

## اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان ابتدایی با رویکرد اقدام پژوهی

مهین نوروزی دشتکی<sup>۱</sup>، مسلم شعبانی<sup>۲</sup>، سعید ایمانی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید بهشتی تهران، تهران، ایران

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه شهید بهشتی تهران، تهران، ایران (آموزگار ابتدایی بخش جعفرآباد استان قم) (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> استادیار گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید بهشتی تهران، تهران، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان ابتدایی طراحی و اجرا شد. این پژوهش با رویکرد اقدام پژوهی در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ با مشارکت ۲۲ دانش آموز پنجم و ششم ابتدایی دبستان مهدیه (واقع در استان قم، منطقه جعفرآباد، روستای پستکان) که به شیوه نمونه گیری دردسترس انتخاب شدند، انجام شد. بررسی و تحلیل اطلاعات مرحله اول که از طریق پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۶۰)، مشاهده، مصاحبه و بررسی اسناد موجود گردآوری صورت پذیرفت، حاکی از اضطراب بالای دانش آموزان بود. اقدام پژوهی با برگزاری ۸ جلسه رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سعی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان داشت. پس از ارائه این رویکرد درمانی و بررسی اطلاعات و شواهد نوع دوم، نتایج حاکی از کاهش اضطراب امتحان در بین دانش آموزان بود.

**واژه‌های کلیدی:** اضطراب امتحان، ذهن آگاهی، دانش آموزان.

## ۱- مقدمه

اضطراب<sup>۱</sup> وجه لاینفک زندگی انسان است؛ اما همین امر می تواند تیغ دولبه سازش یافتگی یا سازش نایافتگی آدمی تلقی شود. با آن که بدون اضطراب نمی توان زندگی انسان را تصور کرد اما در مورد وجه مرضی آن نیز تلاش های زیادی برای درمان صورت می گیرد و زمان و هزینه های زیادی برای افراد به دنبال دارد (سادوک و سادوک ترجمه پورافکاری، ۱۳۹۱). اضطراب امتحان یکی از انواع اضطراب مدرسه است که به عنوان یک پدیده مهم و متداول آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد. این اضطراب یکی از متغیرهای شناختی-هیجانی بسیار مهمی است که پژوهش های زیادی را به خود اختصاص داده است (هیل و ویگفیلد<sup>۲</sup>، ۱۹۸۴). بر اساس گزارش انجمن اضطراب امتحان آمریکا<sup>۳</sup> شیوع اضطراب امتحان شدید در بین دانش آموزان تقریباً ۱۵ الی ۲۰ درصد است. این دانش آموزان از عملکرد پایین در امتحان، مشکل در درک و فهم آموزش ها و عملکرد ضعیف در سایر زمینه ها رنج می برند (هریسون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). در واقع اضطراب امتحان پدیده گسترده ای است که با عملکرد مختل در امتحانات تحصیلی همراه است و می توان آن را رایج ترین و پایدارترین ترس در میان دانش آموزان دانست (اورباچ و همکاران، ۲۰۰۷). اضطراب امتحان به واسطه بیم، هراس و نشخوار ذهنی از طریق شکست بالقوه ای که در خلال موقعیت امتحان تجربه می شود و ترس از ارزیابی منفی در حیطه تحصیلی مشخص می گردد (لاوسون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶).

تاکنون روش های مختلفی برای درمان اضطراب امتحان به کار گرفته شده است که از آن جمله می توان به بازخورد زیستی، آموزش تن آرامی، حساسیت زدایی منظم، مدیریت اضطراب، سرمشق گیری، آموزش شناختی-توجهی، آموزش رفتاری شناختی، آموزش مهارت های مطالعه و ... اشاره نمود. از درمان ای موج سوم و مطرح می توان به شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۶</sup> اشاره کرد. ذهن آگاهی؛ از درمان های شناختی-رفتاری مشتق شده و از مولفه های مهم موج سوم، مدل های درمانی روانشناختی به شمار می رود (مک کارنی، اسپولز و گری<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲). ذهن آگاهی، هشیاری غیرقضاوتی، غیرقابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد؛ علاوه بر آن این مفهوم اعتراف به تجربه یادشده و پذیرش آن را نیز شامل می شود (جانوووسکی و لوک جان<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳). در تعریفی دیگر ذهن آگاهی فنی است که در ترکیب با مراقبه و جهت گیری های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال، به نحوی غیرقضاوتی با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می کند (پوتک<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲). به نظر می رسد که مکانیسم اصلی ذهن آگاهی خودکنترلی توجه باشد، چرا که متمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس، یک محیط توجهی مناسب به وجود می آورد (سمپل، رید و میلر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۵). آموزش ذهن آگاهی کاهش نشانه های اضطراب و افسردگی و ارتقای مهارت های تنظیم هیجان را به دنبال دارد (پوتک، ۲۰۱۲؛ نریمانی و همکاران، ۱۳۹۱).

با توجه به اینکه یکی از بیشترین وقایع تهدید کننده ای که امروزه موجب اضطراب در دانش آموزان می گردد، امتحانات است (یزدانی، ۱۳۹۱) و شواهد نشان می دهد که استرس مربوط به امتحان در سطح احساسی (عناصر فیزیولوژی) با نتایج منفی مختلفی از قبیل تعرق، ضربان قلب و تنفس، فشار خون و تنش عضلانی همراه است و در سطح شناختی مانع یادگیری دانش آموزان و مانع بازیابی افکار منقطع آن ها می شود (جنی و پستا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۳) لذا انجام اقداماتی که موجب بهبود این وضعیت

<sup>1</sup> - anxiety

<sup>2</sup> - Hill & Wigfield

<sup>3</sup> - American Test Anxiety Association

<sup>4</sup> - Harrison

<sup>5</sup> - Lawson

<sup>6</sup> - mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)

<sup>7</sup> - McCarney, Schulz & Grey

<sup>8</sup> - Janowski & Lucjan

<sup>9</sup> - Potek

<sup>10</sup> - Semple, Reid & Miller

<sup>11</sup> - Jenny & Pesta

شده و دانش آموزان را در برابر آسیب های احتمالی محافظت کند ضروری به نظر می رسد. به علاوه استفاده از روش اقدام پژوهی در حل مسائل آموزشی از آن جهت که موجب تولید اطلاعات می شود و هم توانمندی افراد برای حل مسائل خودشان را در پی دارد، نسبت به سایر روش ها رجحیت داشته و ضروری است که معلمان با استفاده از این روش به مطالعه استرس های روانی در محیط های آموزشی پرداخته تا هم با روحیات این قشر آینده ساز آشنا شده و هم در تربیت آن ها بیشتر موفق بوده و هم مسئولان را در تدوین برنامه های آموزشی و تربیتی یاری نمایند. از سویی تحقیقات صورت گرفته حاکی از آن است که با آموزش دادن ذهن آگاهی می توان به افراد کمک کرد تا افکار و احساساتشان را همانگونه که متجلی می شوند، بپذیرند. بدین شیوه می توان بر روش های اجتناب به طور کارآمدی مقابله کرد؛ به طوری که افکار نشخوار شونده را می کاهد و در نتیجه اضطراب و خلق منفی را تقلیل می بخشد (جین و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). پژوهش های پیشین شواهدی مبتنی بر امکان کاهش نشخوار فکری از طریق درمان ذهن آگاهی نشان داده اند (پوتک، ۲۰۱۲). شیخ الاسلامی و سید اسماعیلی قمی (۱۳۹۳)، یعقوبی، حدادی و بیاض (۱۳۹۳)، بیرامی، موحدی و علیزاده گورادل (۱۳۹۴) و افشار نیا، کاکابرایی و امیری (۱۳۹۲) در پژوهش های خود نشان دادند که ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان و دانشجویان می تواند مفید باشد. بنابر مطالب ذکر شده در پیش و تأثیرات مفید و پایدار ذهن آگاهی در جهت کاهش اضطراب و افزایش کارایی فردی نسبت به روش های درمانی، شناختی یا رفتاری صرف و اینکه اکثر تحقیقات گذشته در زمینه اضطراب امتحان دانش آموزان سایر دوره ها به غیر از دوره ابتدایی بوده و کمتر به رویکرد اقدام پژوهی با روش ذهن آگاهی توجه شده است، بنابراین ضرورت چنین پژوهشی نمایان است و در این پژوهش به این مسأله پرداخته شد.

## ۲- روش تحقیق

### ۱-۲- جامعه آماری و روش نمونه گیری

روش تحقیق حاضر اقدام پژوهی است که از نوع تحقیقات کنشی محسوب می شود. این روش در حل مسائل کلینیکی، درمانی و آموزشی بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد. جامعه آماری پژوهش حاضر دانش آموزان پایه پنجم و ششم ابتدایی دبستان مهدیه روستانی پستکان بود که ۲۲ نفر از آن ها به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند.

### ۲-۲- فرایند پژوهش

فرایند پژوهش در این نوع از تحقیقات به صورت جزئی شامل مراحل ذیل می باشد:

#### ۱- مرحله تشخیص:

- مشخص کردن عنوان و موضوع پژوهش

- تشخیص مسئله و توصیف وضعیت موجود

- گردآوری اطلاعات (شواهد مرحله ۱)

- تجزیه و تحلیل و داده ها

- ارائه راه حل موقتی برای مسئله

#### ۲- مرحله اجرا

- اجرای راه حل موقتی برای حل مسئله

#### ۳- ارزیابی نتایج

- نظارت بر اجرای راه حل جدید

- گردآوری اطلاعات جدید (شواهد مرحله ۲)

<sup>1</sup> - Jain, Shapiro, Swaninck, Roesch, Mills, Belli & et al

-تجدید نظر در اطلاعات پیشین و ارائه گزارش

## ۲-۲-۱-گردآوری اطلاعات

گردآوری اطلاعات (شواهد مرحله ۱) از طریق مشاهده، مصاحبه و پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) گردآوری شد.

### مشاهده

مواردی که در رفتار دانش آموزان در طول جریان کلاس درس و یا در سایر موارد مشاهده شد عبارت بودند از:

- لرزش دست و صدا و قورت دادن مدام آب دهان

- عدم متوجه شدن یک سوال و پرسش چندباره آن

- قفل کردن دست ها در هم قرمز شدن و تعرق

- فراموشی جواب سوالات و دادن جواب های نامربوط

- جویدن سر ممداد و پشت و رو کردن مداوم برگه در هنگام پاسخگویی به آزمون ها

- اشتباهات فاحش در انجام محاسبات بسیار ساده

در ادامه عملکرد دانش آموزان پنجم و ششم ابتدایی شهید سلمان عسکری در دی ماه در ۴ درس کلیدی ریاضی، علوم تجربی، مطالعات اجتماعی و فارسی آورده می شود.

## جدول ۱. عملکرد فراگیرانی پنجم و ششم ابتدایی در آزمون ریاضی، علوم تجربی، مطالعات اجتماعی و فارسی دی ماه

عملکرد فراگیرانی پنجم و ششم ابتدایی در آزمون ریاضی دی ماه				
نیاز به تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	
۵	۱۰	۳	۴	فراوانی
%۲۳	%۴۵	%۱۴	%۱۸	درصد فراوانی
عملکرد فراگیرانی پنجم و ششم ابتدایی در آزمون علوم تجربی دی ماه				
نیاز به تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	
۵	۸	۴	۵	فراوانی
%۲۳	%۳۶	%۱۸	%۲۳	درصد فراوانی
عملکرد فراگیرانی پنجم و ششم ابتدایی در آزمون مطالعات اجتماعی دی ماه				
نیاز به تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	
۳	۸	۵	۶	فراوانی
%۱۴	%۳۶	%۲۳	%۲۷	درصد فراوانی
عملکرد فراگیرانی پنجم و ششم ابتدایی در آزمون فارسی دی ماه				
نیاز به تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	
۵	۹	۴	۴	فراوانی
%۲۳	%۴۱	%۱۸	%۱۸	درصد فراوانی

همانگونه که اطلاعات جدول ۱ نشان می دهد نمرات کسب شده غالب دانش آموزان در ۴ درس کلیدی ریاضی، علوم تجربی، مطالعات اجتماعی و فارسی غالباً قابل قبول و نیاز به تلاش بیشتر می باشد.

<sup>۱</sup> - Sarason

**مصاحبه**

- برای جمع آوری اطلاعات لازم جهت انجام اقدام پژوهی از روش مصاحبه نیز استفاده شد که مصاحبه از نوع سازمان یافته بود و دو سوال از دانش آموزان و اولیای آنان پرسیده شد که سوالات عبارت بودند از:
- ۱- عوامل اضطراب آور برای دانش آموزان چه عواملی هستند؟
  - ۲- راهکارهای کاهش عوامل اضطراب آور کدامند؟

**پاسخ اولیا**

- ۱- ترس از نتیجه آزمون و عملکرد ضعیف و سرزنش مدیر و معلم، هم چنین سختی آزمون از مهم ترین عوامل ایجاد کننده اضطراب است.
- ۲- ایجاد روابط صمیمانه و وجود محبت بین معلم و شاگردان و آزمون های ساده برای افزایش خودکارآمدی و عزت نفس دانش آموزان از عوامل کاهش دهنده اضطراب شاگردان به شمار می آید.

**نظر دانش آموزان**

- ۱- ترس از نتیجه آزمون، مردودی، سرزنش مدیر، معلم و والدین و تحقیر در مقابل سایر همکلاسی ها از مهم ترین عوامل تشدید کننده اضطراب از دیدگاه خود دانش آموزان بود.
- ۲- سادگی آزمون و کاهش اهمیت نتیجه آزمون در ارتقا پایه از مهم ترین عوامل کاهش اضطراب به حساب می آید.

**پرسشنامه اضطراب امتحان**

برای شناخت بهتر وضع موجود و شناسایی دانش آموزان مضطرب از پرسشنامه استفاده شد. همان طور که گفته شد اضطراب امتحان مجموعه ای از پاسخ های جسمی، روانشناختی و رفتاری است که در هنگام آماده شدن برای یک امتحان و انجام آزمون مشخص می شود. به دلیل عواقب منفی این نوع از اضطراب به خصوص در دانش آموزان و دانشجویان، روانشناسان همواره در پی ارزیابی صحیح و درمان آن بوده اند. از جمله ابزارهایی که برای ارزیابی و تشخیص اضطراب امتحان به کار می رود پرسشنامه اضطراب امتحان (ساراسون، ۱۹۶۶) است. این مقیاس ۲۵ عبارت دارد که پاسخ های آن به صورت درست و غلط است. حداکثر نمره ای که آزمودنی در این مقیاس به دست می آورد ۲۵ است که نشان دهنده اضطراب شدید و حداقل نمره نیز صفر است که نشان دهنده عدم وجود اضطراب است. همچنین نمرات پایین تر از ۸ در سطح خفیف و نمرات بالاتر از ۱۲ نشان دهنده اضطراب شدید می باشد (دادستان، ۱۳۷۶). ضریب اعتبار مقیاس اضطراب امتحان ساراسون با استفاده از روش دو نیمه کردن ۰/۸۸ و ضریب آلفا نیز ۰/۸۷ محاسبه شده است (ساراسون، ۱۹۶۶). دادستان ضریب اعتبار این مقیاس را با استفاده از روش دو نیمه کردن ۰/۸۴ گزارش کرده است. همبستگی معنی دار این مقیاس با پیشرفت و هوش نیز نشان دهنده روایی سازه آن است و ضریب روایی همگرا بین این مقیاس و پرسشنامه اضطراب مدرسه حدود ۰/۸۲ گزارش شده است. همچنین پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شده است. در مجموع این پرسشنامه دارای روایی و پایایی بالا و بسیار مطلوب بر روی جامعه دانش آموزان و دانشجویان ایرانی دارد. با توجه به مشخصات روانسنجی مناسب و وجود نمرات برش استاندارد برای این پرسشنامه، استفاده از آن در سنجش اضطراب امتحان بسیار مناسب است.

در جدول زیر نتایج حاصل از اجرای پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون آورده شده است.

**جدول ۲. نمرات اضطراب دانش آموزان کلاس پنجم و ششم**

ردیف	نمرات	ردیف	نمرات

۱۲	۱۲	۱۲	۱
۱۶	۱۳	۱۵	۲
۱۵	۱۴	۱۲	۳
۱۱	۱۵	۱۴	۴
۱۷	۱۶	۱۳	۵
۱۵	۱۷	۱۳	۶
۱۲	۱۸	۱۲	۷
۱۹	۱۹	۱۹	۸
۱۲	۲۰	۱۲	۹
۱۶	۲۱	۱۴	۱۰
۱۷	۲۲	۱۱	۱۱

با توجه به مشاهدات کلاسی که شرح آن در بالا ذکر شد و همان گونه که در جدول بالا مشاهده می شود، دانش آموزان دارای اضطراب بالایی می باشند و لزوم به کارگیری روشی برای کاهش اضطراب و بهبود عملکرد آنها کاملاً محسوس است.

### ۳- یافته‌های تحقیق

دانش آموزان برای حل تمرین ریاضی و پرسش و پاسخ سایر دروس به ندرت داوطلب می شدند. هنگام فراخوانی به پای تخته اضطراب شدیدی می گیرند و بسیار بی قرارند. با دیدن برگه های امتحانی رنگ پریده می شوند و شروع به تعرق می کنند. از همان موقع که معلم وارد کلاس می شود، مدام از زمان برگزاری آزمون از سوال می کنند و تاکید زیادی می کنند تا زمان آزمون به تاخیر بیفتد. هنگام پاسخگویی به سوالات مدام از راه حل سوال می کنند و ادعا می کنند که جواب را می دانستند اما از یاد برده اند و خواهان یک راهنمایی کوچک برای بازآوری اطلاعات بودند. اشتباهات فراوانی هنگام انجام محاسبات ریاضی و چهار عمل اصلی داشتند. جواب سوالات را پس و پیش می نویسند و حتی پاسخ سوالی را برای سوال بعد می نویسند. این مشاهدات نشانه هایی از وجود اضطراب در کلاس بین دانش آموزان است.

اولیا از نمرات ریاضی فرزندان خود راضی نیستند و خواهان دادن تکالیف بیشتر به دانش آموزان هستند. آنها می گویند ما در خانه با فرزندمان ریاضی کار می کنیم. وقتی که امتحان دارند مدام تاکید می کنیم درس بخوان و حق رفتن به کوچه و تماشای تلویزیون نداری؛ حتی برخی از اولیا به تنبیه متوسل می شوند. این عوامل نیز باعث تشدید اضطراب دانش آموزان می شود. بسیاری از دانش آموزان می گویند: ما اگر درس هم بخوانیم موفق نمی شویم، نمرات خوب فقط برای شاگرد اول های کلاس است. این جمله دانش آموزان حاکی از اعتماد به نفس پایین آنها است. آنها نیاز دارند تا خودباوری شان تقویت بشود و توانایی هایشان را بشناسند.

با وجود تدریس خوب و روش یادگیری متناسب با تفاوت های فردی و هم چنین تکرار فراوان مطالب درسی برای شاگردان با عملکرد ضعیف نتیجه اصلاً رضایت بخش نبوده و همان اشتباهات همچنان ادامه داشت.

با بررسی نتایجی که از مصاحبه و پرسشنامه به دست آمد وجود اضطراب در بین اکثریت دانش آموزان اثبات شد و نیاز به کارگیری روشی برای کاهش اضطراب و بهبود نمرات کاملاً حس می شد. باید روشی اتخاذ شود تا اعتماد به نفس شاگردان تقویت شود.

با بررسی این امر در بین کلاس سایر همکاران اقدام پژوهی متوجه شد اضطراب بیش از حد، مشکل سایر همکاران و شاگردان آنها هم هست و سدی است در مقابل آموزش اثر بخش و یادگیری دانش آموزان و نیاز به کارگیری راه حلی برای رفع آن بیش از پیش حس می شد.

برای درک بهتر موقعیت دانش آموزان علاوه بر پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون، آنها در نظرسنجی کلاسی شرکت کردند و به این سوال پاسخ دادند: تا چه حد با آزمون های مداخله‌ای دروس مختلف موافقت می‌کنید؟ دانش آموزان بایستی از بین ۵ گزینه یکی را انتخاب می‌کردند. گزینه‌ها به شرح زیر بود:

کاملاً موافق، موافق، مخالف، کاملاً مخالف

نتیجه‌ای که به دست آمد از بین ۲۲ نفر پاسخ دهنده ۱۰ نفر کاملاً مخالف، ۸ نفر مخالف، ۳ نفر موافق و ۱ نفر کاملاً موافق بودند. این نتیجه نشان دهنده اضطراب از امتحان بود.

به طور کلی نتایجی که از مشاهده، پرسشنامه، مصاحبه و نظرسنجی به دست آمد نشان می‌داد که اضطراب مانعی در راه رسیدن به اهداف محسوب می‌شود و باید چاره‌ای برای رفع آن اندیشید.

### ۳-۱- انتخاب راه حل های موقتی برای مسأله

امتحان و آزمون های مختلف به عنوان یکی از بزرگترین منبع اضطراب در مدارس هستند و یکی از مهمترین عوامل ناتوان کننده مستقیم بر عملکرد مدرسه است. در این راستا، از طریق تحلیل اطلاعات گردآوری شده این نتیجه به دست آمد که با یک راه حل موقتی میزان اضطراب امتحان دانش آموزان را کاهش داده تا بهبود وضعیت نمرات و سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی حاصل شود.

#### ۳-۱-۱- راه حل های به دست آمده از بررسی شواهد ۱

- ایجاد ارتباط نزدیک بین معلم و شاگردان
- طرح آزمون های ساده برای افزایش انگیزه

#### ۳-۱-۲- راه حل های به دست آمده از بررسی پیشینه نظری و عملی

- استفاده از رویکرد درمانی-شناختی ذهن آگاهی برای کاهش اضطراب امتحان
- استفاده از روشی متفاوت با سایر روش های ارزیابی که ترکیبی از امتحان درسی و مسابقه ورزشی
- تقویت اعتماد به نفس و خودباوری دانش آموزان
- استفاده از ارزشیابی تکوینی برای اصلاح و بهبود یادگیری

#### ۳-۱-۳- راه حل مورد نظر اقدام پژوهی

- استفاده از رویکرد درمانی-شناختی ذهن آگاهی برای کاهش اضطراب امتحان

#### ۳-۲- اعتبار بخشی به راه حل ها

بدیهی است هر راه حلی باید ملاک هایی را برای اجرا کردن داشته باشد که در زیر برخی از این ملاک ها ذکر شده است:

- روشن و قابل فهم بودن راه حل های انتخابی
- قابل اجرا و عملیاتی بودن راه حل ها
- پژوهشی و کاربردی بودن فعالیتها
- انگیزشی و خوشایند بودن راه حل ها
- ابتکاری بودن راه حل ها
- پیشبینی اثر بخش بودن راه حل ها

- متناسب بودن راه حل ها با رده‌ی سنی فراگیران
- استفاده از نظرات همکاران

### ۳-۳- اجرای راه حل انتخابی

برای اجرای راه حل انتخابی پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون را در بین دانش آموزان کلاس پنجم و ششم توزیع شد و بعد از محاسبه نمرات به دست آمده در پرسشنامه و با توجه به شواهد (که از طریق مشاهده و مصاحبه به دست آمد) ۲۲ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. گروه آزمایش ۸ جلسه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت کردند در حالی که گروه کنترل آموزشی ندیدند.

۸ جلسه درمانی به شرح زیر می باشد:

**جلسه اول:** در مرحله اول از شرکت کنندگان خواسته می شود خود را معرفی کنند. در مرحله دوم مختصری از ۸ جلسه برای آن ها شرح داده می شود. پس از آن از شرکت کنندگان خواسته می شود خوردن یک عدد کشمش را با تمام وجود احساس و در ادامه درباره این احساسات بحث کنند. سپس به مدت ۳۰ دقیقه مدیتیشن اسکن بدن انجام می شود (همزمان با نفس کشیدن توجه خود را به قسمتی از بدنشان جلب می کنند). برای تکلیف خانگی از شرکت کنندگان خواسته می شود آنچه را در خوردن یک دانه کشمش آموخته اند در مورد مسواک زدن یا شستن ظروف هم پیاده کنند.

**جلسه دوم:** در ابتدای جلسه دوم، شرکت کنندگان تشویق به انجام مدیتیشن اسکن بدن می شوند و پس از آن در مورد این تجربه و تجربه انجام تکلیف خانگی شان بحث می کنند. بعد از آن در مورد موانع انجام تمرین (مثل بی قراری و پرسه زدن ذهن) و راه حل های برنامه ذهن آگاهی برای این مسئله (غیر قضاوتی بودن و رها کردن افکار مزاحم) بحث می شود. سپس در مورد تفاوت بین افکار و احساسات بحث می شود، با این مضمون که رویدادها به طور مستقیم حالت هیجانی خاصی در ما ایجاد نمی کنند، این افکار و ادراک ما در مورد آن رویداد است که هیجانانگیز را ایجاد می کند. پس از آن، از شرکت کنندگان خواسته می شود مدیتیشن در حالت نشسته را انجام دهند. برای هفته آینده نیز این تکالیف داده می شود: انجام مدیتیشن نشسته و اسکن بدن و ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید.

**جلسه سوم:** سومین جلسه بعد از بحث در مورد تکالیف خانگی با تمرین دیدن و شنیدن آغاز می شود. در این تمرین از شرکت کنندگان خواسته می شود به نحوی غیر قضاوتی و به مدت ۲ دقیقه نگاه کنند و گوش دهند این تمرین با مدیتیشن نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی دنبال می شود؛ که تمرین سه دقیقه ای فضای تنفسی شامل ۳ مرحله: توجه به تمرین در لحظه انجام، توجه به تنفس و توجه به بدن انجام می شود. پس از این تمرین، یکی از تمرین های حرکات ذهن آگاه بدن انجام می شود. تکالیف منزل عبارت اند از: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن یا یک حرکت بدنی ذهن آگاه، تمرین ۳ دقیقه ای فضای تنفسی، ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید و ذهن آگاهی یک رویداد ناخوشایند.

**جلسه چهارم:** همراه با توجه به تنفس، صداهای بدن و افکار آغاز می شود. در ادامه در مورد پاسخ های استرس و واکنش یک فرد به موقعیت های دشوار و نگرش ها و رفتارهای جایگزین بحث و در انتهای جلسه، قدم زدن ذهن آگاه تمرین می شود. تکالیف منزل عبارت اند از: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن یا یکی از حرکات بدنی ذهن آگاه و تمرین فضای تنفسی ۳ دقیقه ای (در یک رویداد ناخوشایند).

**جلسه پنجم:** در ابتدای جلسه پنجم، از شرکت کنندگان خواسته می شود مدیتیشن نشسته را انجام دهند. در ادامه سری دوم حرکات ذهن آگاه بدن ارائه و اجرا می شود. تکالیف جلسات بعد عبارت اند از: مدیتیشن نشسته، فضای تنفسی سه دقیقه ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.

**جلسه ششم:** جلسه ششم با تمرین فضای تنفسی سه دقیقه ای آغاز می شود. تکالیف خانگی در گروه های دوتایی بحث می شوند. بعد تمرینی با این مضمون ارائه می شود که: محتوای افکار، اکثراً واقعی نیستند. پس از آن چهار تمرین مدیتیشن به

مدت ۱ ساعت، پی درپی ارائه شد. تکالیف جلسه بعد عبارت می شوند از: انتخاب ترکیبی از مدیتیشن ها که ترجیح شخصی باشد. به علاوه انجام فضای تنفسی سه دقیقه ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.

**جلسه هفتم:** جلسه هفتم با مدیتیشن چهاربعدی و آگاهی نسبت به هرآنچه در لحظه به هشیاری وارد می شود، آغاز می گردد. مضمون این جلسه این است: بهترین راه مراقبت از خودم چیست؟ در ادامه تمرینی ارائه می شود که در آن شرکت کنندگان مشخص می کنند کدامیک از رویدادهای زندگی شان خوشایند و کدامیک ناخوشایند است و علاوه بر آن چگونه می توان برنامه ای چید که به اندازه کافی رویدادهای خوشایند در آن باشد. پس از آن فضای تنفسی سه دقیقه ای انجام می شود. تمرین خانگی عبارت می شوند از: انجام ترکیبی از مدیتیشن که برای فرد مرجح است، انجام تمرین فضای تمرین تنفسی سه دقیقه ای در یک رویداد ناخوشایند. ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید.

**جلسه هشتم:** مضمون این جلسه این است: استفاده از آنچه تاکنون یاد گرفته اید. این جلسه با مدیتیشن اسکن بدن آغاز می شود. پس از آن تمرین فضای تنفسی ۳ دقیقه ای انجام می شود. سپس در مورد روش های کنارآمدن با موانع انجام مدیتیشن بحث می شود. پس از آن در مورد کل جلسه سؤالاتی مطرح شد از این قبیل که آیا شرکت کنندگان به انتظارات خود دست یافته اند؟ آیا احساس می کنند شخصیتشان رشد کرده؟ آیا احساس می کنند مهارت های مقابله شان افزایش یافته و آیا دوست دارند تمرین های مدیتیشنشان را ادامه دهند.

### ۳-۴- نظارت بر اجرای راه حل

اقدام پژوه جهت اجرای بهتر این روش قبل از جلسات به مطالعه تکمیلی از ساختار جلسات می پردازد و مطالعات جدید با رویکرد ذهن آگاهی را در داخل و خارج از کشور بررسی می کند. همچنین در مورد اجرای عملی جلسات با یک آموزش دیده در زمینه ذهن آگاهی فنون و چگونگی اجرای آن ها مشورت می کند. از همه دانش آموزان نیز خواسته شد تا نظراتشان را در مورد تأثیر رویکرد بر اضطراب امتحان و سایر ابعاد زندگی شان بیان کنند.

### ۳-۵- گردآوری اطلاعات جدید (شواهد مرحله دوم)

#### مشاهده

در پایان سال تحصیلی پس از اتمام جلسات درمانی ذهن آگاهی تعداد داوطلبین برای حل تمارین و پرسش های کلاسی افزایش یافت؛ و دانش آموزان بدون تنش و ترس سوالات را پاسخ می دادند. علائم جسمانی اضطراب، مانند لرزش دست، تعرق و بی قراری و... در حین آزمون ها و حل تمارین پای تخته کمتر دیده می شد. فراموشی مطالب و جایجا پاسخ دادن سوالات و اشتباهات محاسباتی در آزمون های ریاضی کاهش یافت. ترس از نتیجه آزمون و عواقب آن کم رنگ شده بود و دانش آموزان تمام توان خود را برای کسب عملکرد خوب و خیلی خوب می کردند که نتایج بسیار راضی کننده بود نسبت به اوایل سال تحصیلی که در زیر نتایج این آزمون ها بعد از اجرای رویکرد درمانی ذهن آگاهی آورده شده است.

### جدول ۳. عملکرد فراگیران پنجم و ششم ابتدایی در آزمون ریاضی، علوم تجربی، مطالعات اجتماعی و فارسی اردیبهشت ماه

عملکرد فراگیرانی پنجم و ششم ابتدایی در آزمون ریاضی اردیبهشت ماه				
نیاز به تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	
۳	۳	۹	۷	فراوانی
%۱۴	%۱۴	%۴۱	%۳۲	درصد فراوانی
عملکرد فراگیرانی پنجم و ششم ابتدایی در آزمون علوم تجربی اردیبهشت ماه				
نیاز به تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	
۰	۳	۱۱	۸	فراوانی
%۰	%۱۴	%۵۰	%۳۴	درصد فراوانی
عملکرد فراگیرانی پنجم و ششم ابتدایی در آزمون مطالعات اجتماعی اردیبهشت ماه				
نیاز به تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	
۱	۲	۱۰	۹	فراوانی
%۵	%۹	%۴۵	%۴۱	درصد فراوانی
عملکرد فراگیرانی پنجم و ششم ابتدایی در آزمون فارسی اردیبهشت ماه				
نیاز به تلاش بیشتر	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	
۳	۲	۹	۸	فراوانی
%۱۴	%۹	%۴۱	%۳۶	درصد فراوانی

#### مصاحبه

-در مصاحبه با خود دانش آموزان حاکی از آن بود که اضطراب و استرس دانش آموزان در موقع امتحان کتبی و پرسش و پاسخ کلاسی کاهش یافته است.

-در مصاحبه با مدیر مدرسه فهمیده شد که مدیر از بهبود اضطراب امتحان دانش آموزان بسیار رضایت دارد.

-در مصاحبه با معلمان دیگر که دانش آموزان آن ها به عنوان نمونه در پژوهش شرکت کردند، کاهش اضطراب امتحان در آن ها را گزارش کردند. آن دسته از معلمانی که دانش آموزان آن ها در پژوهش شرکت نکردند نیز خواهان برگزاری چنین دوره ای از طرف دانش آموزانشان شدند.

-تغییرات محسوس و بهبود استرس و اضطراب امتحان دانش آموزان از طریق مصاحبه با والدین آن ها فهمیده شد و معتقد شدند که فرزندانشان نه تنها در مدرسه کاهش اضطراب امتحان را نشان می دهند، در خانه نیز این بهبود مشهود است. والدین سایر دانش آموزان نیز با مراجعه به مدیر خواستار برگزاری دوره برای فرزندان آن ها شدند.

#### پرسشنامه

علاوه بر نمرات دانش آموزان در چهار درس کلیدی در دو نوبت (دی ماه و اردیبهشت ماه)، نتایج حاصل از پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون نیز از دیگر داده های پژوهش حاضر است که در دو گروه آزمایش و کنترل قبل و بعد از برگزاری جلسات به دست آمد.

### جدول ۴. نمرات اضطراب دانش آموزان کلاس پنجم و ششم

گروه آزمایش	گروه گواه
-------------	-----------

ردیف	قبل	بعد	ردیف	قبل	بعد
۱	۱۲	۴	۱۲	۱۲	۱۴
۲	۱۵	۴	۱۳	۱۶	۱۹
۳	۱۲	۶	۱۴	۱۵	۱۷
۴	۱۴	۷	۱۵	۱۱	۱۹
۵	۱۳	۴	۱۶	۱۷	۱۴
۶	۱۳	۴	۱۷	۱۵	۱۸
۷	۱۲	۳	۱۸	۱۲	۱۸
۸	۱۹	۴	۱۹	۱۹	۲۰
۹	۱۲	۸	۲۰	۱۲	۲۰
۱۰	۱۴	۵	۲۱	۱۶	۱۷
۱۱	۱۱	۳	۲۲	۱۷	۱۶

همان طور که ملاحظه می شود بعد از اجرای رویکرد درمانی ذهن آگاهی نمرات کسب شده از پرسشنامه اضطراب امتحان دانش آموزان به میزان بسیار زیادی کاهش یافته است. برای پی بردن به این مسئله که آیا نمرات اضطراب امتحان در دو گروه قبل و بعد از جلسات از تفاوت معناداری با هم دارند یا خیر از تحلیل های آماری استفاده می شود. در این پژوهش برای مقایسه میانگین دو گروه در دو مرحله قبل از اعمال روش درمانی و بعد از اعمال روش درمانی از آزمون تحلیل کواریانس با رعایت پیش فرض های آن استفاده شد. در ادامه نتایج توصیفی دو آزمودنی ها در اضطراب امتحان به تفکیک گروه و سپس جدول مربوط به تحلیل کواریانس آورده می شود.

#### جدول ۵. میانگین و انحراف استاندارد اضطراب امتحان در دو گروه آزمایش و کنترل به تفکیک مولفه ها و مراحل

گروه ها				موقعیت آزمون	متغیر
کنترل		آزمایش			
SD	M	SD	M	اضطراب امتحان	
۲.۶۱	۱۴.۷۲	۲.۲۰	۱۳.۳۶		پیش آزمون
۱.۶۱	۱۷.۴۵	۱.۶۱	۴.۷۲	پس آزمون	

اطلاعات توصیفی میزان اضطراب امتحان در جدول (۵) به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است. همانطور که ملاحظه می شود میانگین گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون، نسبت به پس آزمون کاهش را نشان می دهد.

## جدول ۶. نتایج آزمون کویاریانس برای تعیین تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان

متغیر	شاخص‌های آماری	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
اضطراب امتحان	پیش آزمون	۲۶۳	۱	۲۶۳	۰.۰۷۱	۰.۷۹۳
	گروه‌ها	۸۲۷.۴۹۹	۱	۸۲۷.۴۹۹	۲۲۲.۵۵	۰.۰۰۰
	خطا	۷۰.۶۴	۱۹	۳.۷		
	مجموع	۳۶۶۸	۲۲			

نتایج جدول (۶) نشان می‌دهد، با حذف متغیر پیش آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده (۸۲۷.۴۹۹) مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات اضطراب امتحان شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ( $P > 0.05$ )؛ بنابراین با توجه به نتایج جدول نتیجه گرفته می‌شود استفاده از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی موجب اضطراب امتحان دانش آموزان می‌شود.

### ۴- گزارش نهایی

اطلاعات جمع آوری شده در مرحله دوم حاکی از این بود که روش ارائه شده به شکل معناداری سبب کاهش اضطراب و استرس امتحان در دانش آموزان شده است. دانش آموزان در امتحانات کتبی و شفاهی در مقایسه با قبل به واسطه کاهش اضطراب، عملکرد بهتری از خود نشان دادند.

### ۵- پیشنهادات و راه کارها

#### ۵-۱- پیشنهاد به مسئولان آموزشی

با توجه به آنکه جمعیت زیادی از کشور ما را دانش آموزان تشکیل می‌دهند و توجه به مسایل آنها گام مهمی در پیشرفت سلامت روانی و پیشرفت جامعه دارد پیشنهاد هایی به شرح زیر ارائه می‌شود:

- با توجه به اثربخشی روش بازسازی شناختی و آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان، برای ترویج و انعکاس روش ها و آموزش این روش ها و نیز افزایش سطح سلامت روانی دانش آموزان، مسولان زیربسط می‌توانند در قالب برنامه ای جامع و پیشگیرانه به طور کاربردی در سطح مدارس اجرا کنند.
- انتظار می‌رود مسولان مرتبط و ذینفع با برگزاری کارگاه های آموزشی جهت ارائه ی راهکارهای مناسب جهت برخورد عقلانی تر و مناسبتر معلمان جهت کاهش اضطراب دانش آموزان و برگزاری همایش هایی در این رابطه و استفاده از نظریه های کارآمد مطرح شده در این همایشها و همچنین حمایت از طرحها و پایان نامه های دانشگاهی در رابطه با اضطراب امتحان به تغییر وضعیت موجود جهت تبدیل آن به وضعیت مطلوب تلاش کنند.

#### ۵-۲- پیشنهاد به همکاران گرامی

معلم نقش محوری در فرایند آموزش و پرورش دارد چرا که بی واسطه با فراگیر در ارتباط است و می‌تواند مشکلات او را شناسایی و در جهت رفع آن ها بکوشد. لذا نکات زیر به آنان پیشنهاد می‌گردد:

- سعی شود روشهای خلاق و ملایم جایگزین روش های خشک و بی روح گذشته شود. هرگاه معلمان به دانش آموزان نزدیکتر شوند و وارد دنیای آنها شوند تصمیمات بهتری میتوانند بگیرند و نتایج سودمندتری نیز به دست خواهند آورد.
- شناسایی دانش آموزانی که دارای اضطراب امتحان هستند

- در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی دانش آموزان و عدم انتظار عملکرد یکسان از همه دانش آموزان.
- توجه دادن فراگیران به پیشرفت فردی با مقایسه آزمون‌های پر اشکال و کم اشکال او، در فرایند آموزش.
- استفاده از تشویق‌های کلامی و غیر کلامی در راستای انگیزه بخشی برای پیشرفت دانش آموزان.
- ارتباط بیشتر معلم با خانواده در جهت تفهیم نوع اشکالات فرزندشان و ارائه تمرینات متناسب با آن مشکلات به آنان جهت تمرینات بیشتر در منزل.

### ۵-۳- پیشنهاد به اولیای گرامی

از آنجایی که کودک بیشتر اوقات خود را در کنار خانواده می‌گذراند و خانواده نقش محوری را در پیشرفت و یادگیری دانش آموزان از طریق تمرین و حمایت و نیز ایجاد فضای آرام بخش برای بستر سازی یادگیری اثر بخش می‌باشد، نکات و پیشنهاد های زیر را متذکر می‌شوم:

- مراجعه و پیگیری وضعیت یادگیری فرزندشان و تبادل اطلاعات با معلم
- ایجاد جوی آرام و خالی از تنش برای تمرین فراگیر
- اهمیت دادن به یادگیری فرزندشان و نظارت و کمک در انجام تکالیف
- عدم سرزنش و تنبیه به خاطر نتایج ضعیف و بالعکس تشویق برای پیشرفت و جبران

### منابع

۱. افشاری نیا، کریم؛ کاکابرایی، کیوان و امیری، حسن (۱۳۹۲). بررسی و مقایسه اثربخشی روش آموزش ذهن آگاهی و روش بازسازی شناختی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان. راهبردهای شناختی در یادگیری، (۱): ۷۴-۶۱.
۲. بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان و علیزاده گورادل، جابر (۱۳۹۴). اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در کاهش اضطراب اجتماعی و نگرش‌های ناکارآمد نوجوانان. علوم تربیتی و روان شناسی، (۷): ۴۱-۵۲.
۳. دادستان، پریخ (۱۳۷۶). سنجش و درمان اضطراب امتحان. مجله روانشناسی، (۱): ۳۱-۶۰.
۴. سادوک، بنجامین و سادوک، ویرجینا (۱۳۹۱). خلاصه روان پزشکی: علوم رفتاری-روان پزشکی بالینی. ترجمه نصرت الله پورافکاری. تهران: شهر آب.
۵. شیخ الاسلامی، علی و سیداسماعیلی قمی، نسترن (۱۳۹۳). مقایسه تأثیر روش های آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت های مطالعه بر اضطراب دانش آموزان. مجله روان شناسی مدرسه، (۲): ۱۲۱-۱۰۴.
۶. نریمانی، محمد؛ آریاپوران، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس؛ احدی، بتول. (۱۳۹۱). اثر بخشی روش های آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر عاطفه و خلق جانبازان شیمیایی. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک. (۲): ۱۵: ۱۱۸-۱۰۷.
۷. یزدانی، فریدخت (۱۳۹۱). اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر پرستاری. فصلنامه مدیریت پرستاری. (۱): ۴۷-۵۸.
۸. یعقوبی، غلامحسن؛ حدادی، طیبه و بیاضی، محمد حسین (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب واسترس امتحان، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
9. Harrison, J. A. (2011). Effects of a brief yoga intervention on test anxiety in fifth grade students. Unpublished Master's Thesis, University of Dayton.

10. Hill, K. T., Wigfield, A. (1984). Test Anxiety: A Major Educational Problem and What Can Be Done about It. *The Elementary School Journal*, 85 (1): 105-126.
11. Jain, S., Shapiro, S.L, Swaninck, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Belli, I., et al. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33: 11-21.
12. Janowski, K., Lucjan, P. (2013). Worry and mindfulness: the role in anxiety and depressive symptoms. *European Psychiatry (Abstracts of the 20th European Congress of Psychiatry)*, 27(133): 1-14.
13. Jenny, M., Pesta, M. E. D. (2013). Test Anxiety in Female Students with Disabilities within Limited Resource Environments. A Master's Research Project Presented to The Faculty of the Patton College of Education and Human Services Ohio University.
14. Lawson, D. J. (2006). Test anxiety: a test of attention bias. Unpublished Doctoral Dissertation, the University of Maine.
15. McCarney, R.W., Schulz, J., Grey, A. R. (2012). Effectiveness of mindfulness-based therapies in reducing symptoms of depression: a meta-analysis. *European Journal of Psychotherapy and Counseling*, 14(3): 279-299
16. Orbach, G., Lindsly, S., Grey, S. A. (2007). Randomized placebo-controlled trial of a self-help internet-based intervention for test anxiety. *Educational Psychology*, 27 (1): 135-154.
17. Potek, R. (2012). Mindfulness as a school-based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation Ph.D., New York university, P.184.
18. Sarason, I.G. (1996). Stress, anxiety and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of personality and Social Psychology*, 46(4):929-38.
19. Semple, R. J., Reid, E. F. G., Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379-392.

# The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Elementary Student's Test Anxiety with Action-Research Approach

Mahin Noroozi Dashtaki<sup>1</sup>, Moslem Shabani<sup>2</sup>, Saeed Imani<sup>3</sup>

*1- MA of family counseling, University of Shahid Beheshti, Tehran, Iran*

*2- MA of Educational administration, University of Shahid Beheshti, Tehran, Iran (Correspondin Author)*

*3- Assistant professor of Department of Psychology, University of Shahid Beheshti, Tehran, Iran*

---

## Abstract

The study Designed and implemented with purpose of investigate the effect of mindfulness-based cognitive therapy on reducing of test anxiety in elementary students. This study was carried out with an action research program with the participation of 22 Mahdieh elementary school students in Pestekan village in the 1395-96 academic years which were selected by Convenience Sampling method. The first stage of analyzing information was carried out through observation, interview and test anxiety questionnaire and Sarason test anxiety inventory (1960), Indicating high anxiety students. Action researcher, by holding 8 sessions of mindfulness-based cognitive therapy, attempted to reduce students' test anxiety. After presenting this therapeutic approach and examining the second type of information and evidence, the results showed a reduction in test anxiety among students.

**Keywords:** Test anxiety, Mindfulness Cognitive Therapy, students

---