et al., 2021 showed that the method of cognitive therapy based on mindfulness and drug therapy had a significant effect on reducing the test anxiety of gifted female students, but relaxation training had no effect on reducing the test anxiety of female students compared to the other two methods. Tabatabaiejad and Ebneyamin (2020) showed that mindfulness therapy is one of the treatments that corrects, controls and processes thoughts. In this treatment, people are taught to distance themselves from their negative thoughts and stop this cycle of rumination. Rahmani and Mansouri (2017) showed that mindfulness can stop the cycle of rumination about past negative emotions and future fear and anxiety by creating, developing and expanding non-judgmental awareness of the present moment and also increase self-compassion.

Due to the pressures caused by the economic, social, cultural and technological conditions in the society, we are facing people who have forgotten patience and waiting, and these people have broad demands and the way to achieve those demands is very heavy and uneven it causes them to worry and ruminate. According to the mentioned points, it seems necessary to study the effectiveness of mindfulness training based on cognitive therapy on coping with rumination and exam anxiety, so that based on the results of this research, a useful and effective step in creating relaxation resulting from cognitive therapy exercises on mindfulness, create the ground to deal with rumination, exam anxiety, build your future by choosing a reasonable field. Considering the fact that students are the capital and future builders of our country, if they are not focused and calm in terms of mental health, a lot of money will be spent on these people economically, and the families will suffer psychological pressure as a result of this unrest and drop in education. The results and findings of this research showed that mindfulness training based on cognitive therapy is effective in dealing with rumination and exam anxiety in students. This program can be used by school officials, especially school psychologists and

counselors. Due to the importance of the problems caused by exam anxiety and rumination, as well as the existence of a significant population of students of these future makers of our beloved country, few researches have been done in this category so far, which has prompted the researcher to identify the effectiveness of mindfulness based on cognitive therapy in dealing with rumination and exam anxiety in the first high school girl students of Tehran city.

3. Methodology

The statistical population is all students of the first high school of Tehran city in 1401, and the sampling is purposeful, so that 30 people were randomly divided into two control groups (15 person) and experimental group (15 person). To analyze inferential data, covariance analysis method was used using spss 26 software. The statistical population consists of female students of the first high school in Tehran who have the entry criteria, which are: they are studying in the first high school, their score is above 55 in the Nolen- Hocsema rumination questionnaire and in the Abolghasmi test anxiety questionnaire according to the maximum score 75, the closer they are to this number, the more suitable they are for our research, they have complete satisfaction and desire to participate in the research. Exclusion criteria also include: absence of more than two student sessions and taking medication. This research is a quantitative research based on the nature of the data. The research method is semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group and based on the purpose of the research, it is an applied type. The independent variable is mindfulness training based on cognitive therapy and the dependent variables are rumination and exam anxiety. In this study, with mindfulness training based on cognitive therapy, the researcher investigated the effect of this training on coping with rumination and exam anxiety. Ethical interventions, including a full description of the research for the individual, respect for financial, security and social issues were observed, and at the end of the research, the results of the research were presented to the participants. The data collection method in this research was Nolen -Hocsema and Morrow's rumination questionnaire and Abolghasemi's test anxiety questionnaire. First, a pre-test was taken from the participants of the experimental and control groups, and the training was carried out for two months, and once a week for 90 minutes, mindfulness training exercises based on cognitive

therapy were implemented for the experimental group, and at the end of the post-test treatment sessions, the experimental and control groups were taken. Library resources such as articles, dissertations, books and searching in databases were used to collect information in the field of setting the theoretical foundations of the research.

Rumination Questionnaire: This questionnaire was designed by Nolen-Hocsema and Morrow (1991) and has 22 items with 4 Likert options that evaluates different reactions to negative mood and consists of three subscales: reflection, preoccupation, and depression. Each of which contains 5, 5 and 12 terms. This questionnaire was translated by Bagherinejad et al. (2020) and its reliability coefficient was 0.90 by Cronbach's alpha method and its validity was obtained by correlating with metacognitive beliefs questionnaire at 0/65. We add the scores of 22 statements together. The minimum possible score is 22 and the maximum is 88.

A score between 22 and 33: the amount of rumination is low.

A score between 33 and 55: the amount of rumination is average.

A score higher than 55: the amount of rumination is high.

Exam Anxiety Questionnaire: This questionnaire was designed and validated by Abolghasemi et al. (1996). This questionnaire consists of 25 items that the subject answers based on a four-choice Likert scale. The minimum score in this test is zero and the maximum score is 75. The higher the score, the higher the anxiety. In the research of Abolghasemi et al, the reliability of this questionnaire was calculated by Cronbach's alpha method for the whole sample as 0/94, for girls as 0/95 and for boys as 0/92. Also, using the retest method, 0/88 was obtained for the whole sample, 0/68 for girls and 0/77 for boys. In order to check the differential validity of this scale, the correlation with the Cooper Smith Self-Esteem Questionnaire was reported as -0/57.

Cognitive therapy protocol based on mindfulness: The cognitive therapy program based on mindfulness was implemented in such a way that the subject had one 90-minute therapy session every week, the content of the intervention sessions is based on the approach of cognitive therapy based on mindfulness and relying on theoretical principles and techniques. The treatment provided by Segal et al. (2002) was developed and implemented in eight sessions as follows.

Table 1.

Summary of mindfulness training sessions based on cognitive therapy (Pourhossein et al., 1398)

Target	Strategies	content	meetings
Participants introduce themselves, talk about what motivated them to participate in the intervention and what they want from the intervention process	getting to know	Creating a therapeutic relationship, providing reassurance, getting a commitment from the client to commit to doing the homework if they want to continue, eating a raisin with mindfulness, physical examination meditation	First
Subjects learn different ways to deal with obstacles and focus on a daily activity	Dealing with obstacles	Mindfulness meditation, ten minutes of mindful breathing, paying attention to a daily activity in a different way, recording a daily report of experiencing a pleasant event	Second
Subjects will be able to record an experience of an unpleasant event	Mindfulness on breathing (and on the body during movement)	Movement with a mindful state (breathing and stretching exercise) doing stretching movement and breathing with the presence of mind followed by meditation in a sitting position focused on awareness of breathing and body. These exercises can begin with a short visual or auditory mindfulness exercise. Three minutes of breathing space	Third
Subjects identify their unpleasant experiences	Staying in the present	Five minutes of presence of the visual mind or meditation, meditation in a sitting position (awareness of breathing, body, sounds, thoughts and awareness without specific direction), the space of three minutes of breathing - introducing this method as a counter strategy to be used in times when the conditions of difficult emotions It evokes, walking with presence of mind	Fourth

Target	Strategies	content	meetings
Whenever a person notices the existence of unpleasant feelings, he records his emotions	Acceptance and permission/permit to attend	Sitting meditation - awareness of breath and body; Emphasis on how to react to thoughts, feelings and bodily sensations created; Introducing a difficult pose in training and exploring its effects on the body and mind and three minutes of breathing space	the fifth
Familiarizing the subject with a symptom for herself that may be different for each person and receiving a practical plan to deal with it	Thoughts not facts	Sitting meditation - awareness of breath and body - plus introducing the problem of practice and realizing its effects on body and mind, three minutes of breathing space	the sixth
Subjects realize the relationship between their activity and mood	How can we take care of ourselves in the best way?	Meditation in the sitting position - awareness of breathing, body, sounds, thoughts and emotions, three minutes of breathing space and planning the problem that arose in doing the task and realizing its effects on the body and mind	the seventh
Finishing and reviewing the whole of the past period	Using what has been learned to cope with emotional situations in the future	Physical examination meditation and finishing the meditation	Eighth

To analyze the inferential data, covariance analysis method was used using spss 26 software, and to analyze the descriptive data, mean, median, mean and standard deviation were used. The distribution of all variables in the pre-test and post-test of the experimental and control groups is normal using the Kolmogorov-Smirnov test. The variance of the groups, which was performed using Levine's test, has homogeneity, and the assumption of homogeneity of the slope of the regression line in the variables is maintained.

4. Conclusion

The result showed a decrease in the rumination of students in the intervention group compared to students in the control group, the significance level of which was less than 0/05. The result of the test of this hypothesis with the results of the research conducted by Tingaz and Çakmak (2021), Velden et al. (2020), Foroughi et al. (2020), Frostadottir and Dorjee (2019), Tabatabaiejad and Ebneyamin (2020), Rahmani and Mansouri (2017) has been aligned. In explaining these findings, it seems that with an effect size of 0/675, mindfulness training based on cognitive therapy is effective in reducing rumination. With the training of cognitive therapy based on mindfulness, the person's attention and focus is placed on the present, in such a way that the person experiences thoughts and emotions without judgment, by reducing anxiety he creates innovation, with the presence of the mind in the right progress of the activities he does, he tries to don't put yourself in the futile cycle of ruminating thoughts that have nothing but neglect of the present. Kabat-zinn (2006) A non-judgmental attitude is very important to the extent that when doing guided meditation exercises, different types of judgments emerge and you just need to recognize them. By introducing patience into mindfulness practices, we achieve a kind of outside of time frame, mindfully settling into each moment as if we have countless of these moments between now and the moment we die, so we have plenty of time to live without rushing. Since our ideas, beliefs, and expectations can easily affect our ability to recognize what we don't know, staying aware of not knowing is also incredibly important to seeing clearly, creatively, and living an integrated life so beginner's mind is an attitude. Trust is a fundamental attitude in mindfulness. Often people face a series of questions that are unreliable because it is easy for them to misunderstand something, to misunderstand something, and to not understand what is really happening. So that is what they should trust. Not struggling is related to the quality of timelessness in the present moment that we call "now". Not struggling involves understanding that you are still here and there is nowhere to go because the agenda is simply to be aware. The present moment is the future of all the previous moments in your life, and it includes those moments when you were thinking and dreaming about the future. Therefore, if we are not alert, it may seem that there is always a better place than here, so living with mindfulness is at least the ability to be refreshed in each moment will bring more emotional and cognitive

balance and greater clarity of mind and heart, and by internalizing not struggling, which is a form of communication intelligence, we will be less hurt in relation to those around us or those who live with us. Acceptance means understanding events as they are and finding a way to consciously relate to them and then act, appropriate action based on clarity of vision. Therefore, the result of accepting the understanding of the reality of things is openness to different possibilities, to not knowing. Letting go is letting things be as they are, non-attachment and especially non-attachment to results is a great and healthy state of mind and emotion, it means being fully receptive to reality in a new way, a way of being that through practice is cultivated.

The result showed a decrease in exam anxiety of students in the intervention group compared to students in the control group, the significance level of which was less than 0/05. The result of the test of this hypothesis with the results of the researches conducted by Lu et al. (2017), Jayaraja et al. (2017), Teodorchuk (2016), Esmaili et al. (2021) has been aligned. In explaining these findings, it is concluded that with an effect size of 0/572, mindfulness training based on cognitive therapy is effective in reducing exam anxiety. By performing cognitive therapy exercises based on mindfulness, students learn to experience their negative emotions and accept them without judgment. By accepting these thoughts, feelings and memories resulting from failure and doing mindfulness exercises, they reach a calmness that reduces exam anxiety and achieve the goals they have set for themselves with appropriate and correct plans. By achieving the desired academic performance and the satisfaction of this success, by reducing the anxiety of the exam, they succeed in choosing their desired field of study and entering their chosen job. Mindfulness exercises give students the insight that the thought they have in their head is just a thought and not a reality, students are aware of the present moment and also change the way they deal with anxiety resulting from exams and choosing a major, that is, they understand that the exam session is also one. It is a life experience. Students with exam anxiety learn that the physical symptoms that appear on them during the exam session, by focusing on these physical symptoms, the exam anxiety increases and brings lack of concentration for them, so accepting these feelings without judgment will lead to their desired success. By learning how to deal with anxiety, they will realize that focusing on physical sensations and past failures and negative emotions is harmful, so by learning mindfulness exercises based on

cognitive therapy, they will change their reaction to anxiety and by consciously paying attention to their error rate during the exam. And finally, exam anxiety will decrease in order to achieve success. Beziness Review (2018) presence in the moment or mindfulness makes us pay attention to what is happening around us instead of acting automatically, unlock our creativity and improve our performance by reducing stress. Naghizadeh Alamdari (2021) mindfulness means being in tune with moment-to-moment experience and a special way of life that promises less suffering and a more meaningful life and teaches a person that it is necessary to have peace and stay away from worries and anxiety, to create deep connections and it is realistic with the continuous flow of life from moment to moment. Eating slowly and trying to concentrate on the taste, focusing on breathing and deep understanding of inhalation and exhalation, periodic concentration and relaxation during the day, remembering the things we have are practical examples of this concept.

There are limitations in the current research that can make the generalization of the data problematic. This research was conducted cross-sectionally, hence longitudinal research can provide more information in this field. The present research was conducted only in girls of the first high school, so the results of the research cannot be generalized to other levels and male students. In the present study, due to time and access limitations students were not followed up. The small size of the sample is due to the scores obtained by the students in Nolen-Hocsema's rumination questionnaires and Abolghasemi's test anxiety questionnaires. The measurement tools available were limited and a comprehensive clinical interview was not conducted.

According to the results and findings of this research, it is practically suggested that the managers and counselors of schools and educational centers hold workshops with a mindfulness approach based on cognitive therapy in schools in order to improve the mental health of adolescents in order to reduce their rumination. Also, the managers and counselors of schools and centers to take an effective and long-term step, organize workshops with a mindfulness approach based on cognitive therapy for teenagers in schools to reduce their exam anxiety, and in terms of research, it is suggested that the effect of mindfulness intervention based on cognitive therapy in students of other educational levels (girls and boys) of Tehran city, in the following researches, the effectiveness of the treatment will be measured so that it is possible to

comment with more confidence regarding the stability of the treatment results and on other students of different cities with wider samples and in environments other than the school environment, for example, in recreational science camps. In conclusion, in order to diagnose rumination and exam anxiety, a comprehensive questionnaire and a clinical diagnostic interview should be used.





اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر مقابله با نشخوار فکری و اضطراب امتحان

پرویز شریفی

درآمدی

استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه:

dr_sharifidaramadi@yahoo.com

نویسنده مسئول، دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده

غیرانتفاعی رفاه، تهران، ایران. رایانامه: f.ghasempoor97@gmail.com

فاطمه قاسم پور*

چکیده

هدف از پژوهش حاضر شناسایی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر مقابله با نشخوار فکری و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تهران بود. با توجه به نیمه آزمایشی بودن روش پژوهش حاضر جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان پایه متوسطه اول شهر تهران بودند که نمونه‌ای به تعداد ۳۰ نفر را به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و گروه آزمایش (۱۵ نفر) قرار گرفتند. حجم نمونه را از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب کرده و نمونه‌ها بر اساس نمره موردنظر پرسشنامه نشخوار فکری نولن هوسکما و مورو (۱۹۹۱) و اضطراب امتحان ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) در دو گروه کنترل و گروه آزمایش قرار گرفتند و گروه آزمایش طی هشت جلسه‌ی نود دقیقه‌ای مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی آموزش دیدند. داده‌های به دست آمده با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصله نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر مقابله با نشخوار فکری و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تهران مؤثر است و سطح معنی‌داری نشخوار فکری و اضطراب امتحان کمتر از ۰/۰۵ است پس این نشان می‌دهد که بین دو گروه کنترل و آزمایش در میزان نشخوار فکری و اضطراب امتحان تفاوت معنی‌داری وجود دارد. آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی با اندازه اثر ۰/۶۷۵ باعث کاهش نشخوار فکری و با اندازه اثر ۰/۵۷۲ باعث کاهش اضطراب امتحان شد بنابراین می‌توان به عنوان یک مداخله‌ی مؤثر اعمال کرد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب امتحان، آموزش ذهن آگاهی، شناخت درمانی، نشخوار فکری

استناد به این مقاله: شریفی درآمدی، پرویز، و قاسم‌پور، فاطمه. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر مقابله با نشخوار فکری و اضطراب امتحان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۹(۶۹)، ۱۶۴-۱۹۸.

<https://doi.org/10.22054/jep.2024.71725.3773>

© ۲۰۱۶ دانشگاه علامه طباطبائی

ناشر: دانشگاه علامه طباطبائی



مقدمه

نخستین سال دوره‌ی متوسطه اول می‌تواند برای بسیاری از دانش‌آموزان دشوار باشد. انتقال به این دوره زمانی رخ می‌دهد که بسیاری از تغییرات (در فرد، خانواده و مدرسه) هم‌زمان در حال وقوع هستند. این تغییرات شامل بلوغ و نگرانی‌های مرتبط با آن راجع به تصویر بدنی، پیدایش حداقل برخی جنبه‌های تفکر عملیات صوری شامل هماهنگی تغییرات در شناخت اجتماعی، افزایش مسئولیت و کاهش وابستگی به والدین، حضور در مدرسه‌ای با ساختار بزرگ‌تر و غیرشخصی‌تر، تغییر یک معلم به چندین معلم، تغییر گروه کوچک و همگن همسالان به گروهی بزرگ‌تر و ناهمگن‌تر و افزایش تمرکز بر پیشرفت و عملکرد می‌شود. آن‌ها پدیده‌ی پرقدردت (تغییر شرایط از بزرگ‌سال‌ترین، درشت‌ترین و قدرتمندترین دانش‌آموز مدرسه ابتدایی به جوان‌ترین، کوچک‌ترین و ضعیف‌ترین دانش‌آموز) را نیز تجربه می‌کنند (Santrock, 2008).

یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی اشخاص که بر سایر ابعاد زندگی آن‌ها بسیار تأثیرگذار است زندگی تحصیلی است. پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در تمامی دوره‌های آموزشی هدف عمده و از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها و به‌موازات آن آموزش و پرورش بوده است. پیشرفت تحصیلی را می‌توان ثمره‌ی یادگیری انسان دانست (مجیدی، ۱۴۰۰). هدف کسانی که در سیستم آموزشی فعالیت می‌کنند این است که با حمایت والدین، مجریان و سیاست‌گذاران، محیطی برای پرورش دانش‌آموزان ایجاد، حمایت و تداوم دهند که رشد سالم آن‌ها را بهبود بخشیده و از آن‌ها انسان‌هایی موفق، قوی، اخلاقی و مهربان بسازد که در زندگی اجتماعی و تحصیلی خود با کسب موفقیت طعم شیرین پیروزی را بچشند. یادگیری تحصیلی، اجتماعی و هیجانی تفکیک‌ناپذیرند و تمامی دانش‌آموزان برای این که بتوانند با مسائل و مشکلاتی که در زندگی روزمره‌شان وجود دارد موفق و سرافراز روبه‌رو شوند به ترکیبی از آموزش مهارت‌های تحصیلی، اجتماعی و هیجانی نیازمند هستند. ما برای بهبود وضعیت دانش‌آموزان در مدرسه به چیزی بیش از برنامه‌ها و واحدهای درسی نیاز داریم. اگر واقعاً بخواهیم تغییرات مثبت در سیستم آموزشی‌مان را حفظ کنیم، باید این کار را با ایجاد تغییر در باورهایمان آغاز کنیم (Torobridge, 2014).

برخی از تأثیرات مهم درمان شناختی - رفتاری عبارت‌اند از: شواهد فراوانی وجود دارد که اثربخش بودن درمان‌های شناختی - رفتاری را به نمایش می‌گذارند از این رو این درمان

منتخب بسیاری از اختلالات محسوب می‌شود در طی بررسی‌های تخصصی انجام گرفته شده، اثرگذاری این درمان در مقایسه با دیگر درمان‌ها برتری کم درعین حال مستمر را نشان می‌دهد پرواضح است که روان‌شناسان بالینی باید به تسلط در فنون شناختی - رفتاری اهتمام بورزند. درمان شناختی - رفتاری مجموعه‌ای از فنون کوتاه و تأثیرگذاری را به همراه آورد که در آن مشورت‌های کوتاه مدت با روش‌های فوق‌العاده خاص ضمن تمرکز بر شکایت‌های مراجعان جایگزین روان‌درمانگری‌های ۵۰ دقیقه‌ای شدند. این درمان مجموعه پویایی از روش‌ها و فن‌آوری پیچیده‌ای است بدین معنا که به حالت انفعالی برای بیمار انجام نمی‌گیرد بلکه با دقت و توجه بسیار به جزئیات و عاقبت‌اندیشی اجرا می‌شود لازمه درمان نیز سنجش، تهیه و تدوین برنامه مناسب، تصمیم‌سازی و فنون است. پس از گذشت سال‌ها این مهم، مورد توجه قرار گرفت که نمی‌توانیم به تمام شکایت‌های بیماران برچسب بیماری روانی زیربنایی بزنیم چراکه بیماری زیربنایی به این معناست که با حذف آن بدون در نظر گرفتن آسیب‌های زیربنایی به شکل دیگری نمود خواهد کرد. از همراهی مهم درمان شناختی - رفتاری توسعه کاربردهای درمان است در حال حاضر حتی افرادی که کم‌بضاعت هستند و عقب‌ماندگی ذهنی یا بیماری روانی ریشه‌داری دارند نیز تحت درمان قرار می‌گیرند. درمان شناختی - رفتاری ظاهراً حاصل پیوند مدل‌های دانشمند - درمانگر و دانشمند بالینی در روان‌شناسی بالینی است. آزمایشگری و تحقیق، میراث درمان شناختی - رفتاری است. درمان‌های شناختی - رفتاری در تأثیر تفکر، انتظارات و باورها در سبب‌شناسی و تداوم مشکلات بالینی تأکید می‌کند (Trull & Prinstein, 2015).

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۱ شامل هشت جلسه درمان است که به افراد یاد داده می‌شود که افکار و احساسات خود را بی‌آنکه کوچک‌ترین سوگیری داشته باشند نظاره کنند و آن‌ها را رخدادهایی گذرا در نظر بگیرند (پورحسین و همکاران، ۱۳۹۸). ذهن آگاهی به معنای خود انضباطی، خودآگاهی و تمرکز بر لحظه حال است (Jakupčević et al., 2021). ذهن آگاهی یعنی توجه عمدی در لحظه حال و بدون قضاوت به آشکار شدن لحظه‌به‌لحظه تجربه. ذهن آگاهی مراقبه است جهت درمان‌های بالینی، برای انواع مشکلات سلامت روان (Frostadottir & Dorjee, 2019). معطوف کردن کامل توجه به تجربیات زمان حال با حالتی پذیرنده و بدون اعمال هیچ‌گونه قضاوت ذهن آگاهی تعریف می‌شود (Kabat-zinn, 1990). بر اساس گفته‌های Kabat-zinn (1982) در درمان مبتنی بر ذهن

آگاهی بررسی محتوای افکار و احساسات غیر ضروری است و باید بدون تجزیه و تحلیل با انجام و تکرار تمرینات تجربی ساده فرآیند پذیرش محقق گردد تا افراد توانایی شناسایی پدیده‌های جاری مانند حساسیت‌های بدنی، افکار و احساسات در زمان حال را بیاموزند و به همان صورتی که نمایان شده‌اند را بپذیرند. بر اساس مدل کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن کابات‌زین، شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن پایه‌گذاری شد. اساس و پایه این نوع درمان رابطه فرد با افکار و احساساتش است همچنین هدف، ایجاد نگرش یا رابطه متفاوت با افکار، احساسات و عواطف است که دربردارنده حفظ توجه کامل و لحظه‌به‌لحظه و نیز نگرشی همراه با پذیرش و به‌دوراز قضاوت است (Segal et al., 2002).

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تغییر محتوای فکر تمرکز نمی‌کند بلکه بر تغییر میزان آگاهی و شناسایی الگوهای منفی تمرکز دارد (Velden et al., 2020). افراد ذهن آگاه واقعیت درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریک درک می‌کنند چون یک آگاهی پذیرا و بدون قضاوت از وقایع جاری دارا هستند، آگاهی‌ای که بر اثر توجه روی هدف در لحظه حال بدون استنتاج لحظه‌به‌لحظه به‌دست آمده، بنابراین با دامنه وسیعی از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها توانمندانه رویاروی خواهند شد (Brown et al., 2007). Foroughi و همکاران (2020) آموزش ذهن آگاهی ویژگی‌هایی مانند مهربانی، شفقت، صبر، عدم قضاوت و گشودگی به تجربیات را پرورش می‌دهد به طوری که به جای اجتناب از احساسات منفی، افراد یاد می‌گیرند که در برابر تجربیات پذیرا باشند. ذهن آگاهی می‌تواند با گسترش آگاهی بدون قضاوت از لحظه حال، چرخه نشخوار فکری درباره‌ی هیجان‌های منفی گذشته و ترس و اضطراب آینده را متوقف کند و همچنین خودشفقتی را افزایش دهد (رحمانی و منصور، ۱۳۹۶). نشخوار فکری بر خلق افراد اثر می‌گذارد و به‌طور منفی تفکر افراد را جهت‌دار کرده در نتیجه این افراد به نسبت بقیه از توان حل مسئله ناتوان‌ترند (Carter & Mc Goldrick, 2016).

نشخوار فکری دسته‌ای از افکار منفی و مثبت مربوط به گذشته، حال یا آینده است که حول یک موضوع مشترک می‌چرخند و تکرار می‌شوند. نشخوار فکری می‌تواند مربوط به یک کار تمام‌شده یا تمام نشده باشد. نشخوار فکری زمانی ظاهر می‌شود که پیشرفت کندتر یا سریع‌تر از زمانی که فرد انتظارش را دارد اتفاق بیفتد. اگر فرد به هدف خود برسد یا اینکه هدفش را رها کند دچار نشخوار فکری نمی‌شود (Tingaz & Çakmak, 2021). نشخوار

فکری به افکار مقاوم و عودکننده‌ای که حول یک موضوع می‌چرخند گفته می‌شود این افکار به صورت ناخودآگاه و غیرارادی وارد آگاهی فرد شده و توجه وی را از اهداف اصلی منحرف می‌سازد (Jessup et al., 2019). تمرکز جبرگرایانه فرد بر نشانه‌ها و علل پریشانی و توجه به دلایل و پیامدهای آن به جای تمرکز بر راه‌حل‌های موجود را نشخوار فکری تعریف کرده‌اند (Smith & Alloy, 2009). نشخوار فکری تأثیر گسترده‌ای بر شدت اضطراب و ترس از موقعیت اجتماعی و حتی بر رفتارهای به وجود آمده در پاسخ به این ترس‌ها اعمال خواهد کرد (Seah et al., 2020). Kraft و همکاران (2019) افراد با نشانه‌های اضطراب اجتماعی پس از قرارگیری در موقعیت اجتماعی بیشتر دچار نشخوار فکری خواهند شد. اضطراب امتحان نوع خاصی از اضطراب است که با نشانه‌های جسمی، شناختی و رفتاری به هنگام آماده شدن برای امتحان و انجام تست‌ها نمایان می‌گردد که با ترس شدید از عملکرد ضعیف در امتحانات بروز می‌کند. در موقعیت امتحان احساس نگرانی و تشویش باعث کاهش و افت عملکرد فرد در امتحان خواهد شد و همین امر سازگاری فرد را به خطر می‌اندازد و موجب اتلاف انرژی زیادی جهت تعادل می‌شود. ذهن دانش‌آموزی که دچار اضطراب شدید شده است گرچه از نظر توانایی و آمادگی برای امتحان، می‌تواند آمادگی مناسبی داشته باشد اما به علت میزان بالای اضطراب دچار فراموشی‌های زودگذر و خطای ادراک می‌شود و در نتیجه ضریب موفقیت وی با مشکل مواجه می‌گردد (فتحی و همکاران، ۱۳۹۶). به نگرانی فرد درباره نتیجه‌ی حاصله (انتظار عدم موفقیت) تردید در استعداد و قابلیت خود در هنگام امتحان و ارزشیابی، اضطراب امتحان می‌گویند (Salend, 2011).

اضطراب دربردارنده‌ی مؤلفه‌های شناختی- رفتاری و عاطفی است لذا نگرانی‌ای که به خطاهای شناختی منجر می‌شود همان مؤلفه شناختی اضطراب است و در حقیقت فرد توجه آگاهانه نسبت به عملکردش دارد و مؤلفه‌های هیجانی اضطراب امتحان که به برانگیختگی هیجانی اشاره دارد در حین آزمون، فرد تجربه خواهد کرد و با علائم جسمی و تنش مشخص خواهد شد. مؤلفه‌ی رفتاری اضطراب امتحان دارای مکانیسم مقابله‌ای گوناگونی است که فرد جهت کنار آمدن با اضطراب و پیامدهای شناختی- رفتاری خود مورداستفاده قرار می‌دهد (عبدی‌زرین و موسوی، ۱۴۰۰). با توجه به اینکه اضطراب امتحان با نوعی مشغولیت ذهنی که با خود کم‌انگاری و شک در قابلیت و توانایی مشخص می‌گردد با عدم تمرکز حواس، واکنش‌های جسمانی ناخوشایندی همراه است که نتیجه‌اش کاهش توان مقابله با

موقعیت امتحان است (Shapiro, 2014). با توجه به شیوع کووید ۱۹ بسیاری از این سرمایه‌های ملی جهت حفظ جان و سلامتی خود از آموزش محروم شدند بنابراین از احساس شادی و شادکامی در کنار همسالان و همکلاسی‌های خود، آموزش مستقیم و چهره به چهره‌ی معلم‌های کارآمد و توانمند، از حضور مستقیم و چهره به چهره با مشاور مدرسه و قرار گرفتن در محیط آموزشی رسمی محروم شده‌اند. هنگامی که دانش‌آموز در موقعیت و شرایط امتحان قرار می‌گیرد به‌خصوص وقتی که نتایج حاصل از امتحانات در سرنوشت تحصیلی وی بسیار مؤثر باشد آن‌گونه که رشته‌ی تحصیلی و آینده شغلی‌اش را در گروی امتحانات فعلی خود ببیند، دچار اضطراب امتحان و نشخوار فکری می‌شود. ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر کاهش نشخوار فکری و اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیر معنی‌داری دارد. با تمرین‌های ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی دانش‌آموز می‌تواند افکار و احساس‌های بدنی خود را بدون قضاوت بپذیرد و آرامش حاصل از کاهش نشخوار فکری و اضطراب امتحانی منجر به کسب نتایج بهتر در امتحانات و انتخاب رشته‌ی تحصیلی وی می‌شود. از آنجایی که آموزش تمرین‌های ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر روی موفقیت تحصیلی و آرامش دانش‌آموزان مؤثر است در نتیجه می‌توان در برنامه‌های کلاسی دانش‌آموزان این درمان را لحاظ کرد. روحیه‌ی انعطاف‌پذیر حاصل از شرکت در برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی باعث تمرکز بیشتر وی در هنگام تدریس معلم، اجرای تکالیف، مطالعه کردن و شرکت در امتحانات می‌شود به طوری که با شخصیت منعطف‌تری به‌منظور انتخاب رشته تحصیلی و آینده شغلی خود تصمیم‌گیری می‌کند از این‌رو از زندگی خود لذت برده و روحیه‌ی شاداب‌تری خواهد داشت و جهت تقویت و حفظ روحیه‌ی خود کوشا تر عمل می‌کند آن‌گونه که کمتر افکار منفی به ذهن او خطور خواهد کرد و در صورت ورود نیز قادر به کنترل آن خواهد بود.

Trull and Prinstein (2015) میزان اثربخشی روان‌پویشی به نوع اختلال بستگی دارد و در این مقوله معضلات جدی مشهود است مانند اندازه‌گیری‌های مناسب نتیجه و طول درمان. از محدودیت‌های رویکردهای پدیدار شناختی و انسان‌گرا- وجودی می‌توان به این موارد اشاره کرد: جنبش انسان‌گرایی، مثل رویکرد مراجع‌محوری که صورت اختصاصی‌تر آن است به استفاده از زبان آمیخته با پیش‌داوری متهم شده است. اتکا بر تجربه ذهنی و احساسات، منبعی از داده‌ها در اختیار روان‌شناس بالینی می‌گذارد که می‌تواند ناپایا،

سوگیرانه، یا توأم با خودخدمتی و عاری از یکی از انسانی‌ترین خصوصیات انسانی، یعنی عقل، باشد. با توجه به تحقیقات فوق‌الذکر و پیامدهای ناخوشایند آن‌ها و بر اساس نکات و شواهد برجسته‌ی درمان شناختی - رفتاری که در متن حاضر ارائه شد فرضیه ذیل قابل تبیین است: آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر مقابله با نشخوار فکری و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تهران مؤثر است.

پیشینه پژوهش

Tingaz and Çakmak (2021) نشان دادند که بین ذهن آگاهی و نشخوار فکری در بین دانش‌آموزان جوان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در پژوهش (Lu et al., 2017) نشان دادند که ذهن آگاهی ممکن است با عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت داشته باشد. ذهن آگاهی می‌تواند بر تغییرات مثبت در عملکرد مدرسه کودکان و نوجوانان تأثیر بگذارد. در پژوهش (Jayaraja et al., 2017) نشان دادند که بین ذهن آگاهی، اهمال‌کاری و بهزیستی روان‌شناختی در بین دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود دارد. ذهن آگاهی به‌طور مثبت با بهزیستی روان‌شناختی مرتبط بود، درحالی‌که اهمال‌کاری رابطه منفی با بهزیستی روان‌شناختی داشت. در پژوهش (Teodorczuk, 2016) نشان داد که ذهن، به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده معنادار پیشرفت تحصیلی عمل می‌کند. فرض بر این است که با افزایش ذهن آگاهی گزارش‌شده، عملکرد تحصیلی منعکس‌شده در FCM افزایش می‌یابد. اسماعیلی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و دارودرمانی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر تیزهوش تأثیر معنی‌دار داشته است ولی آموزش تن آرامی نسبت به دو روش دیگر بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر تأثیر نداشت. طباطبایی‌نژاد و ابن‌یمین (۱۳۹۹) نشان دادند که درمان ذهن آگاهی یکی از درمان‌هایی است که به اصلاح و کنترل و پردازش افکار می‌پردازد. در این درمان به افراد آموزش داده می‌شود که از افکار منفی خود فاصله بگیرند و این چرخه نشخوار فکری را متوقف کنند. رحمانی و منصوری (۱۳۹۶) نشان دادند که ذهن آگاهی می‌تواند با ایجاد، توسعه و گسترده‌گی آگاهی بدون قضاوت از لحظه حال، چرخه نشخوار فکری در مورد هیجان‌های منفی گذشته و ترس و اضطراب آینده را متوقف کند و همچنین خودشفقتی را افزایش دهد.

با توجه به فشارهایی که ناشی از شرایط اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و تکنولوژی در جامعه وجود دارد ما با افرادی روبه‌رو هستیم که صبر و انتظار را از یاد برده‌اند و این افراد خواسته‌هایشان گسترده است و راه رسیدن به آن خواسته‌ها بسیار سنگین و ناهموار است همین باعث ایجاد دغدغه و نشخوار فکری آن‌ها می‌شود. با توجه به نکات مطرح شده ضروری به نظر می‌رسد که به اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر مقابله با نشخوار فکری و اضطراب امتحان پرداخته شود تا بر اساس دستاوردهای حاصل از این پژوهش، گامی مفید و مؤثر در ایجاد آرامش حاصل از تمرین‌های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی زمینه را برای مقابله با نشخوار فکری، اضطراب امتحان، ساختن آینده خود با انتخاب رشته‌ی معقولانه ایجاد کنند. با توجه به این که دانش‌آموزان سرمایه و آینده‌سازان کشورمان هستند اگر از لحاظ سلامت روان با تمرکز و آرام نباشند هم به لحاظ اقتصادی مبالغ زیادی صرف این افراد می‌شود و هم خانواده‌ها دچار فشار روانی حاصل از این ناآرامی و افت تحصیلی می‌شوند. نتایج و یافته‌های این پژوهش نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر مقابله با نشخوار فکری و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مؤثر است این برنامه قابل‌استفاده توسط مسئولین مدارس و به‌خصوص روانشناسان و مشاوران مدرسه است. با توجه به اهمیت مشکلات ناشی از اضطراب امتحان و نشخوار فکری، همچنین با وجود جمعیت قابل‌توجه دانش‌آموزان این آینده‌سازان کشور عزیزمان تاکنون پژوهش‌های اندکی در این مقوله صورت گرفته که باعث ترغیب پژوهشگر در شناسایی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر مقابله با نشخوار فکری و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تهران گردید.

روش

جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان پایه متوسطه اول شهر تهران در سال ۱۴۰۱ هستند که نمونه‌گیری به صورت هدفمند است بدین صورت که تعداد ۳۰ نفر را به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و گروه آزمایش (۱۵ نفر) قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های استنباطی، با استفاده از نرم‌افزار SPSS26 روش تحلیل کوواریانس مورد استفاده قرار گرفت. جامعه آماری عبارت‌اند از دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تهران که ملاک‌های ورود را دارا باشند که این ملاک‌ها عبارت‌اند از: در مقطع متوسطه اول در حال تحصیل

باشند، نمره شان در پرسشنامه نشخوار فکری نولن هوکسما^۱ بالای ۵۵ و در پرسشنامه اضطراب امتحان ابوالقاسمی با توجه به نمره حداکثری ۷۵ هرچه به این عدد نزدیک تر باشند برای پژوهش ما مناسب تر هستند، رضایت کامل و تمایل به مشارکت در پژوهش را داشته باشند. ملاک های خروج نیز عبارت اند از: غیبت بیش از دو جلسه دانش آموز و مصرف دارو. این پژوهش بر اساس ماهیت داده ها یک پژوهش کمی است. روش پژوهش نیمه آزمایی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است و بر اساس هدف پژوهش نوع کاربردی است. متغیر مستقل آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی هست و متغیرهای وابسته نشخوار فکری و اضطراب امتحان هستند. در این پژوهش با آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی از سوی پژوهشگر به بررسی میزان تأثیر این آموزش بر مقابله با نشخوار فکری و اضطراب امتحان پرداخته شد. مداخلات اخلاقی از جمله شرح کامل پژوهش برای فرد، رعایت مسائل مالی، امنیتی و اجتماعی رعایت شد و همچنین در پایان پژوهش، نتیجه پژوهش به شرکت کنندگان ارائه شد. روش گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه نشخوار فکری نولن هوکسما و مورو^۲ و پرسشنامه اضطراب امتحان ابوالقاسمی بود. ابتدا از شرکت کنندگان گروه آزمایش و کنترل پیش آزمون گرفته شد و آموزش به مدت دو ماه و هر هفته یک بار به مدت ۹۰ دقیقه تمرین های آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی برای گروه آزمایش اجرا شد و در پایان جلسات درمان پس آزمون از گروه آزمایش و کنترل گرفته شد. جهت گردآوری اطلاعات در زمینه تنظیم مبانی نظری پژوهش، از منابع کتابخانه ای نظیر مقالات، پایان نامه ها، کتب و جستجو در پایگاه های اطلاعاتی استفاده شد. پرسشنامه نشخوار فکری: این پرسشنامه توسط Nolen- Hocsema and Morrow (1991) طراحی شده و دارای ۲۲ گویه ۴ گزینه ای لیکرتی است که واکنش های متفاوت به خلق منفی را مورد ارزیابی قرار می دهد و از سه خرده مقیاس بروز دادن (بازتاب)، در فکر فرو رفتن، افسردگی تشکیل شده که هر کدام شامل ۵، ۵ و ۱۲ عبارت است. این پرسشنامه توسط باقری نژاد، صالحی فدردی و طباطبایی (۱۳۸۹) ترجمه شد و ضریب پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و روایی آن از طریق همبسته کردن با پرسشنامه باورهای فراشناختی ۰/۶۵ به دست آمده است. امتیازات ۲۲ عبارت را با یکدیگر جمع می نمایم. حداقل امتیاز ممکن ۲۲ و حداکثر ۸۸ خواهد بود.

1.Nolen- Hocsema,S.

1.Morrow,J.

نمره بین ۲۲ تا ۳۳: میزان نشخوار فکری پایین است.

نمره بین ۳۳ تا ۵۵: میزان نشخوار فکری متوسط است.

نمره بالاتر از ۵۵: میزان نشخوار فکری بالا است.

پرسشنامه اضطراب امتحان: این پرسشنامه توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) طراحی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس لیکرت چهارگزینه‌ای پاسخ می‌گوید. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است. هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند، نشان‌دهنده اضطراب بیشتری است. در پژوهش ابوالقاسمی و همکاران، پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۹۴، برای دختران ۰/۹۵ و برای پسران ۰/۹۲ محاسبه شد؛ همچنین با استفاده از روش بازآزمایی برای کل نمونه ۰/۸۸، برای دختران ۰/۶۸ و برای پسران ۰/۷۷ به دست آمد. به منظور بررسی روایی افتراقی همبستگی این مقیاس، با پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت^۱ ۰/۵۷- گزارش شد.

پروتکل شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی: برنامه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به شکلی اجرا شد که آزمودنی در هر هفته یک جلسه درمانی نود دقیقه‌ای داشته باشد، محتوای جلسات مداخله حاضر بر اساس رویکرد درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و با تکیه بر اصول نظری و فنون درمانی ارائه شده توسط Segal و همکاران (2002) در هشت جلسه به شرح زیر تدوین و اجرا گردید.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی (پورحسین و همکاران، ۱۳۹۸)

جلسات	محتوا	راهبردها	هدف
اول	ایجاد رابطه درمانی، اطمینان بخشی، گرفتن تعهد از مراجع که در صورت تمایل به ادامه نسبت به انجام تکالیف متعهد شود، خوردن یک کشمش همراه با ذهن آگاهی، تأمل و آرسی بدنی	آشنایی	شرکت‌کننده‌ها خود را معرفی می‌کنند درباره‌ی آنچه آن‌ها را به شرکت در مداخله ترغیب کرده و آنچه از فرآیند مداخله می‌خواهند صحبت می‌کنند
دوم	تأمل و آرسی بدنی، ده دقیقه تنفس با ذهن آگاهی، معطوف کردن توجه به یک فعالیت روزمره به شیوه‌ای متفاوت ثبت گزارش روزانه از تجربه یک رویداد خوشایند	مقابله با موانع	آزمودنی‌ها برای مقابله با موانع معطوف کردن توجه به یک فعالیت روزمره به شیوه‌ای متفاوت آشنا می‌شوند

جلسات	محتوا	رابردها	هدف
سوم	حرکت با حالت ذهن آگاهانه (تمرین تنفس و کشش) انجام حرکت کششی و تنفس با حالت حضور ذهن و به دنبال آن انجام تأمل در وضعیت نشسته متمرکز بر آگاهی از تنفس و بدن. این تمرین‌ها می‌توانند با یک تمرین کوتاه ذهن آگاهی دیداری یا شنیداری آغاز شوند. سه دقیقه فضای تنفس	ذهن آگاهی بر روی تنفس (و بر بدن در زمان حرکت)	آزمودنی‌ها توانایی ثبت گزارشی از تجربه‌ی یک رویداد ناخوشایند را کسب خواهند کرد
چهارم	پنج دقیقه حضور ذهن دیداری یا شنیداری، تأمل در وضعیت نشسته (آگاهی از تنفس، بدن، اصوات، افکار و آگاهی‌های بدون جهت‌گیری خاص)، فضای سه‌دقیقه‌ای تنفس - معرفی این روش به‌عنوان راهبردی مقابله‌ای برای استفاده در زمان‌هایی که شرایط احساسات دشواری را برمی‌انگیزاند، راه رفتن با حالت حضور ذهن	ماندن در زمان حال	آزمودنی‌ها تجربه‌های ناخوشایند خود را شناسایی می‌کنند
پنجم	تأمل در وضعیت نشسته - آگاهی از تنفس و بدن؛ تأکید بر چگونگی واکنش دهی به افکار، احساسات و حس‌های بدنی ایجادشده؛ معرفی یک حالت دشوار در تمرین و کاوش اثراتش بر روی بدن و ذهن و سه دقیقه فضای تنفس	پذیرش و اجازه/ مجوز حضور	در هر زمانی که فرد پی به وجود احساسات ناخوشایند می‌برد هیجان‌ات خود را ثبت می‌کند
ششم	تأمل در وضعیت نشسته - آگاهی از تنفس و بدن - به اضافه معرفی مشکل مربوط به تمرین و پی بردن به اثراتش بر روی بدن و ذهن، سه دقیقه فضای تنفس	فکرها نه حقایق	آشنا شدن آزمودنی با نشانه‌ای برای خود که ممکن است برای هر فرد متفاوت باشد و دریافت برنامه‌ی عملی برای مقابله با آن
هفتم	تأمل در وضعیت نشسته - آگاهی از تنفس، بدن، اصوات، افکار و هیجان‌ها، سه دقیقه فضای تنفس و طرح مشکلی که در انجام تکلیف به وجود آمده و پی بردن به اثرات آن بر بدن و ذهن	چگونه می‌توانیم به بهترین شکل از خود مراقبت کنیم؟	آزمودنی‌ها به روابط بین فعالیت و خلق خود پی می‌برند
هشتم	تأمل و ارسی بدنی و به پایان رساندن تأمل	استفاده از آموخته‌ها برای کنار آمدن با وضعیت‌های خلقی در آینده	به پایان رساندن و مروری بر کل آنچه در دوره گذشته است

برای تجزیه و تحلیل داده‌های استنباطی، با استفاده از نرم‌افزار SPSS 26 روش تحلیل کوواریانس مورد استفاده قرار گرفت و برای تجزیه و تحلیل داده‌های توصیفی از نما، میانه، میانگین و انحراف استاندارد مورد استفاده قرار گرفت. توزیع همه متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نرمال است. واریانس گروه‌ها که با استفاده از آزمون لوین انجام گرفت از همگنی برخوردار هستند همچنین پیش‌فرض همگنی شیب خط رگرسیون در متغیرها برقرار است.

یافته‌ها

جدول ۲. تحلیل کوواریانس مرتبط با بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر نشخوار

فکری

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون گروه	۱۲۴۵/۷۹۴	۱	۱۲۴۵/۷۹۴	۲۳/۴۹۲	۰	۰/۴۶۵
خطا	۲۹۶۸/۷۲۹	۱	۲۹۶۸/۷۲۹	۵۵/۹۸۲	۰	۰/۶۷۵
	۱۴۳۱/۸۰۶	۲۷	۵۳/۰۳۰			
کل	۸۷۵۵۹/۰۰۰	۳۰				

میانگین نشخوار فکری گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۶۵/۰۶ و با انحراف معیار ۸/۶۹ است و میانگین نشخوار فکری گروه کنترل در پیش‌آزمون ۶۴/۴۶ با انحراف معیار ۶/۸۵ است. میانگین نشخوار فکری گروه آزمایش در پس‌آزمون ۴۲/۶۰ و با انحراف معیار ۱۱/۵۴ است و میانگین نشخوار فکری گروه کنترل در پس‌آزمون ۶۲ با انحراف معیار ۷/۶۰ است. بین میانگین‌های گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله‌ی پیش‌آزمون تفاوت چشمگیری وجود ندارد. تفاوت چشمگیری بین میانگین‌های گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون وجود دارد. میزان F نشخوار فکری در پس‌آزمون ۵۵/۹۸۲ است و سطح معنی‌داری آن صفر است پس این نشان می‌دهد که بین دو گروه در میزان نشخوار فکری تفاوت معنی‌دار وجود دارد. میانگین نمرات نشخوار فکری در مرحله پس‌آزمون ۵۵/۹۸۲ است؛ بنابراین آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی با اندازه اثر ۰/۶۷۵ باعث کاهش نشخوار فکری شد.

جدول ۳. تحلیل کوواریانس مرتبط با بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر اضطراب امتحان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۳۲۳/۱۷۳	۱	۳۲۳/۱۷۳	۲/۸۸۴	۰/۱۰۱	۰/۰۹۷
گروه	۴۰۳۷/۹۵۰	۱	۴۰۳۷/۹۵۰	۳۶/۰۳۵	۰	۰/۵۷۲
خطا	۳۰۲۵/۴۹۴	۲۷	۱۱۲/۰۵۵			
کل	۵۷۳۷۸/۰۰۰	۳۰				

میانگین اضطراب امتحان گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۵۶/۶۰ و با انحراف معیار ۱۰/۷۱ است و میانگین اضطراب امتحان گروه کنترل در پیش‌آزمون ۴۸/۹۳ با انحراف معیار ۸/۱۹ است. میانگین اضطراب امتحان گروه آزمایش در پس‌آزمون ۲۹/۷۳ و با انحراف معیار ۳/۵۴ است و میانگین اضطراب امتحان گروه کنترل در پس‌آزمون ۵۲/۱۳ با انحراف معیار ۷/۱۴ است. بین میانگین‌های گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله‌ی پیش‌آزمون تفاوت اندکی وجود دارد. تفاوت چشمگیری بین میانگین‌های گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون وجود دارد. میزان F اضطراب امتحان در پس‌آزمون ۳۶/۰۳۵ است و سطح معنی داری آن صفر است پس این نشان می‌دهد که بین دو گروه در میزان اضطراب امتحان تفاوت معنی دار وجود دارد. میانگین نمرات اضطراب امتحان در مرحله پس‌آزمون ۴۰۳۷/۹۵۰ است؛ بنابراین آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی با اندازه اثر ۰/۵۷۲ باعث کاهش اضطراب امتحان شد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتیجه بیانگر کاهش نشخوار فکری دانش‌آموزان گروه مداخله در مقایسه با دانش‌آموزان گروه کنترل بود که سطح معنی داری آن کمتر از ۰/۰۵ بوده است. نتیجه آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام‌شده توسط Tingaz and Çakmak (2021)، Velden و همکاران (2020)، Foroughi و همکاران (2020)، Frostadottir and Dorjee (2019)، طباطبایی نژاد و ابن‌یمین (۱۳۹۹)، رحمانی و منصوری (۱۳۹۶) همسو بوده است. در تبیین این یافته‌ها این‌طور به نظر می‌رسد که با اندازه اثر ۰/۶۷۵ آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر کاهش نشخوار فکری مؤثر است. با آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی توجه

و تمرکز فرد بر روی زمان حال قرار می‌گیرد به گونه‌ای که فرد افکار و هیجانات اکنون خود را بدون قضاوت تجربه می‌کند با کاهش اضطراب به خلق نوآوری می‌پردازد با حضور ذهن در پیشبرد درست فعالیت‌هایی که انجام می‌دهد سعی می‌کند تا خود را در چرخه بیهوده افکار نشخوارکننده که حاصلی جز غفلت از زمان حال ندارد قرار ندهد. Kabat-zinn (2006) نگرش بدون قضاوت بسیار مهم است به حدی که به هنگام انجام تمرین‌های مراقبه هدایت‌شده انواع مختلفی از قضاوت‌ها پدیدار می‌شوند و شما فقط نیاز دارید که آن‌ها را تشخیص دهید. با ورود صبر به تمرین‌های ذهن آگاهی به‌نوعی خارج از چهارچوب زمان دست پیدا می‌کنیم، هوشیارانه در هر لحظه جا می‌گیریم آن‌گونه که تعداد بی‌شماری از این لحظات از هم‌اکنون تا لحظه‌ای که می‌میریم در اختیار خواهیم داشت بنابراین بدون عجله زمان زیادی برای زندگی کردن در اختیار داریم. از آنجایی که ایده‌ها، عقاید و انتظارات ما به راحتی می‌توانند توانایی مان را برای تشخیص چیزهایی که نمی‌دانیم تحت تأثیر قرار دهند، ماندن در آگاهی از ندانستن نیز به‌طور غیرقابل‌باوری در دیدن با وضوح و خلاقانه و داشتن زندگی یکپارچه حائز اهمیت است بنابراین ذهن مبتدی یک نگرش است. اعتماد یک نگرش اساسی در ذهن آگاهی است اغلب افراد با یک سری سؤالات روبرو می‌شوند که غیرقابل‌اعتماد هستند زیرا برای آن‌ها راحت است که به اشتباه چیزی را درک کنند، چیزی را درست نفهمند و چیزی که واقعاً اتفاق می‌افتد را درک نکنند بنابراین این ندانستن احتمالاً همان چیزی است که باید به آن اعتماد کنند. تقلا نکردن مرتبط با کیفیت بی‌زمانی در لحظه حال است که ما آن را «اکنون» می‌نامیم. تقلا نکردن مستلزم درک این است که شما هنوز اینجا هستید و جایی برای رفتن وجود ندارد زیرا برنامه کار این است که صرفاً هوشیار باشیم. لحظه‌ی کنونی، آینده‌ی تمام لحظات قبلی در زندگی شما است و شامل آن لحظه‌هایی است که درباره آینده فکر و رؤیاپردازی می‌کردید لذا اگر هوشیار نباشیم ممکن است این‌گونه به نظر بیاید که همیشه جایی بهتر از اینجا وجود دارد پس زندگی با ذهن آگاهی حداقل قابلیت تازه شدن در هر لحظه، تعادل هیجانی و شناختی بیشتر و وضوح بیشتر ذهن و قلب را به ارمغان خواهد آورد و با درونی‌سازی تقلا نکردن که یک شکلی از هوش ارتباطی است کمتر در رابطه با اطرافیان یا کسانی که با ما زندگی می‌کنند آزار می‌بینیم. پذیرش بدین معناست که اتفاقات را همان‌گونه که هستند درک کنیم و راهی برای ارتباط آگاهانه با آن‌ها پیدا کنیم و پس از آن عمل کنیم، عملکرد مناسبی که بر اساس شفافیت دید است. لذا حاصل

پذیرش درک واقعیت امور، گشودگی به امکانات مختلف، به ندانستن است. رها کردن یعنی بگذارید امور همان‌گونه که هستند باشند، نداشتن وابستگی و به‌خصوص وابسته نبودن به نتایج، یک وضعیت عالی و سالمی از عقل و احساس است، به معنای پذیرا بودن همه‌جانبه واقعیت به شیوه‌ای جدید، یک راه برای بودن است که به‌واسطه تمرین پرورش می‌یابد.

نتیجه بیانگر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان گروه مداخله در مقایسه با دانش‌آموزان گروه کنترل بود که سطح معنی‌داری آن کمتر از ۰/۰۵ بوده است. نتیجه آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام‌شده توسط Lu و همکاران (2017)، Jayaraja و همکاران (2017)، Teodorczuk (2016)، اسماعیلی و همکاران (۱۴۰۰) همسو بوده است. در تبیین این یافته‌ها این‌طور استنباط می‌شود که با اندازه اثر ۰/۵۷۲ آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر کاهش اضطراب امتحان مؤثر است. دانش‌آموزان با انجام تمرین‌های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌آموزند که هیجان‌های منفی خود را تجربه کنند و بدون قضاوت آن‌ها را بپذیرا باشند. با پذیرش این افکار، احساسات و خاطرات حاصل از شکست و انجام تمرینات ذهن آگاهی به آرامشی می‌رسند که موجبات کاهش اضطراب امتحان را فراهم می‌کند و با برنامه‌های مناسب و درست به اهدافی که برای خود در نظر گرفته‌اند دست می‌یابند. با کسب عملکرد مطلوب تحصیلی و رضایت حاصل از این موفقیت با کاهش اضطراب امتحان موفق به انتخاب رشته تحصیلی دلخواه و ورود به شغل انتخابی خود می‌شوند. تمرینات ذهن آگاهی به دانش‌آموزان این بینش را می‌دهد که فکری که در سر دارند فقط یک فکر است نه یک واقعیت، دانش‌آموزان آگاه بودن در لحظه حال و همچنین طرز برخوردشان با اضطراب حاصل از امتحانات و انتخاب رشته را تغییر می‌دهند یعنی می‌فهمند که جلسه امتحان هم یکی از تجربیات زندگی است. دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان یاد می‌گیرند که نشانه‌های جسمی که سر جلسه امتحان بر آن‌ها هویدا می‌شود با تمرکز بر این نشانه‌های جسمی اضطراب امتحان افزایش یافته و عدم تمرکز را برای وی به همراه دارد لذا پذیرش بدون قضاوت این حس‌ها منجر به طی موفقیت‌مدنظرشان خواهد شد. آن‌ها با فراگیری نحوه برخورد با اضطراب، متوجه خواهند شد که تمرکز بر حس‌های جسمی و شکست‌های گذشته و احساسات منفی مضر بوده پس با یادگیری تمرین‌های ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی تغییر واکنش به اضطراب ایجاد خواهد شد و با توجه آگاهانه در هنگام امتحان میزان خطای خود و درنهایت اضطراب امتحان در جهت

کسب موفقیت کاهش خواهد یافت. بیزنس ریویو (۱۳۹۷) حضور در لحظه یا همان ذهن آگاهی باعث می‌شود به جای خودکار عمل کردن به آنچه در پیرامونمان می‌گذرد توجه کنیم، قفل از خلاقیتمان برداریم و عملکردمان را با کم کردن استرس بهبود بخشیم. نقی‌زاده علمداری (۱۴۰۰) ذهن آگاهی به معنای هماهنگ شدن با تجربه لحظه‌به‌لحظه و روش خاص برای زندگی است که رنج کمتر و زندگی پرمعنا تر را نوید می‌دهد و به فرد می‌آموزد که لازمه‌ی داشتن آرامش و دور ماندن از نگرانی‌ها و اضطراب، ایجاد رابطه‌ای عمیق و واقع‌گرایانه با جریان مستمر و لحظه‌به‌لحظه زندگی است. آهسته غذا خوردن و تلاش و تمرکز برای درک مزه‌ها، تمرکز بر تنفس و درک عمیق دم و بازدم، تمرکز و آرامش دوره‌ای در طی روز، یادآوری آن چیزهایی که در اختیار داریم نمونه‌های عملی این مفهوم هستند.

محدودیت‌هایی در تحقیق حاضر وجود دارد که می‌تواند تعمیم‌پذیری داده‌ها را با مشکل مواجه سازد این پژوهش به صورت مقطعی انجام گردیده است، از این رو پژوهش‌های طولی می‌توانند اطلاعات بیشتری در این زمینه فراهم سازند. پژوهش حاضر تنها در دختران مقطع متوسطه اول صورت پذیرفت لذا نتایج پژوهش به سایر مقاطع و دانش‌آموزان پسر قابل تعمیم نیست. در پژوهش حاضر به علت محدودیت زمان و دسترسی به دانش‌آموزان پیگیری صورت نگرفته است. اندک بودن حجم نمونه با توجه به نمره‌ای که دانش‌آموزان در پرسشنامه‌های نشخوار فکری نولن هوکسما و اضطراب امتحان ابوالقاسمی به دست آوردند. ابزار اندازه‌گیری در دسترس محدود بود و مصاحبه بالینی جامعی صورت نگرفت.

با توجه به نتایج و یافته‌های تحقیق حاضر به لحاظ کاربردی پیشنهاد می‌شود مدیران و مشاوران مدارس و مراکز آموزشی در جهت ارتقای سلامت روان نوجوانان کارگاه‌هایی با رویکرد ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی در مدارس برگزار کنند تا نشخوار فکری آن‌ها کاهش یابد همچنین مدیران و مشاوران مدارس و مراکز آموزشی برای برداشتن گامی مؤثر و طولانی‌مدت کارگاه‌هایی با رویکرد ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی برای نوجوانان در مدارس برگزار کنند تا اضطراب امتحان آن‌ها کاهش یابد و به لحاظ پژوهشی، پیشنهاد می‌شود تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی در دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی (دختران و پسران) شهر تهران انجام شود، در پژوهش‌های بعدی پیگیری اثربخشی درمان موردسنجش قرار بگیرد تا بتوان با اطمینان بیشتری در رابطه با پایداری نتایج

درمان نظر داد و بر دیگر دانش آموزان شهرهای مختلف با نمونه‌های گسترده‌تر و در محیط‌های غیر از محیط مدرسه مثلاً در اردوهای علمی-تفریحی انجام شود. در خاتمه به منظور تشخیص نشخوار فکری و اضطراب امتحان از پرسشنامه‌ی جامع و از مصاحبه‌ی تشخیصی بالینی نیز بهره گرفته شود.

تعارض منافع

نویسندگان مقاله حاضر اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تعارض منافی ندارند.

سپاسگزاری

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی دانشگاه غیرانتفاعی رفاه است. از کلیه کسانی (کادر آموزشی و دانش آموزان مدرسه ولی عصر (عج)) که در انجام این پژوهش همکاری‌های لازم را به عمل آوردند، صمیمانه قدردانی می‌شود.

منابع

ابوالقاسمی، عباس، اسدی مقدم، عزیزه، نجاریان، بهمن، و شکرکن، حسین. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش آموزان پایه سوم دوره راهنمایی تحصیلی اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳(۲)، ۷۴-۶۱. DOI:10.22055/edus.1997.16131

اسماعیلی، علی، غلامرضایی، سیمین، و غلامرضایی، صبا. (۱۴۰۰). مقایسه تأثیر شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، تن آرامی و دارودرمانی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر تیزهوش. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۸(۴۳)، ۶۲-۳۶. DOI: 10.22111/JEPS.2021.6484

باقری نژاد، مینا، صالحی فدردی، جواد، و طباطبایی، محمود. (۱۳۸۹). رابطه‌ی بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی، *مطالعات تربیتی و روانشناسی*، ۱۱(۱)، ۲۱-۳۸.

DOI: 10.22067/FE.V11I1.2246

هاروارد بیزنس ریویو. ذهن آگاهی (مجموعه مهارت‌های زندگی دانشگاه هاروارد)، ترجمه فرخ بافنده. (۱۳۹۷). تهران: پندار تابان.

پورحسین، رضا، موسوی، سید ابوالفضل، زارع‌مقدم، علی، گمنام، اعظم، میربلوک‌بزرگی، عباس، حسنی استلخی، فرشته. (۱۳۹۸). ذهن آگاهی از تئوری تا درمان. *روانشناسی*، ۱۸(۱)، ۱۵۵-۱۶۹.

ترال، تیموتی جی، پرینستین، میچل جی. (۲۰۱۵). *روانشناسی بالینی فیرس*. ترجمه مهرداد فیروزبخت. (۱۳۹۸). چاپ دهم. تهران: انتشارات رشد.

توروبریج، سارا. (۲۰۱۴). *تاب‌آوری با باور آغاز می‌شود*. ترجمه لیلا وطن‌دوست، حسن صادقی، مریم شهری. (۱۳۹۵). چاپ دوم. تهران: ورجاوند.

رحمانی، نرگس، منصور، احمد. (۱۳۹۸). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و رشد پس از سانحه زنان داغ‌دیده. *نشریه علمی روان‌شناسی بالینی و*

شخصیت، ۱۷(۱)، ۳۲-۲۳. DOI: 10.22070/cpap.2020.2880

سانتراک، جان دبلیو. (۲۰۰۸). *روانشناسی رشد در گستره‌ی زندگی*. ترجمه پرویز شریفی درآمدی، محمدرضا شاهی. (۱۴۰۰). چاپ پنجم. تهران: نشر دانژه.

طباطبائی‌نژاد، فاطمه سادات، و ابن‌یمین، مریم. (۱۳۹۹). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و نشخوار فکری، کیفیت زندگی، تنظیم هیجان و باورهای ارتباطی زنان ناراضی

از همسر. *فصلنامه روانشناسی نظامی*، ۱۱(۴۴)، ۴۳-۳۱. DOR: 20.1001.1.25885162.1399.11.44.3.3

عبدی زرین، سهراب، و موسوی، سمانه سادات. (۱۴۰۰). پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، کمال‌گرایی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر قم. *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۱۰(۴)، ۵۸-۳۵.

عظیمی، سمیه، و باقری، نسرین. (۱۴۰۰). نقش میانجی گر خودهای ممکن در رابطه بین چشم‌انداز زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۶(۱)،

۱۱-۲۹. DOI: 10.52547/apsy.2021.221983.1050

فتحی، اعظم، برمه‌زیار، سامان، و محبی، سیامک. (۱۳۹۶). بررسی اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مقطع پیش‌دانشگاهی شهر قم و عوامل مرتبط با آن در سال ۱۳۹۵. *دوماهنامه علمی پژوهشی راهبرهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۰(۴)، ۲۷۶-۲۷۰.

کابات‌زین، جان. (۲۰۰۶). *ذهن آگاهی برای آغازگران راهی برای بهسازی لحظه حال و تمام*

زندگی. ترجمه غزال گلشنی و سید پیمان رحیمی‌نژاد. (۱۴۰۱). چاپ پنجم. تهران: روانشناسی و هنر.

مجیدی، امیرحسین. (۱۴۰۰). رابطه‌ی ذهن آگاهی، سبک‌های حل مسئله و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان پسر پایه دهم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی علامه جعفری: کرمان.

نقی‌زاده علمداری، ماهک. (۱۴۰۰). سلامت روان در سایه ذهن آگاهی. چاپ اول، تهران: خط آخر.

References

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry, 18*(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Carter, B., & McGoldrick, M. (Eds.). (2016). *The changing family life-cycle: A framework for family therapy* (2nd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Foroughi, A., Sadeghi, K., Parvizifard, A., Parsa Moghadam, A., Davarnejad, O., Farnia, V., & Azar, G. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant depression. *Trends in psychiatry and psychotherapy, 42*, 138-146. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0016> [In Persian]
- Frostadottir, A. D., & Dorjee, D. (2019). Effects of mindfulness based cognitive therapy (MBCT) and compassion focused therapy (CFT) on symptom change, mindfulness, self-compassion, and rumination in clients with depression, anxiety, and stress. *Frontiers in psychology, 10*, 422491. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01099>
- Jakupčević, K. K., Ercegovac, I. R., & Dobrota, S. (2021). Music as a tool for mood regulation: the role of absorption vs. Mindfulness. *Primenjena psihologija, 14*(2), 229-248. <https://doi.org/10.19090/pp.2021.2.229-248>
- Jayaraja, A. R., Tan, S. A., & Ramasamy, P. N. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia, 31*(2), 29-36.
- Jessup, S. C., Knowles, K. A., Berg, H., & Olatunji, B. O. (2019). Anger rumination is not uniquely characteristic of obsessive-compulsive disorder. *Personality and individual differences, 140*, 10-14. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.011>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry, 4*(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing. <https://doi.org/10.1002/shi.88>
- Kraft, J. D., Grant, D. M., White, E. J., Taylor, D. L., & Frosio, K. E. (2021). Cognitive mechanisms influence the relationship between social anxiety and depression among college students. *Journal of American college health, 69*(3), 245-251. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1661844>
- Lu, S., Huang, C. C., & Rios, J. (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China. *Children and Youth Services Review, 82*, 53-59. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.09.008>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta

- Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Salend, S. J. (2011). Addressing test anxiety. *Teaching exceptional children*, 44(2), 58-68. <https://doi.org/10.1177/004005991104400206>
- Seah, T. S., Aurora, P., & Coifman, K. G. (2020). Emotion differentiation as a protective factor against the behavioral consequences of rumination: A conceptual replication and extension in the context of social anxiety. *Behavior Therapy*, 51(1), 135-148. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.011>
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guildford Press.
- Shapiro, A. L. (2014). Test anxiety among nursing students: A systematic review. *Teaching and learning in Nursing*, 9(4), 193-202. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2014.06.001>
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Teodorczuk, K. (2016). *Mindfulness and academic achievement in South African university students*. Bachelor Dissertation, University of Johannesburg.
- Tingaz, E. O., & Çakmak, S. (2021). Do correlations between mindfulness components and rumination in student athletes support mindfulness training to reduce rumination?. *Perceptual and Motor Skills*, 128(4), 1409-1420. <https://doi.org/10.1177/00315125211005243>
- van der Velden, A. M., Scholl, J., Elmholt, E. M., Fjorback, L. O., Harmer, C. J., Lazar, S. W., ... & Kuyken, W. (2023). Mindfulness training changes brain dynamics during depressive rumination: A randomized controlled trial. *Biological psychiatry*, 93(3), 233-242. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2022.06.038>