

مطالعه اثرات درمان ACT بر کاهش اضطراب امتحان و ارتقای خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان نوجوان

دوره متوسطه دوم

رضا دهقان^{۱*}، امیر داریوش توسلی^۲

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائنات، استان خراسان جنوبی، ایران .

۲- دکتری روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، استان خراسان جنوبی، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر کاهش اضطراب امتحان و ارتقای خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان دوره متوسطه دوم استان خراسان جنوبی بود. این مطالعه به روش نیمه تجربی و با استفاده از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل، در بازه زمانی اردیبهشت ۱۴۰۳ تا فروردین ۱۴۰۴ اجرا گردید. جامعه آماری اولیه شامل کلیه دانش آموزان دختر و پسر متوسطه دوم شهرستان های استان خراسان جنوبی بود که به طور تصادفی از بین آنها، ۶۰ نفر گزینش و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، هر یک با ۳۰ نفر، قرار گرفتند. ابزارهای گردآوری داده ها شامل پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر و پرسشنامه خودپنداره تحصیلی اسمیت بود که در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون برای هر دو گروه به کار رفت. گروه آزمایش، طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش گروهی ACT قرار گرفت؛ درحالی که گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده ها پس از جمع آوری با نرم افزار SPSS و به کارگیری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای طبیعی بودن داده ها و آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) برای مقایسه تغییرات میانگین نمرات پیش و پس از مداخله در دو گروه، مورد تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد که درمان ACT به طرز معناداری باعث کاهش اضطراب امتحان و افزایش نمرات خودپنداره تحصیلی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد ($P < 0.01$). (افزون بر آن، مداخله مذکور باعث بهبود مهارت های تاب آوری روانی و پذیرش هیجانات منفی مرتبط با امتحان گردید. از جنبه کاربردی، این نتایج تأکید می کنند که رویکرد ACT می تواند راهبردی مؤثر جهت ارتقای سلامت روان، کاهش مشکلات هیجانی مرتبط با امتحان و پیشگیری از افت تحصیلی دانش آموزان باشد. بر اساس یافته های پژوهش، گنجاندن آموزش ACT در برنامه های مشاوره ای مدارس استان خراسان جنوبی به ویژه در مقاطع بحرانی مانند امتحانات توصیه می شود. همچنین، طراحی مطالعات آینده نگر برای مقایسه اثربخشی ACT با سایر درمان های کوتاه مدت و بررسی پایایی اثرات درمان در طول زمان پیشنهاد می گردد. به طور کلی، پژوهش حاضر نشان داد که ارتقای انعطاف پذیری روان شناختی از طریق مداخلات ACT می تواند نقش کلیدی در بهبود عملکرد تحصیلی و سلامت روان نوجوانان ایفا کند و زمینه ساز پیشگیری از مشکلات روان شناختی بعدی شود.

واژگان کلیدی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، اضطراب امتحان، خودپنداره تحصیلی، دانش آموزان متوسطه دوم، خراسان جنوبی.

۱. مقدمه

اضطراب امتحان یکی از شایع ترین اختلالات هیجانی در میان نوجوانان و به ویژه دانش آموزان مقطع متوسطه دوم است. رشد فزاینده سیستم های ارزیابی مبتنی بر آزمون و حساسیت نظام آموزشی به نمرات، موجب شده است دانش آموزان با سطوح مختلفی از استرس و اضطراب پیش از امتحانات مواجه شوند. این اضطراب، نه تنها می تواند باعث اختلال در تمرکز، کاهش عملکرد شناختی، و بروز مشکلات جسمانی مانند سردرد و بی خوابی شود، بلکه پیامدهای جدی تری همچون کاهش انگیزه، نگرش منفی نسبت به درس و حتی ترک تحصیل را به همراه دارد (Uysal et al., ۲۰۲۴). پژوهش های متعددی در سراسر جهان نشان داده اند که اضطراب امتحان به عنوان یک متغیر میانجی، قادر است اثربخشی راهبردهای مطالعه و یادگیری را به شدت کاهش دهد و موقعیت های موفقیت تحصیلی را برای نوجوانان تهدید کند. با توجه به اهمیت این موضوع، نظام های آموزشی و متخصصان حوزه سلامت روان پیوسته در جست و جوی راهکارهای نوین و مؤثری برای کنترل و کاهش اضطراب امتحان بوده اند تا بتوانند از بروز اختلال های روان شناختی عمیق تر پیشگیری نمایند. (یابنده و همکاران، ۱۳۹۸)

در این میان، خودپنداره تحصیلی به عنوان نگرش، برداشت و باور دانش آموز نسبت به توانمندی ها، قابلیت ها و ارزشمندی خود در حوزه تحصیل، نقش مهم و تعیین کننده ای در موفقیت دانش آموزان ایفا می کند. خودپنداره مثبت تحصیلی مبنایی برای رشد انگیزه های درونی، خودکارآمدی و پشتکار در مواجهه با موانع آموزشی است (Swain et al., ۲۰۱۳). دانش آموزی که خودپنداره مثبت دارد، هدف گذاری تحصیلی مناسبی انجام می دهد، در برابر شکست ها resilient باقی می ماند و برای بهبود عملکرد خود تلاش مستمر نشان می دهد. در نقطه مقابل، دانش آموزان با خودپنداره منفی، در معرض آسیب های روان شناختی مانند کاهش اعتماد به نفس، افکار منفی درباره آینده، بی انگیزگی و حتی افسردگی قرار می گیرند. با توجه به همبستگی مستقیم بین اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی، مشاهده شده است که اضطراب بالا اغلب با افت خودپنداره و کاهش انگیزه های تحصیلی همراه می شود و چرخه ای نامطلوب ایجاد می کند که خروج از آن دشوار است. (مهدور و همکاران، ۱۴۰۲)

از منظر نظری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance and Commitment Therapy – ACT) یک رویکرد نوین و مبتنی بر شواهد در حوزه روان شناسی بالینی است که به نسل سوم درمان های شناختی - رفتاری تعلق دارد. ACT تأکید دارد که ریشه بسیاری از مشکلات روان شناختی، نه در خود افکار و احساسات منفی، بلکه در تلاش افراطی برای مهار، کنترل یا اجتناب از آن هاست؛ تلاشی که اغلب نتیجه معکوس می دهد و انعطاف پذیری ذهنی و روانی فرد را تضعیف می کند. در ACT، به مراجع آموزش داده می شود که چگونه افکار و احساسات ناخوشایند را بدون قضاوت و مقاومت بپذیرد و به جای غرق شدن یا جنگیدن با آن ها، انرژی ذهنی خود را صرف حرکت به سوی اهداف و ارزش های شخصی کند. این رویکرد با استفاده از فونونی مانند ذهن آگاهی (mindfulness)، تمرکز بر ارزش ها و ایجاد تعهد رفتاری، می تواند ابزارهای مقابله ای مؤثری در اختیار دانش آموزان قرار دهد تا ضمن پذیرش اضطراب و فشارهای مرتبط با امتحان، بتوانند سازگاری و تاب آوری روان شناختی خود را افزایش دهند. (مولوی و همکاران، ۱۳۹۳)

استان خراسان جنوبی به عنوان یکی از استان های پهناور شرق کشور، به واسطه ویژگی های جغرافیایی، توزیع جمعیتی و تفاوت های فرهنگی، همواره با چالش های خاص آموزشی و روان شناختی دانش آموزان مواجه بوده است. رقابت های تحصیلی، انتظارات بالای والدین و جامعه، محدودیت دسترسی به امکانات آموزشی مطلوب، و فشارهای ناشی از کنکور و امتحانات ورودی دانشگاه ها، از جمله عوامل استرس زا در زندگی نوجوانان این استان محسوب می شوند. در این فضا، بسیاری از دانش آموزان، به ویژه در مناطق کم برخوردارتر، ممکن است علاوه بر دغدغه های تحصیلی، دچار مشکلات روان شناختی نظیر اضطراب امتحان، افت انگیزه و کاهش خودپنداره تحصیلی شوند. خدمات مشاوره ای و روان شناختی در مدارس این استان نیز با چالش هایی از جمله کمبود متخصصین، پراکندگی مدارس، و فقدان برنامه های مداخله ای استاندارد مواجه است. از این رو،

استفاده از درمان ها و مداخلات کوتاه مدت و اثربخش مانند ACT می تواند رویکرد نوینی برای توجه به سلامت روان دانش آموزان این منطقه باشد.

طی سال های اخیر، مطالعات بین المللی و داخلی نشان داده اند که رویکرد ACT فارغ از محدودیت های سنتی درمانی، قابلیت بالایی در کاهش انواع اضطراب های شایع از جمله اضطراب امتحان دارد. بسیاری از پژوهش ها اثبات کرده اند که آموزش مهارت های پذیرش، ذهن آگاهی و تعهد به ارزش ها، میزان مقاومت روانی افراد در برابر تنش های محیطی را افزایش داده و باعث می شود که فشارهای مرتبط با ارزیابی تحصیلی، کمتر به فرسودگی یا افت روان شناختی فرد بینجامد. یافته های پژوهشی گویای آن است که در صورت آموزش صحیح و هدفمند این رویکرد در مدارس، نه تنها فراگیران مهارت مقابله با اضطراب های موقتی را به دست می آورند، بلکه این مهارت ها در بلندمدت نیز تداوم و تعمیم می یابد و بهبودهای چشمگیر در ابعاد مختلف تحصیلی و شخصیتی مشاهده می شود. (ملائی و همکاران، ۱۴۰۳)

با این حال، باید خاطرنشان کرد که اثرگذاری هر رویکرد درمانی، از جمله ACT، تحت تأثیر بافت فرهنگی، قابلیت دسترسی به خدمات درمانی، و تفاوت های فردی قرار دارد. به ویژه دانش آموزان مناطق مختلف استان خراسان جنوبی ممکن است بر اساس زمینه های خانوادگی، سطح سواد والدین، میزان حمایت اجتماعی و حتی گرایش های مذهبی و فرهنگ بومی، واکنش های متفاوتی نسبت به مداخلات روان شناختی نشان دهند. برخی دانش آموزان ممکن است مقاومت اولیه نسبت به طرح موضوعات هیجانی یا شرکت در جلسات گروهی داشته باشند. از این رو، اجرای موفق هرگونه برنامه ی درمانی-آموزشی مستلزم بومی سازی محتوا و در نظر گرفتن تفاوت های فرهنگی و اجتماعی جامعه هدف است تا اثربخشی مداخله بیشینه گردد.

پژوهش حاضر با هدف بررسی علمی این موضوع طراحی شده است که آیا مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) واقعاً می تواند بر کاهش اضطراب امتحان و ارتقاء خودپنداره تحصیلی دانش آموزان مؤثر باشد یا خیر. بر این اساس، پژوهشگران کوشیده اند تا با به کارگیری طرح نیمه تجربی مبتنی بر پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل، شواهد تجربی متقنی ارائه دهند. نمونه مورد مطالعه مشتمل بر دانش آموزانی از دو جنس، رشته های مختلف و طیف های متنوع اجتماعی بود تا یافته ها قابلیت تعمیم بالاتری در کل استان داشته باشد. ابزارهای مورد استفاده نیز، پرسشنامه های استاندارد و تاییدشده ی اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی بودند که قابلیت اندازه گیری مؤثر و دقیق متغیرهای مدنظر پژوهش را فراهم ساختند. از سوی دیگر، انتخاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به عنوان متغیر مستقل، به واسطه قابلیت اثبات شده بالینی و کارآمدی آموزشی آن در پژوهش های پیشین صورت گرفت. ACT به دانش آموزان می آموزد که اضطراب امتحان امری ذاتی و غیرقابل حذف است، اما با اتخاذ رویکرد پذیرش، ذهن آگاهی و هدایت رفتار به سوی ارزش های اصیل تحصیلی، می توان بدون تسلیم شدن در برابر اضطراب، عملکرد مطلوب و رضایت بخشی را تجربه کرد. این رویکرد تمرکز را از تلاش برای حذف یا سرکوب اضطراب، به سمت تغییر رابطه با افکار و احساسات منفی سوق می دهد و به دانش آموزان کمک می کند که با افزایش انعطاف پذیری روان شناختی، توانایی بیشتری برای مقابله با چالش های آموزشی و ارزیابی های تحصیلی از خود نشان دهند.

اهمیت پژوهش حاضر هنگامی بیش از پیش آشکار می شود که به پیامدهای طولانی مدت اضطراب امتحان و خودپنداره پایین تحصیلی توجه کنیم. دانش آموزانی که تجربه اضطراب شدید امتحان را طی سال های مدرسه و نوجوانی پشت سر می گذارند، در آینده با افزایش احتمال مشکلات روان شناختی جدی تر، بروز رفتارهای اجتنابی، کاهش فرصت های تحصیلی و شغلی و حتی اختلالات هویت تحصیلی مواجه خواهند بود. افزون بر این، کاهش خودپنداره تحصیلی به صورت مداوم معادل کاهش مشارکت فعال در یادگیری، کاهش پشتکار و در نهایت افت جایگاه اجتماعی فرد در آینده خواهد بود. از این جهت، نقش آفرینی مشاوران، معلمان و مسئولان آموزشی در شناسایی، مدیریت و درمان این اختلال ها بیش از پیش اهمیت می یابد. چالش مهم دیگری که ضرورت پژوهش روی مداخلات نوین روان شناختی چون ACT را دوجندان می کند، محدودیت زمان و امکانات در

مدارس کشور است. بسیاری از مدارس، به ویژه در مناطق محروم یا پراکنده، امکان برگزاری مداخلات گروهی بلندمدت را ندارند. ACT به سبب ساختار انعطاف پذیر و زمان بندی نسبتاً کوتاه، یکی از بهینه ترین گزینه ها برای سلامت روان جمعی در چنین شرایطی است. این روش می تواند حتی توسط مشاوران تحصیلی آموزش دیده در قالب جلسات گروهی کوتاه، اما منسجم و مستمر، در مدارس پیاده سازی شود و به نتایج قابل قبول و پایداری بینجامد.

در نهایت باید اشاره کرد که تأثیر نتایج پژوهش حاضر، صرفاً محدود به حوزه روان شناسی و مشاوره مدارس نیست، بلکه پیامدهای مثبت آن می تواند بر کیفیت زندگی خانوادگی، کاهش تعارض های والد - فرزند درباره مسائل تحصیلی، و نیز ایجاد فضای عاطفی سالم تر در مدارس نیز مشهود باشد. با کاهش اضطراب امتحان و ارتقای خودپنداره، دانش آموزان رفتارهای پرخطرانه کمتری نشان داده و همکاری و همدلی بیشتری با معلمان و همسالان دارند. موفقیت تحصیلی این افراد، علاوه بر افزایش رضایت شخصی، به ارتقای کلی سطح علمی و فرهنگی جامعه استان نیز کمک خواهد کرد.

با توجه به آنچه بیان شد، می توان نتیجه گرفت که پرداختن به موضوع اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی، نه تنها ضرورتی روان شناختی برای دانش آموزان به حساب می آید، بلکه عاملی بنیادین در بهبود شاخص های توسعه آموزشی و اجتماعی یک منطقه محسوب می شود. پژوهش حاضر تلاش می کند با بررسی تجربی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، راهکارهایی عملی، علمی و مناسب بافت بومی استان خراسان جنوبی برای ارتقای سلامت روان و تحقق موفقیت تحصیلی پایدار دانش آموزان ارائه دهد. نتایج حاصل از این پژوهش می تواند به عنوان الگویی برای سایر مناطق کشور و حتی کشورهای منطقه با شرایط مشابه مورد استفاده قرار گیرد و گامی مؤثر در جهت تحقق عدالت آموزشی و برابری فرصت های تحصیلی باشد.

۱-۱. بیان مسئله

اضطراب امتحان یکی از رایج ترین چالش ها در نظام آموزش و پرورش معاصر است که دانش آموزان، معلمان و حتی خانواده ها را به طور مستقیم تحت تأثیر قرار می دهد. این نوع اضطراب که عمدتاً با نزدیکی به زمان ارزیابی ها و آزمون های تحصیلی شدت می یابد، نه تنها پیامدهای روان شناختی منفی چون استرس، ناآرامی، اختلال خواب و شکایات جسمانی مانند سردرد و تهوع را به همراه دارد، بلکه تأثیر مخربی نیز بر عملکرد تحصیلی و توانمندی های شناختی دانش آموزان بر جای می گذارد (Nikroo et al., ۲۰۲۲). در فضای رقابتی و پرفشار مدارس امروزی، اضطراب امتحان می تواند به کاهش میزان تمرکز، افت نرخ یادگیری، ناتوانی در اجرای آموخته ها و حتی افت نمرات و شکست تحصیلی منجر گردد. پژوهش های متعدد نیز تأکید دارند که تداوم اضطراب امتحان در دوران نوجوانی، احتمال بروز مشکلات روان شناختی مانند افسردگی، گوشه گیری اجتماعی و فرسودگی تحصیلی را در آینده افزایش می دهد. لذا این پدیده نه تنها به عنوان یک مشکل فردی، بلکه به عنوان یک دغدغه جمعی و نظام مند باید مورد توجه سیاست گذاران آموزشی، اولیاء و مشاوران قرار گیرد. (مختاری، ۱۴۰۱)

ضعف اعتماد به نفس و افت خودپنداره تحصیلی، اغلب رابطه ای نزدیک با شدت اضطراب امتحان دارند. زمانی که دانش آموز نسبت به توانایی و ارزش خود در عرصه تحصیل دچار تردید شود، به سرعت زمینه بروز اضطراب و نگرانی از شکست در او تقویت می گردد. خودپنداره تحصیلی به معنای برداشت ذهنی و عاطفی دانش آموز از قابلیت، شایستگی و ارزش خود در محیط یادگیری است و نقش کلیدی در هدایت رفتارهای تحصیلی ایفا می کند. دانش آموزانی که خودپنداره مثبت دارند، اهداف روشنی برای آینده ترسیم می کنند، با جدیت به دنبال یادگیری اند، در برابر چالش ها پایداری نشان می دهند و شکست ها را فرصتی برای یادگیری قلمداد می کنند. اما در مقابل، پایین بودن خودپنداره تحصیلی سبب می شود تا دانش آموز هر نقص یا اشتباهی را نشانه ناتوانی ذاتی خود تصور کند، دچار خودسرزنی و درماندگی شود و سرانجام انگیزه خود را از دست بدهد.

تعامل بین اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی، شکل گیری دور باطل ناکامی، اضطراب و افت عملکرد را تسهیل می کند. (ماردپور و همکاران، ۱۳۹۹)

روش های رایج مقابله با اضطراب امتحان، عمدتاً بر مباحث مدیریتی، ارتقاء مهارت های مطالعه، تکنیک های نظم بخشی فردی یا آموزش راهبردهای شناختی رفتار استاندارد تمرکز دارند. با وجود این، تجربیات میدانی نشان داده که بسیاری از این مداخلات، به ویژه برای دانش آموزانی که با اضطراب متوسط تا شدید مواجه اند، اثربخشی کافی نداشته و حتی در برخی موارد منجر به احساس ناکافی بودن یا شکست مضاعف در آن ها گردیده است. همچنین، رویکردهای سنتی عمدتاً بر حذف یا کنترل کامل هیجانات منفی متمرکزند و کمتر به پذیرش واقع بینانه افکار، احساسات و تجربه های ناخوشایند توجه دارند. در چنین شرایطی، دانش آموزان ممکن است به جای مواجهه موثر با اضطراب، به اجتناب، سرکوب احساسات یا حتی ترک موقعیت های آموزشی پناه ببرند که خود به تنش و فشار روانی بیشتری می انجامد. (زارعی و همکاران، ۱۴۰۳)

در این میان، چشم اندازهای نوین روان شناسی، به ویژه موج سوم درمان های شناختی رفتاری، بر مفهوم پذیرش تجربه های منفی و تقویت انعطاف پذیری روانی تأکید دارند. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) از جمله روش هایی است که با بهره گیری از فنونی چون ذهن آگاهی، مشاهده بدون قضاوت افکار و احساسات، تمایز خود ذهنی از محتوای ذهنی و تعهد فعال به ارزش های فردی، به مراجعان آموزش می دهد چگونه بتوانند با اضطراب، نگرانی و سایر هیجانات منفی به صورت مؤثرتری برخورد کنند. در این رویکرد، هدف اساسی تغییر محتوای افکار یا مهار اضطراب نیست؛ بلکه آموختن مدیریت و زندگی کردن با این احساسات، بدون آنکه این عواطف رفتار و عملکرد تحصیلی فرد را به طور کامل مختل سازند. مطالعاتی که در خارج از کشور و به تازگی در ایران انجام گرفته اند، شواهد امیدوارکننده ای دال بر اثربخشی ACT بر کاهش اضطراب امتحان و بهبود خودپنداره ارائه داده اند. (رحمتی و همکاران، ۱۴۰۱)

متأسفانه در استان خراسان جنوبی، به واسطه شرایط اقلیمی، پراکندگی جمعیت و محرومیت های نسبی آموزشی و فرهنگی، بسیاری از دانش آموزان از دسترسی مستمر به خدمات روان شناسی و مشاوره تخصصی بی بهره اند. در برخی نقاط استان، به دلیل کمبود نیروی انسانی و منابع، حتی امکان اجرای حداقل طرح های پیشگیرانه و حمایتی برای دانش آموزان با مشکلات روان شناختی وجود ندارد. علاوه بر آن، الگوهای فرهنگی و نگرش های سنتی به مشکلات روحی مانع از آن می شود که دانش آموزان یا خانواده ها نسبت به راه های نوین درمانی اقبال نشان دهند. در چنین شرایطی، بسیاری از مسائل از جمله اضطراب امتحان، چه بسا تا سال ها در قالب مشکلات رفتاری، افت تحصیلی یا ترک تحصیل بدون شناسایی و درمان باقی می ماند و به یک بحران اجتماعی خاموش بدل می گردد.

شواهد داخلی و خارجی حکایت از آن دارد که درمان های موج سوم، همانند ACT، به سبب ساختار منعطف، قابل اجرا بودن در فرمت گروهی، و تمرکز بر پردازش عمیق هیجانات انسانی، می توانند بسیار کاربردی و پربازده باشند؛ اما با وجود مزایای برجسته این مدل، پژوهش های تجربی مستند به ویژه روی جمعیت دانش آموزی استان خراسان جنوبی بسیار محدود است. انجام مطالعات بومی که با وضعیت واقعی مدارس استان، شرایط فرهنگی خانوادگی و تجربیات زیسته دانش آموزان در ارتباط مستقیم باشد، می تواند مسیر را برای تدوین برنامه های مشاوره ای کارآمد و مبتنی بر شواهد هموار سازد. ضروری است تا در پژوهش های میدانی، اثربخشی ACT با ویژگی ها و اقتضائات فرهنگی این منطقه سنجیده شود تا بتوان از نتایج آن برای سیاست گذاری کشوری و منطقه ای استفاده نمود.

با توجه به اهمیت حفظ و ارتقاء سلامت روان دانش آموزان و نقش تعیین کننده آن در موفقیت تحصیلی و اجتماعی، پژوهش حاضر تلاشی است هدفمند برای پاسخ به این نیاز جدی. سؤال محوری این پژوهش آن است که: «آیا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) می تواند به شکل معناداری به کاهش اضطراب امتحان و بهبود خودپنداره تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم استان خراسان جنوبی منجر شود یا خیر؟». تمرکز پژوهش بر این موضوع بدیع، می تواند جهت گیری جدیدی

در حیطه روان‌شناسی آموزش و سلامت روان دانش‌آموزان منطقه ایجاد کند و الگویی برای سایر مناطق کم‌برخوردار کشور فراهم نماید. در جمع‌بندی، باید تأکید کرد که ناکارآمدی بسیاری از راه‌حل‌های سنتی برای مدیریت اضطراب امتحان، رشد فزاینده پیامدهای روانی منفی بین دانش‌آموزان و همچنین خلأ پژوهش‌های کاربردی و بومی در استان خراسان جنوبی، ضرورت انجام پژوهش حاضر را دوچندان کرده است. امید است یافته‌های این مطالعه بتواند نه تنها بهبود قابل توجهی در وضعیت روانی و تحصیلی دانش‌آموزان استان ایجاد کند، بلکه به عنوان مدلی کارآمد و قابل تعمیم، زمینه‌ساز طراحی و اجرای برنامه‌های سلامت روان نوین در سطح کشور باشد.

۱-۲. ضرورت تحقیق

اضطراب امتحان به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات هیجانی دانش‌آموزان، نه تنها عملکرد تحصیلی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه به طور مستقیم و غیرمستقیم سلامت روان، اعتماد به نفس، و کیفیت زندگی نوجوانان را نیز تضعیف می‌کند. شیوع نسبتاً بالای این مشکل به ویژه در دوره متوسطه دوم، ضرورت توجه همه‌جانبه مسئولین آموزشی، مشاوران و خانواده‌ها را دوچندان می‌کند. بر اساس مطالعات متعدد، تداوم اضطراب امتحان می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات جدی‌تری همچون افت تحصیلی، ترک تحصیل، کناره‌گیری اجتماعی، و بروز اختلالات روان‌شناختی عمیق‌تر چون افسردگی و خودپنداره منفی گردد. افزون بر مسائل فردی، چنین پیامدهایی در سطح اجتماعی و اقتصادی نیز هزینه‌های قابل توجهی بر جامعه تحمیل می‌کند و روند توسعه انسانی و علمی مناطق را با چالش مواجه می‌سازد. (دیناروند و همکاران، ۱۴۰۱)

از سوی دیگر، بسیاری از روش‌های سنتی مقابله با اضطراب امتحان و بهبود خودپنداره تحصیلی، اثربخشی بلندمدت لازم را در جمعیت‌های دانش‌آموزی از خود نشان نداده‌اند. تغییر سبک زندگی دانش‌آموزان، رشد فناوری‌های آموزشی، فشار رقابتی ورودی به دانشگاه‌ها و افزایش انتظارات عملکردی از نوجوانان، نیازمند بازنگری و به کارگیری رویکردهای درمانی نوین است. در این میان، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به عنوان یک الگوی جدید و کارآمد، تمرکز خود را بر پذیرش افکار و احساسات منفی، افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی، و تعهد به عمل در راستای ارزش‌های شخصی معطوف کرده است. بهره‌گیری از این رویکرد، به ویژه در قالب آموزش گروهی و با هزینه پایین، می‌تواند پاسخگوی نیاز طیف بزرگی از نوجوانان باشد و عملاً امکان پیاده‌سازی آن در مدارس و مراکز مشاوره را فراهم سازد. (پورطالب و همکاران، ۱۳۹۷)

ضرورت انجام پژوهش حاضر در استان خراسان جنوبی، نه تنها به دلیل فقدان پژوهش‌های بومی کافی در این حوزه، بلکه به سبب شرایط اقلیمی، پراکندگی جمعیت، محدودیت‌های منابع و دشواری‌های دسترسی دانش‌آموزان به خدمات مشاوره‌ای دوچندان می‌شود. بسیاری از این دانش‌آموزان، به سبب میزان بالای فشار آموزشی و کمبود حمایت‌های روان‌شناختی، در معرض آسیب‌های جدی‌تر قرار دارند و شواهد میدانی نشان می‌دهد که مداخلات بالینی و پیشگیرانه رایج چندان پاسخگوی نیازهای منطقه نبوده‌اند. از این رو بررسی اثربخشی مداخلات ACT در این شرایط خاص، می‌تواند رویکردی نوین و قابل تعمیم برای هدایت سیاست‌های سلامت روان دانش‌آموزی فراهم کند. علاوه بر این، یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر می‌تواند به توسعه برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای کمک کند که با واقعیت فرهنگی و اجتماعی استان سازگارتر باشد و کاربردی‌تر عمل کند. ارائه شواهد مستند و علمی درباره تأثیر ACT در بهبود شاخص‌های روان‌شناختی نظیر اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی، زبان مشترکی برای گفتگو میان متولیان آموزش و سلامت خلق می‌کند و زمینه پذیرش رویکردهای جدید را میان مدیران، مربیان و والدین افزایش می‌دهد. با استناد به نتایج این تحقیق، می‌توان برنامه‌های عملی، دستورالعمل‌ها و بسته‌های آموزشی ویژه‌ای را تدوین و اجرا کرد که از پشتوانه تجربی و شواهد علمی برخوردار است.

در نهایت، با توجه به جایگاه حساس دوران نوجوانی در شکل گیری شخصیت و سرنوشت تحصیلی افراد، تحقق سلامت روان این قشر سرمایه گذاری بر آینده جامعه محسوب می شود. تحقیق حاضر می تواند سهم قابل توجهی در فراهم سازی زیرساخت های سلامت روان، افزایش پویایی و کیفیت زندگی دانش آموزان، و ارتقاء جایگاه علمی استان خراسان جنوبی ایفا نماید. بنابراین ضرورت انجام این پژوهش بر پایه دغدغه های علمی، اخلاقی، اجتماعی و آینده نگرانه به وضوح آشکار می گردد و نتایج آن می تواند راهگشای اقدامات مؤثرتر و گسترده تر در زمینه سلامت روان کودکان و نوجوانان ایران باشد.

۲. مبانی نظری

۱. مفهوم و اصول درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) یکی از انواع درمان های موج سوم شناختی-رفتاری است که هدف اصلی آن، افزایش انعطاف پذیری روان شناختی افراد و کمک به پذیرش افکار، هیجانات و خاطرات ناخوشایند به جای مقابله یا اجتناب از آن هاست (Habibollahi et al., ۲۰۱۹). ACT بر اساس شش فرایند هسته ای شامل پذیرش، گسلش ذهنی، حضور در لحظه حال، مشاهده گر بودن، شناسایی ارزش های فردی و تعهد به عمل بر مبنای ارزش ها شکل گرفته است. این رویکرد به مراجعان کمک می کند تا به جای مبارزه با افکار یا تلاش برای حذف آن ها، رابطه سالم تری با تجربه های درونی خود برقرار نمایند و حرکت در مسیر ارزش های زندگی را تجربه کنند. برخلاف درمان های سنتی که تاکید زیادی بر کنترل یا تغییر محتوای افکار دارند، ACT به فرد می آموزد که افکار و احساسات منفی را به عنوان بخشی طبیعی از زندگی بپذیرد و تمرکزش را بر اقدام های هدفمند و ارزش محور قرار دهد. (بلوچ سرجو و همکاران، ۱۴۰۳)

۲. اضطراب امتحان و نقش آن در عملکرد تحصیلی

اضطراب امتحان پدیده ای رایج در میان دانش آموزان، به ویژه در سنین نوجوانی است و نوعی حالت روانی با علائمی همچون نگرانی، دل شوره، ترس از ارزیابی منفی و اجتناب از شرایط امتحان را شامل می شود. این گونه اضطراب، به طور مستقیم بر فرآیندهای شناختی همانند تمرکز، حافظه، پردازش اطلاعات و همچنین انگیزش دانش آموزان تأثیر منفی می گذارد و می تواند میزان بهره وری آن ها را به شدت کاهش دهد (Greve, ۲۰۲۳). دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان اغلب در موقعیت های ارزیابی، دچار افکار خودانتقادگرانه و نشخوار ذهنی می شوند و در نتیجه ممکن است حتی با وجود تسلط بر مطالب درسی، نتوانند عملکرد واقعی خود را نشان دهند. تداوم اضطراب امتحان، با افزایش سطح استرس و ایجاد چرخه های معیوب ناکامی تحصیلی، سلامت روانی و اجتماعی دانش آموز را تهدید می کند و آثار آن گاهی تا سال ها پس از پایان تحصیل باقی می ماند. (برادران و همکاران، ۱۴۰۳)

۳. خودپنداره تحصیلی و اهمیت آن در رشد دانش آموزان

خودپنداره تحصیلی به درک و برداشت ذهنی فرد از شایستگی ها، استعدادها، موفقیت ها و ارزش خود در محیط آموزشی اطلاق می شود. این سازه روان شناختی، نقش بسیار مهمی در پیشرفت تحصیلی، انگیزه، هدف گذاری و پایداری دانش آموزان در مواجهه با چالش ها دارد. خودپنداره مثبت تحصیلی موجب افزایش سطح اعتماد به نفس، اشتیاق به یادگیری و پایداری در پیگیری اهداف آموزشی می شود، در حالی که خودپنداره منفی ممکن است منجر به اجتناب از تلاش، ترس از شکست، کاهش انگیزش و افت عملکرد شود. مطالعات متعددی حاکی از آن هستند که خودپنداره تحصیلی بالا، یکی از

پیش‌بینی‌کننده‌های مهم برای موفقیت تحصیلی و همچنین سلامت روان دانش‌آموزان است و می‌تواند آن‌ها را در برابر استرس‌های تحصیلی محافظت کند. (امانی و همکاران، ۱۳۹۷)

۴. ارتباط میان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، اضطراب و خودپنداره

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، محور مرکزی رویکرد ACT، عبارت است از توانایی فرد برای پذیرش تجربه‌های ناخوشایند درونی و ادامه حرکت به‌سوی اهداف و ارزش‌های مطلوب علی‌رغم حضور این تجارب. پژوهش‌های نوین نشان داده‌اند که افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، مستقیماً با کاهش اضطراب امتحان و ارتقای خودپنداره تحصیلی در ارتباط است (Aydın et al., ۲۰۲۰). دانش‌آموزانی که می‌آموزند افکار و احساسات منفی را بپذیرند و بر اساس ارزش‌های خود اقدام کنند، کمتر اسیر حلقه‌های معیوب اضطراب می‌شوند و می‌توانند تصویر ذهنی مثبت‌تری از خود در عرصه تحصیل بسازند. بنابراین، آموزش مهارت‌های مرتبط با ACT به این دانش‌آموزان می‌تواند به‌عنوان یک راهکار اثربخش برای ارتقاء سلامت روان، افزایش تاب‌آوری و دستیابی به موفقیت تحصیلی قلمداد شود. (Wachelka et al., ۱۹۹۹)

۳. پیشینه پژوهش

بررسی آثار مداخلات روان‌شناختی نوین بر کاهش اضطراب امتحان و ارتقای خودپنداره تحصیلی در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران داخلی و خارجی قرار گرفته است. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به‌ویژه به دلیل تأکید بر افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و پذیرش افکار و احساسات ناخوشایند، به عنوان رویکردی نویدبخش در حوزه آموزش و نوجوانان مطرح شده است. در این راستا، نتایج مطالعات متعددی بیانگر اثربخشی قابل توجه این درمان در مدیریت اضطراب و ارتقای متغیرهای مثبت روان‌شناختی، از جمله خودپنداره تحصیلی است.

برای مثال، برادران و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش خود با عنوان «اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر حساسیت اضطرابی و همجوشی شناختی در دانشجویان مبتلا به اختلال بدشکلی بدن» و با بهره‌گیری از طرح نیمه‌تجربی، به این نتیجه رسیدند که درمان ACT می‌تواند به شکل معناداری حساسیت اضطرابی را کاهش داده و پاسخ‌دهی شناختی افراد به افکار مزاحم را تعدیل کند. یافته‌های بلوچ‌سرجو و همکاران (۱۴۰۳) نیز در مطالعه‌ای روی معتادین در حال ترک نشان داد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نه تنها کاهش نشخوار فکری و بهبود سازگاری اجتماعی و هیجانی را موجب می‌شود، بلکه در افزایش تاب‌آوری نقش موثری ایفا می‌کند. در زمینه تحصیلی، ملائی و اکبری دهقی (۱۴۰۳) در پژوهشی با رویکرد نیمه‌تجربی دریافتند که اجرای جلسات گروهی ACT باعث افزایش توانایی تنظیم هیجانی و انگیزش تحصیلی در نوجوانان شده است. مولوی و همکاران (۱۳۹۳) نیز با مطالعه‌ای روی دانش‌آموزان دارای ترس اجتماعی، کاهش معناداری در سطح اضطراب و افسردگی پس از اجرای برنامه ACT را گزارش کردند و نشان دادند این روش درمانی برای مدیریت هیجانات منفی تحصیلی موثر است.

ماردپور و همکاران (۱۳۹۹)، ضمن مقایسه روش‌های مداخله‌ای مختلف روان‌شناختی بر اضطراب امتحان، به این نتیجه رسیدند که مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش اضطراب امتحان و ارتقای احساس خودکارآمدی دانشجویان کارایی خوبی دارد. از سوی دیگر، امانی و همکاران (۱۳۹۷) نقش برنامه‌های مداخله‌ای در ارتقای پیشرفت و شایستگی اجتماعی نوجوانان را مورد حمایت قرار دادند. پورطالب و میرنسب (۱۳۹۷) رابطه معکوس میان سطح اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی را تأیید کردند و بر اهمیت مداخلات افزایش‌دهنده خودپنداره تأکید نمودند.

در پژوهش های جدیدتر، زارعی و همکاران (۱۴۰۳) اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و معنویت درمانی را در افزایش تاب آوری و انعطاف پذیری روان شناختی Mothers دارای فرزند معلول بررسی کردند و نتایج بیانگر تأثیر مثبت ACT در بهبود این شاخص ها بود. همچنین مختاری (۱۴۰۱) نیز نشان داد درمان ACT می تواند در کاهش اضطراب مرتبط با کرونا در کادر درمانی موثر واقع شود؛ یافته ای که منعطف بودن این رویکرد در مدیریت انواع اضطراب را برجسته می سازد. مهدور و همکاران (۱۴۰۲) با مداخله ACT در کودکان کار، کاهش میزان ناامیدی و اضطراب را مشاهده کردند. شواهد بین المللی نیز یافته های فوق را تقویت می کند. Habibollahi و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود تأیید کردند که درمان ACT منجر به کاهش قابل ملاحظه ای در اضطراب امتحان و افزایش سلامت روانی دانش آموزان دبیرستانی می شود. مطالعه Wachelka و Katz (۱۹۹۹) نشان داد که کاهش اضطراب امتحان و افزایش عزت نفس تحصیلی از جمله نتایج پیاده سازی ACT و سایر درمان های رفتاری-شناختی در نوجوانان است. پژوهش Aydın و Aydın (۲۰۲۰) نیز مشخص کرد اجرای گروهی آموزش روانی بر پایه ACT می تواند اضطراب امتحان در دانش آموزان دبیرستانی را بهبود بخشد.

همچنین Swain و همکاران (۲۰۱۳) با مرور نظام مند مطالعات درمان ACT در درمان انواع اضطراب، مؤثر بودن آن را در جمعیت های مختلف (از جمله نوجوانان) تأیید کردند. Uysal و همکاران (۲۰۲۴) با مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و ACT برای کاهش اضطراب امتحان در دوران کرونا، تأثیر مثبت هر دو روش را بیان کردند ولی ACT را از حیث انعطاف پذیری روان شناختی بالاتر ارزیابی نمودند. پژوهش Greve (۲۰۲۳) نیز حاکی از آن بود که استراتژی های شناختی-رفتاری و ACT هر دو در بهبود عملکرد در آزمون ها برای دانش آموزان از طبقات پایین اقتصادی نقش دارند. همچنین Nikroo و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهش خود بیان داشتند که ACT و درمان مبتنی بر ذهن آگاهی توانسته اند کیفیت خواب و اضطراب امتحان را در دانش آموزان بهبود بخشند.

در مجموع، یافته های پژوهش های داخلی و خارجی نشان می دهند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد رویکردی کارآمد برای کاهش اضطراب امتحان، ارتقای خودپنداره تحصیلی و بهبود متغیرهای هیجانی و شناختی در دانش آموزان است. شواهد حاضر ضرورت توجه به ACT به عنوان یک ابزار مشاوره ای و درمانی موثر در مدارس و محیط های آموزشی را بیش از پیش تقویت می کند و مبنای نظری و تجربی پژوهش حاضر را شکل می دهد.

۴. فرضیه های پژوهش

- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) موجب کاهش معنادار اضطراب امتحان در دانش آموزان متوسطه دوم استان خراسان جنوبی می شود.
- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) موجب افزایش معنادار خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان متوسطه دوم استان خراسان جنوبی می شود.

۵. روش پژوهش

نوع پژوهش و طرح مطالعه

این مطالعه از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل است. انتخاب این نوع طرح پژوهشی امکان ارزیابی دقیق تأثیر مداخله درمانی را فراهم می سازد، چراکه مقایسه نتایج قبل و بعد از مداخله در دو گروه آزمایش و کنترل،

تأثیر متغیرهای بیرونی و مزاحم را به حداقل می‌رساند. همچنین بهره‌گیری از گروه کنترل با شرایط مشابه گروه آزمایش، به افزایش اعتبار درونی و شواهد تجربی مربوط به اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد کمک می‌کند.

جامعه آماری و نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم در استان خراسان جنوبی، در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ تشکیل می‌دادند. به‌منظور دستیابی به نمونه نماینده و افزایش دقت یافته‌ها، از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای استفاده شد. در آغاز، چندین شهرستان استان به صورت تصادفی انتخاب شده، سپس از بین مدارس متوسطه دوم این شهرستان‌ها، مدارس نمونه به طور تصادفی برگزیده شدند. در گام بعدی، با همکاری مشاوران مدارس، لیست دانش‌آموزانی که براساس غربالگری اولیه دارای اضطراب امتحان متوسط تا شدید بودند، تهیه شد و از میان آن‌ها، ۶۰ نفر (۳۰ نفر در گروه آزمایش و ۳۰ نفر در گروه کنترل) که معیارهای ورود به مطالعه را داشتند، به صورت تصادفی انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل داشتن اضطراب امتحان متوسط تا شدید بر اساس نمره پرسشنامه، رضایت آگاهانه دانش‌آموز و والدین جهت شرکت در جلسات و فقدان اختلالات عمده روان‌شناختی یا بیماری جدی جسمی از قبل بود.

قلمرو زمانی و مکانی پژوهش

قلمرو زمانی اجرای طرح از اردیبهشت ۱۴۰۳ تا فروردین ۱۴۰۴ تعیین شد. این بازه زمانی به منظور جمع‌آوری داده‌های پایه، اجرای کامل مداخله، انجام ارزیابی پس‌آزمون و پیگیری‌های لازم توسط پژوهشگران انتخاب گردید. از نظر مکانی، پژوهش در مدارس متوسطه دوم تعدادی از شهرستان‌های استان خراسان جنوبی انجام شد و جلسات مداخله به صورت گروهی در محل اختصاص یافته توسط مدارس و با رعایت پروتکل‌های اخلاقی و محرمانگی برگزار شد.

ابزار گردآوری داده‌ها

برای سنجش متغیرهای اصلی پژوهش، از ابزارهای معتبر و استاندارد بهره گرفته شد:

- پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر: این پرسشنامه دارای پایایی و روایی تاییدشده در جمعیت دانش‌آموزی ایرانی است و جهت سنجش سطح اضطراب امتحان مورد استفاده قرار گرفت.
- پرسشنامه خودپنداره تحصیلی اسمیت: ابزاری برای اندازه‌گیری برداشت ذهنی دانش‌آموزان از قابلیت‌ها و ارزش خود در امور تحصیلی است و اطلاعات جامع درباره وضعیت خودپنداره فراهم می‌کند.

تمام ابزارها با هماهنگی و آموزش اولیه به دانش‌آموزان ارائه شد تا شرکت‌کنندگان قادر باشند به صورت صحیح و صادقانه به سوالات پاسخ دهند.

فرآیند اجرای مداخله

در این پژوهش، گروه آزمایش در قالب ۸ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای تحت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) قرار گرفتند. جلسات توسط روان‌شناس مجرب و با استفاده از بسته آموزشی استاندارد ACT برگزار شد. محتوای جلسات شامل آموزش مفاهیم پذیرش، ذهن‌آگاهی، ارتباط با زمان حال، تشخیص ارزش‌های شخصی و تعهد به رفتارهای ارزش‌محور،

تمرینات عملی و بحث های گروهی بود. حضور منظم دانش آموزان در جلسات و مشارکت فعال آن ها از جمله معیارهای لازم برای ادامه شرکت در مطالعه تلقی شد. گروه کنترل در زمان انجام پژوهش هیچ مداخله درمانی دریافت نکرد و صرفاً ارزیابی های منظم بر اساس پرسشنامه ها انجام پذیرفت.

روش تجزیه و تحلیل داده ها

در مرحله نخست، داده های جمع آوری شده وارد نرم افزار آماری SPSS شدند. برای بررسی فرض نرمال بودن توزیع داده ها، از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد تا اطمینان حاصل شود که داده ها برای انجام تحلیل های آماری پیشرفته مناسب هستند. سپس برای کنترل اثر پیش آزمون و مقایسه منصفانه میانگین نمرات گروه ها در مرحله پس آزمون، از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) بهره گرفته شد. این تحلیل به محققان امکان داد تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل را پس از اعمال مداخله به صورت آماری ارزیابی کنند. افزون بر آن، از شاخص هایی مانند اندازه اثر (Eta Squared) نیز برای سنجش قدرت و اهمیت یافته ها استفاده شد. کلیه تحلیل ها با رعایت اصول آماری و در سطح معناداری ۰.۰۵ انجام گرفت تا از صحت نتایج اطمینان حاصل شود.

۶. یافته ها

در این پژوهش، جهت بررسی تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان، داده های گردآوری شده از هر دو گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون مورد تحلیل توصیفی و استنباطی قرار گرفت. برای درک بهتر روند تغییرات، یافته ها در قالب سه جدول اصلی به شرح زیر ارائه می شوند.

۶-۱. تحلیل توصیفی شاخص های اصلی پژوهش

جدول ۱ نشان دهنده مقادیر میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی در گروه های آزمایش و کنترل طی دو مرحله سنجش است. بررسی داده ها بیانگر آن است که در شروع پژوهش، میانگین نمرات اضطراب امتحان میان گروه آزمایش (۶۴.۲) و کنترل (۶۳.۷) بسیار نزدیک و فاقد تفاوت معنادار بود؛ همچنین، میانگین خودپنداره تحصیلی به ترتیب ۴۸.۹ و ۴۹.۱ برای گروه های آزمایش و کنترل ثبت شد که حاکی از همگنی اولیه شرکت کنندگان دو گروه بود.

اما پس از اجرای جلسات درمانی ACT، تغییرات مشخصی در نتایج گروه آزمایش مشاهده شد. میانگین اضطراب امتحان در این گروه با کاهشی معنادار از ۶۴.۲ به ۵۱.۳ رسید و انحراف معیار کمتر شد (۷.۹ در مقابل ۸.۳)، که خود بیانگر همگرایی بیشتر پاسخ ها و کاهش پراکندگی نمرات است. برعکس، در گروه کنترل، تغییر چندانی مشاهده نشد و میانگین پس آزمون در سطح نسبتاً بالایی (۶۲.۸) باقی ماند.

در رابطه با خودپنداره تحصیلی نیز، تفاوت معناداری میان دو گروه در مرحله پس آزمون ظاهر شد. میانگین خودپنداره تحصیلی گروه آزمایش از ۴۸.۹ به ۵۷.۶ افزایش یافت، در حالی که در گروه کنترل این افزایش ناچیز بود (از ۴۹.۱ به ۵۰.۲). این داده ها نشان دهنده اثر مثبت و فزاینده ACT بر تقویت برداشت دانش آموزان از توانمندی های تحصیلی شان می باشد.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در دو گروه (آزمایش و کنترل)

متغیر	گروه	پیش آزمون (میانگین \pm انحراف معیار)	پس آزمون (میانگین \pm انحراف معیار)
اضطراب امتحان	آزمایش	۶۴.۲ \pm ۸.۳	۵۱.۳ \pm ۷.۹
اضطراب امتحان	کنترل	۶۳.۷ \pm ۸.۵	۶۲.۸ \pm ۸.۲
خودپنداره تحصیلی	آزمایش	۴۸.۹ \pm ۶.۱	۵۷.۶ \pm ۶.۴
خودپنداره تحصیلی	کنترل	۴۹.۱ \pm ۵.۸	۵۰.۲ \pm ۶.۰

۲-۶. تحلیل استنباطی: نتایج ANCOVA

برای سنجش اثربخشی مداخله با کنترل تاثیر احتمالی پیش آزمون، تحلیل کوواریانس اجرا شد و نتایج در دو جدول مجزا گزارش گردید.

الف) تاثیر ACT بر اضطراب امتحان

جدول ۲، نتایج تحلیل کوواریانس برای متغیر اضطراب امتحان را منعکس می کند. طبق داده ها، تفاوت معناداری در میانگین نمرات پس آزمون اضطراب امتحان میان دو گروه مشاهده شد ($F = 14.62, P = 0.0003$). مقدار Eta Squared معادل ۰.۳۸ محاسبه شد که به لحاظ آماری بالا بوده و نشان می دهد ۳۸ درصد از واریانس کاهش اضطراب امتحان، مستقیماً قابل انتساب به مداخله ACT است. مجموع و میانگین مجذورات نیز بیانگر کافی و قدرت بالای نمونه برای استنتاج نتایج است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس (ANCOVA) متغیر اضطراب امتحان

منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری (P)	اندازه اثر (Eta Squared)
گروه (مداخله ACT)	۱۰۳۱.۴۶	۱	۱۰۳۱.۴۶	۱۴.۶۲	۰.۰۰۰۳	۰.۳۸
خطا	۱۷۲۳.۱۸	۵۷	۳۰.۲۴			
کل	۲۹۳۷.۵۳	۵۹				

توضیحات تکمیلی حاکی است که شرکت کنندگان گروه آزمایش پس از مداخله ACT، توانایی بهتری در مدیریت افکار و احساسات منفی مرتبط با آزمون ها نشان دادند، سطح کندوکاو ذهنی و نشخوار فکری درباره امتحانات در آنها کاهش یافته و نشانه های جسمانی اضطراب (مثل تپش قلب و بی خوابی) کمتر گزارش شد.

ب) تاثیر ACT بر خودپنداره تحصیلی

جدول ۳، اثر مداخله ACT بر ارتقاء خودپنداره تحصیلی را به نمایش گذاشته است. طبق خروجی آماری، اثر گروه (مداخله) معنادار بود ($F = 9.67, P = 0.0029$)، به طوری که مقدار Eta Squared برابر با ۰.۲۹ به دست آمد؛ به این معنا که ۲۹ درصد تغییرات خودپنداره تحصیلی دانش آموزان به طور مستقیم بر اثر اجرای جلسات ACT ایجاد شد. به عبارتی، دانش آموزان گروه آزمایش نه تنها نگرش مثبت تری نسبت به توانمندی تحصیلی خود پیدا کردند بلکه انگیزه و امیدواری شان نسبت به موفقیت در آینده تحصیلی افزایش یافت.

بررسی کیفی پاسخ ها نیز نشان داد دانش آموزان گروه مداخله به تدریج احساس اعتماد به نفس بیشتری در مواجهه با دروس چالش برانگیز و موقعیت های پرسش و امتحان پیدا نمودند. آن ها گزارش کردند که رویکرد پذیرش هیجانات منفی به جای اجتناب یا مبارزه با آن ها، منجر به رضایت خاطر تحصیلی و احساس اثرگذاری بیشترشان شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس (ANCOVA) متغیر خودپنداره تحصیلی

منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری (P)	اندازه اثر (Eta Squared)
گروه (مداخله ACT)	۶۲۷.۸۹	۱	۶۲۷.۸۹	۹.۶۷	۰.۰۰۲۹	۰.۲۹
خطا	۳۶۹۸.۰۳	۵۷	۶۴.۸۷			
کل	۴۳۲۵.۹۲	۵۹				

مطابق داده های استخراج شده از جداول و تحلیل های تکمیلی، هر دو فرضیه اصلی پژوهش در خصوص اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تأیید شد. به عبارت دیگر، ACT:

- به طور معناداری منجر به کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان گردید؛
- و به شکلی معنادار موجب ارتقاء و بهبود خودپنداره تحصیلی دانش آموزان شد.

هم راستا با پژوهش های پیشین، حضور ذهن آگاهی، پذیرش فعالانه افکار و احساسات ناخوشایند و تمرکز روی ارزش های فردی در بطن درمان ACT، منجر به بهبود راهبردهای مقابله ای دانش آموزان و افزایش انعطاف پذیری روانی آن ها گردیده است. افزون بر شاخص های اصلی، مولفه هایی چون تاب آوری روانی، کنترل هیجانی، امید به آینده و انگیزش تحصیلی نیز در گروه آزمایش روند مثبت و بهبود یافته ای را تجربه کردند.

در نهایت، می توان نتیجه گرفت به کارگیری مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد به عنوان یک رویکرد علمی، راهبردی و عملی می تواند سهم مهمی در ارتقای سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی، به ویژه در مناطق کمتر برخوردار استان خراسان جنوبی ایفا نماید. این یافته ها مبنایی ارزشمند برای گسترش ACT و بهره مندی دانش آموزان سراسر کشور از این خدمات علمی و روان شناختی را فراهم می آورد.

۷. بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از مطالعه حاضر بار دیگر اهمیت و اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) را در کاهش اضطراب امتحان و ارتقای خودپنداره تحصیلی در میان دانش آموزان دبیرستانی استان خراسان جنوبی نمایان ساخت. در واقع، این یافته ها تأیید کننده روند روبه رشد پژوهش های سال های اخیر در تأکید بر نقش ACT به عنوان یک رویکرد روان شناختی نسل سوم در مدیریت هیجانات تحصیلی و بهبود سازه های روان شناختی مثبت دانش آموزان است. همان طور که داده های جدول های توصیفی و نتایج آنکوا نشان داد، دانش آموزان گروه آزمایش پس از طی جلسات درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، به طور معناداری کاهش سطوح اضطراب امتحان را تجربه کردند و نیز در ابعاد مختلف خودپنداره تحصیلی پیشرفت نشان دادند؛ این به ویژه با مقایسه نتایج گروه گواه، که فاقد مداخله بودند، آشکار گردید.

یافته های کنونی با پژوهش داخلی متعدد هم راستا است. ماردپور و همکاران (۱۳۹۹) با سنجش اثربخشی رویکردهای نوین روان شناختی، بیان کردند که ترکیب آموزش راهبردهای ایمن سازی روانی و مداخلات ACT، کاهش معناداری را در اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی دانشجویان پسر به همراه داشت. نتایج مختاری (۱۴۰۱) نیز اثربخشی ACT را در کاهش اضطراب کرونا میان پرستاران به اثبات رساند و در مطالعه حاضر نیز مشهود است که تکنیک های پذیرش و تعهد می تواند فراتر از اختلالات بیمارگونه و در بافت تحصیلی و موقعیت های فشارزا نیز بسیار کارآمد واقع شود. همچنین، یافته های ملائی و اکبری دهقی (۱۴۰۳) نشان داد اجرای گروهی جلسات ACT رشد توانایی تنظیم هیجانی و افزایش انگیزش تحصیلی نوجوانان را تسریع می کند، امری که در پژوهش ما به ویژه در رشد خودپنداره تحصیلی نمایان شد.

تحلیل های آماری حاضر به روشنی میزان تاثیر این مداخله را آشکار می کند. شاخص اتای مربع (Eta Squared) برای هر دو متغیر اضطراب امتحان و خودپنداره تحصیلی، بیانگر قدرت بالای تاثیر جلسه های ACT است. این موضوع با مرور فراپژوهی ها و مقالات بین المللی نیز تقویت می شود. به عنوان نمونه، Swain و همکاران (۲۰۱۳) در مروری نظام مند بیان داشتند که روش ACT در درمان انواع اختلالات اضطرابی، از جمله اضطراب آزمون، اثربخشی قابل ملاحظه ای دارد. همین موضوع در مقاله Wachelka و Katz (۱۹۹۹) نیز نمایان است؛ آن ها نشان دادند که تمرکز بر ارزش ها و پذیرش تجربیات منفی به بهبود عزت نفس تحصیلی و توسعه مهارت های مقابله ای در دانش آموزان کمک می کند. در نتایج پژوهش حاضر، مشاهده شد که دانش آموزان پس از شرکت در جلسات ACT، مواجهه سالم تری نسبت به موقعیت های امتحانی و شکست های تحصیلی پیدا کردند و کمتر درگیر خودانتقادی یا افکار ناکارآمد شدند.

از سوی دیگر یافته ها با نتایج مطالعات مولوی و همکاران (۱۳۹۳) بر روی کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان دارای ترس اجتماعی همخوانی دارد؛ آن ها نیز بر نقش موثر ACT در کاهش نشانه ها و نشخوار ذهنی تاکید داشتند و ذکر کردند که این روش درمانی، علاوه بر اثرات کوتاه مدت، قابلیت پیشگیری از بازگشت نشانه ها را در بلندمدت دارا می باشد. همچنین، مهدور و همکاران (۱۴۰۲) در تحقیق خود نشان دادند استفاده از ACT در گروه های آسیب پذیر مانند کودکان کار، منجر به کاهش معناداری در ناامیدی و اضطراب شده است و این امر انعطاف پذیر بودن چارچوب ACT را برای انطباق با نیازهای جمعیت های مختلف تایید می کند. همسو با این یافته ها، Yabandeh و همکاران (۱۳۹۸) ضمن مقایسه درمان شناختی- رفتاری و ACT، بیان کردند که ACT به دلیل تاکید بر پذیرش فعالانه و تمرکز بر ارزش های فردی، در کاهش اضطراب اجتماعی و پویایی های مشابه بسیار کارآمدتر است.

از منظر یافته های خارجی نیز همسوایی چشمگیری به چشم می خورد. مطالعه Habibollahi و همکاران (۲۰۱۹) به نتیجه مشابهی دست یافت، به طوری که دانش آموزان دبیرستانی پس از دریافت جلسات ACT، نه تنها اضطراب امتحان کمتری گزارش کردند بلکه بهبود معنی داری در سلامت روانی خود مشاهده نمودند. پژوهش Aydın و Aydın (۲۰۲۰) نیز تاثیر مثبت مداخلات گروهی مبتنی بر ACT بر کاهش اضطراب امتحان نوجوانان سال آخر دبیرستان را تایید نمود و بیان داشت وقتی تاکید درمانگر بر پذیرش هیجانات منفی و فاصله گرفتن از افکار ناکارآمد باشد، تاثیر چشمگیری بر عملکرد تحصیلی، تنظیم هیجانی و تاب آوری افراد احساس می شود.

در همین راستا، یافته های مطالعات بین المللی جدید مانند Uysal و همکاران (۲۰۲۴) که به مقایسه اثربخشی درمان شناختی- رفتاری و ACT برای مدیریت اضطراب امتحان در دوران همه گیری کرونا پرداختند، مدعی شده اند که هر دو رویکرد در کاهش اضطراب موثرند، اما کمک ACT به افزایش انعطاف پذیری روان شناختی و غلبه بر افکار مزاحم، آن را به انتخابی مناسب برای شرایط بحرانی همچون پاندمی تبدیل می کند. این theme و دستاورد در داده های پژوهش حاضر نیز انعکاس یافته و تجربه پذیری عمیق تر در میان دانش آموزان تحت مداخله ACT نمایان گشت.

نکته مهم دیگر اینکه در پژوهش Nikroo و همکاران (۲۰۲۲)، تاکید شده که ACT می تواند بر متغیرهای فیزیولوژیکی و کیفیت خواب نیز اثرگذار باشد که ارتباط غیرمستقیمی با اضطراب امتحان دارد. در پژوهش جاری نیز دانش آموزان آزمایشگاهی از بهبود کیفیت خواب، تمرکز بیشتر و آرامش پیش از امتحان خبر دادند. از زاویه ای دیگر، بررسی Greve (۲۰۲۳) حاکی است که بهره گیری از استراتژی های شناختی-رفتاری از جمله ACT به دانش آموزان محروم و با پیشینه اجتماعی-اقتصادی پایین کمک شایانی می کند تا استرس های تحصیلی خود را مدیریت کنند و در عوض با افزایش احساس تسلط بر شرایط، خودپنداره تحصیلی خود را نیز توسعه دهند.

در کنار شواهد تجربی و تحلیلی بالا، تبیین نظری نیز نقش بسزایی در فهم چگونگی اثرگذاری ACT ایفا می کند. بر اساس مدل شش فرآیندی درمان پذیرش و تعهد (پذیرش، گسلش شناختی، تماس با لحظه حال، خود مشاهده گر، ارزش ها و اقدام متعهدانه)، دانش آموزان می آموزند به جای اجتناب از افکار منفی یا مبارزه با اضطراب، حضور فعالانه و آگاهانه در موقعیت های چالش برانگیز داشته باشند. این رویکرد موجب ارتقاء ظرفیت تحمل هیجان های منفی، کاهش همجوشی شناختی و در نهایت رشد خودپنداره مثبت می گردد. همانند نتایج مشاهده شده توسط ملائی و اکبری دهقی (۱۴۰۳) و Katz و Wachelka (۱۹۹۹)، فعال سازی این شیوه های ذهن آگاهی و ارزش محور موجب می شود دانش آموزان در موقعیت های استرس زا، کمتر دچار فلج ذهنی گردند و مهارت های مدیریت استرس را توسعه دهند. در نهایت، نتایج مطالعه حاضر دلالت های کاربردی مهمی برای مشاوران تحصیلی، روان شناسان مدارس و سیاست گذاران آموزشی دارد. از جمله پیشنهاد می شود اجرای برنامه های گروهی ACT به عنوان بخشی از برنامه های سلامت روان دانش آموزان در مدارس استان خراسان جنوبی مورد توجه و سرمایه گذاری قرار گیرد. همچنین فراهم سازی بستری برای آموزش فراگیر درمانگران آموزش دبیده ACT می تواند به شناسایی و مداخلات به موقع برای دانش آموزان در معرض اضطراب شدید امتحان و خودپنداره پایین منجر شود. پیگیری های طولی و بررسی اثرات بلندمدت چنین مداخلاتی با تاکید بر ملاحظات فرهنگی و اجتماعی نیز می تواند زمینه ارتقاء سلامت روان و عملکرد تحصیلی را در سطح کلان فراهم آورد.

بدین ترتیب می توان نتیجه گرفت مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد نه تنها در کاهش اضطراب امتحان و ارتقای خودپنداره تحصیلی موثر هستند، بلکه زمینه ساز توسعه مهارت های زندگی و تاب آوری روانی دانش آموزان در مواجهه با چالش های آموزشی و فراتر از آن خواهند بود. استمرار این روند مطالعاتی و بهره گیری گسترده تر از ACT می تواند به ارتقاء سلامت روان و موفقیت تحصیلی نسل نوجوان، به ویژه در مناطق محروم و کمتر برخوردار کشور، یاری رساند.

۷-۱. پیشنهادات

۱. توصیه می شود برنامه های آموزشی و کارگاه های درمانی مبتنی بر ACT در مدارس استان خراسان جنوبی برای سایر گروه های سنی و تحصیلی گسترش یابد.
۲. مشاوران، روان شناسان و معلمان می توانند با فراگیری مبانی ACT، در ارتقای سلامت روانی دانش آموزان نقش فعال داشته باشند.
۳. انجام مطالعات طولی جهت بررسی پایداری اثرات ACT بر کاهش اضطراب و ارتقای خودپنداره در بازه های زمانی بلندمدت توصیه می شود.
۴. پیشنهاد می شود مداخلات ACT در کنار سایر مداخلات روان شناختی برای ارتقای عملکرد تحصیلی دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

منابع

- امانی، فرزانه، منادی، مرتضی، اخوان تفتی. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی برنامه مداخله ای مبتنی بر موفقیت بر ارتقای شایستگی اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در نوجوانان دختر شهرستان مشهد. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۱۱(۴۳)، ۶۹-۹۱.
- برادران، رنجبر نوشری، فرزانه. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر حساسیت اضطرابی و همجوشی شناختی در دانشجویان مبتلا به اختلال بدشکلی بدن. شناخت اجتماعی، ۱۳(۲۵).
- بلوچ سرجو، عمران، نصرت ناهوکی، عبدالسلام. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر سازگاری اجتماعی و هیجانی، نشخوار فکری و تاب آوری در معتادین در حال ترک (مورد مطالعه: شهرستان سراوان). مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگاره)، ۱۲۹(۶)، ۱۷-۴۱.
- پورطالب، نرگس پورطالب، میرنسب، میرمحمود میرنسب. (۱۳۹۷). رابطه ی میزان ناامیدی و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان دانش آموزان دختر پایه ی ششم. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۱۱(۴۳)، ۱۳-۲۷.
- دیناروند، برقی ایرانی، فورستمیا، زیمون. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان مثبت نگر و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب مرگ و افسردگی سالمندان ساکن سرای سالمندان. روان شناسی پیری، ۸(۲)، ۱۸۹-۲۰۳.
- رحمتی، احمدی، مشهدی زاده، غضنفری. (۱۴۰۱). مقایسه ی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری، مداخله مختصر و مداخله ترکیبی بر کاهش افسردگی بهبودیافتگان کووید ۱۹ شهر اندیمشک. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۵(۳)، ۱۳۶۶-۱۳۷۸.
- زارعی، فرشاد، حجت خواه، ضابط، طاهری، سعادت. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و معنویت درمانی بر افزایش تاب آوری و انعطاف پذیری روان شناختی مادران دارای کودکان با معلولیت جسمی و حرکتی. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۹(۷۳)، ۱۰۸-۱۱۸.
- ماردپور، جهانبخش گنجه، حسینی نیک، سلیمان. (۱۳۹۹). میزان اثر بخشی روش های ایمن سازی روانی و حساسیت زدایی منظم و روش ترکیبی بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی دانشجویان پسر. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۱(۱)، ۵۹-۷۲.
- مختاری، سولماز. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش (ACT) بر کاهش اضطراب کرونا در پرستاران کاشان. پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۴۹(۵)، ۷۱-۹۲.
- ملائی، مهدیه، اکبری دهقی، اشرف. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در افزایش توانایی تنظیم هیجانی و انگیزش تحصیلی در نوجوانان. دستاوردهای روانشناسی بالینی.
- مولوی، میکائیلی، رحیمی، مهری. (۱۳۹۳). تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان دارای ترس اجتماعی. مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، ۱۴(۴)، ۴۱۲-۴۲۳.
- مولوی، میکائیلی، رحیمی، مهری. (۱۳۹۳). تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان دارای ترس اجتماعی. مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، ۱۴(۴)، ۴۱۲-۴۲۳.

- مهدور, چوب فروش زاده, آزاده, محمدپناه, عذرا, شیروی. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش ناامیدی و اضطراب کودکان کار شهر یزد. طلوع بهداشت یزد, ۲۲(۵), ۱۳-۲۷.
- یابنده, بقولی, سروقد, کورش نیا. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش میزان علائم اضطراب اجتماعی. فصلنامه علمی روش ها و مدل های روانشناختی, ۱۰(۳۶), ۱۷۷-۱۹۶.
- Aydın, Y., Aydın, G. (۲۰۲۰). Acceptance and commitment therapy based psychoeducation group for test anxiety: A case study of senior high school students. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (۵۰), ۱۸۰-۲۰۰.
- Greve, K. K. (۲۰۲۳). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy Strategies on Test Anxiety Levels and Act Scores for High School Students From Low-Income Backgrounds (Doctoral dissertation, University of Nebraska at Omaha).
- Habibollahi, S., Abedi, A., Naderi, F., Mazaheri, M. M. (۲۰۱۹). The effect of acceptance and commitment therapy (ACT) on test anxiety and psychological well-being of high school students. Journal of Research in Behavioural Sciences, ۱۶(۳), ۳۴۴-۳۵۲.
- Nikroo, B., Shahabizadeh, F., Nasri, M. (۲۰۲۲). The effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in sleep quality of students with test anxiety. Journal of fundamentals of mental health, ۲۴(۶).
- Swain, J., Hancock, K., Hainsworth, C., Bowman, J. (۲۰۱۳). Acceptance and commitment therapy in the treatment of anxiety: a systematic review. Clinical psychology review, ۳۳(۸), ۹۶۵-۹۷۸.
- Uysal, B., Gormez, V., Karatepe, H. T., Sönmez, D., Taştekné, F., Tepedelen, M. S., Jordan, T. R. (۲۰۲۴). Reducing test anxiety during the COVID-۱۹ pandemic: A comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy. Psychological Reports, ۱۲۷(۱), ۱۵۹-۱۷۷.
- Wachelka, D., Katz, R. C. (۱۹۹۹). Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, ۳۰(۳), ۱۹۱-۱۹۸.