

بسمه تعالی
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان
معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت توسعه و ارزیابی تحقیقات

فرم پیش نویس طرح پژوهشی
(PROPOSAL)

عنوان طرح: بررسی اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان، استرس و افسردگی دانش آموزان سال دوازدهم متوسطه مراجعه کننده به کانون قلم چی رفسنجان در سال ۱۴۰۱

نام و نام خانوادگی طرح دهندگان: محمدرضا مختاری، رضا وزیری نژاد، احمد رضا صیادی، محمدرضا رضایی

دانشکده / مرکز تحقیقاتی: دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت

قسمت اول - خلاصه مشخصات طرح

عنوان طرح: بررسی اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان، استرس و افسردگی دانش آموزان سال دوازدهم متوسطه مراجعه کننده به کانون قلم چی رفسنجان در سال ۱۴۰۱	
مدیر اجرایی طرح: محمدرضا مختاری	دانشکده / مرکز تحقیقاتی: دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت
محیط پژوهش:	مدت اجرا: ۶ ماه

خلاصه ضرورت اجرا و اهداف کاربردی طرح:

داشتن کمی اضطراب و دلهره در موقعیت ارزیابی و امتحان بویژه برای فراگیران در هر مقطع، امری طبیعی و معقول است چرا که موجب حرکت و انگیزه برای یادگیری و موفقیت می شود. اما اگر این نگرانی به حدی برسد که تاثیر منفی بر روند

آموزش آنان بگذارد و مانعی برای پیشرفت آنها شود، غیرطبیعی و نامعقول است. علت تشویش بیش از اندازه گروهی از دانش‌آموزان، عدم استفاده درست آنها از نیروی فکری - ذهنی شان است. در لین بین، اضطراب امتحان، حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی است که اغلب دانش‌آموزان و دانشجویان در ایام امتحانات به آن مبتلا می‌شوند که ممکن است با علائم جسمی، روانی و فکری همراه است. اضطراب امتحان، اضطرابی است که با خودپنداره ضعیف فراگیر درباره توانایی‌های ذهنی‌اش شناخته می‌شود و موجب کاهش عملکرد او در آن موقعیت ارزیابی می‌شود. در این بین، تکنیکها و روشهای متعددی جهت کاهش استرس و اضطراب وجود دارد. از درمانهای دارویی گرفته تا درمانهای روانشناختی. ذهن آگاهی، از جمله درمان‌های روان‌شناختی موج سوم است که کاربرد زیادی در زمینه‌های متعدد دارد. ذهن آگاهی، به معنی توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون داوری است. در ذهن آگاهی، فرد می‌آموزد که به هر لحظه از حالت ذهنی خود آگاهی داشته و توجه خود را به شیوه‌های مختلف ذهنی معطوف کند. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی- رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می‌شود. ذهن آگاهی، هشیاری غیرقضاوتی، غیرقابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه ایست که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد. این روش، در کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی افراد نتایج مثبتی داشته است. بدین منظور، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان، استرس و افسردگی دانش‌آموزان سال دوازدهم متوسطه مراجعه کننده به کانون قلم چی رفسنجان در سال ۱۴۰۱ انجام خواهد شد. نتایج این مطالعه، در صورت تایید اثربخشی این روش در کاهش اضطراب امتحان، میتواند به عنوان تکنیکی راهبردی در مراکز آموزشی جهت بهبود وضعیت روانی فراگیران استفاده خواهد شد.

خلاصه روش اجرای طرح:

جامعه آماری این مطالعه کارآزمایی آموزشی (Educational trial)، شامل کلیه دانش‌آموزان شرکت کننده در کلاسهای آمادگی کنکور مرکز قلم چی رفسنجان در سال ۱۴۰۰ خواهد بود. طی یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل، ۳۵ دانش‌آموز از بین جامعه آماری به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش کاربندی خواهند شد. سپس گروه آزمایش به مدت ۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت. گروهها در ابتدا و انتهای پژوهش (پیش آزمون- پس آزمون) از نظر افسردگی، اضطراب امتحان با استفاده از پرسشنامه DASS و پرسشنامه اضطراب فریدمن مورد آزمون قرار می‌گیرند. در نهایت، دادها با استفاده از آزمون‌های مجذور کای، فیشر، تی مستقل و آنالیز واریانس دو طرفه با اندازه‌گیری‌های تکراری برای تجزیه و تحلیل استفاده می‌شود و $p < 0.05$ معنی‌دار تلقی می‌گردد.

هزینه پرسنلی	۰ ریال	هزینه مسافرت	۰ ریال
هزینه آزمایش‌ها و خدمات تخصصی	۲۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال	هزینه‌های دیگر	۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال
هزینه مواد و وسایل مصرفی	۰ ریال	جمع کل	۲۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

قسمت دوم- اطلاعات مربوط به عوامل اجرایی و همکاران طرح

۱- مشخصات مجریان طرح:

ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت در طرح	نوع همکاری	شرح فعالیت	رتبه علمی	محل خدمت	تلفن همراه	رایانامه	آخرین مدرک و رشته تحصیلی	تعداد طرح در حال اجرا
1	محمدرضا مختاری	مدیر اجرایی	اول	آموزش	غیر هیئت علمی	بیمارستان مرادی	09132921275	mrmokhtaree@yahoo.com	غیر هیئت علمی - کارشناسی ارشد	1
2	رضا وزیری نژاد	مجری دوم		راهنما	استاد	دانشکده بهداشت	09132921147	rezavazirinejad@rums.ac.ir	استاد - دکتری تخصصی (PhD)	1
3	احمد رضا صیادی	مجری سوم		مشاور علمی، آماری	استادیار	دانشکده پرستاری و مامایی	09133917366	sayadiahmad@yahoo.com	استادیار - دکتری تخصصی (PhD)	1
4	محمدرضا رضایی	مجری چهارم		همکاری در آموزش و تکمیل پرسشنامه	غیر هیئت علمی	دانشکده پزشکی	09384631332	reza.mrr8@yahoo.com	غیر هیئت علمی - دکتری حرفه‌ای	1

۲- مشخصات همکاران اصلی طرح:

ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت در طرح	نوع همکاری	شرح فعالیت	رتبه علمی	محل خدمت	تلفن همراه	رایانامه	آخرین مدرک و رشته تحصیلی	تعداد طرح در حال اجرا
------	--------------------	------------	------------	------------	-----------	----------	------------	----------	--------------------------	-----------------------

قسمت سوم - اطلاعات مربوط به طرح پژوهشی

۱- عنوان طرح به فارسی:

بررسی اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان، استرس و افسردگی دانش آموزان سال دوازدهم متوسطه مراجعه کننده به کانون قلم چی رفسنجان در سال ۱۴۰۱

۲- عنوان طرح به انگلیسی:

Evaluation of the effectiveness of mindfulness-based education method on Test anxiety, stress and depression of 12th year high school students referred to Ghalamchi Center in Rafsanjan: 2022

۳- نوع طرح:

کاربردی بنیادی بنیادی-کاربردی جامع نگر (HSR)

۴- بیان مسئله و ضرورت اجرای طرح:

در جریان رشد و تحول، کودکان و نوجوانان انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب را تجربه می‌کنند. گاهی این اضطرابها از چنان شرایطی برخوردارند که زندگی روزمره تحصیلی آنها را دشوار می‌سازند (۱). یکی از انواع این اضطرابها، اضطراب امتحان (Test Anxiety) است. اضطراب امتحان، یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی (Evaluation position) است. این هیجان و احساس ذهنی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود (۲).

اضطراب امتحان شامل تجربیات و احساسات ناخوشایند عاطفی و نگرانی و تشویش در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند عملکرد وی مورد ارزشیابی (Evaluation) قرار می‌گیرد. اضطراب امتحان به حالتی اشاره دارد که فرد درباره توانایی‌هایش در انجام یک وظیفه دچار ترس می‌شود و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند موقعیت امتحان است. Sarason، اضطراب امتحان را نوعی اشتغال ذهنی به خود می‌داند که با خود کم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابیهای شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می‌شود (۳). این تعریف هر چند نقش عوامل محیطی و اجتماعی را نادیده نمی‌گیرد با این حال تاکید عمده اش روی فعالیت‌های شناختی است و آن را عامل اصلی اضطراب امتحان می‌داند (۴).

میزان شیوع اضطراب امتحان در بین دانش آموزان متفاوت است به نحوی که میزان شیوع اضطراب امتحان در بین دانش آموزان دختر سنین ۲۵/۶۲ درصد (۵)، در بین دانش آموزان سیستان و بلوچستان ۴۱/۱ درصد (۶)، دانش آموزان قم (۲۱ درصد اضطراب بالا و ۴۸/۴ درصد اضطراب متوسط) (۷) و در دانش آموزان قبل از امتحان بورد در سودان بالا (۸) گزارش شده است.

اضطراب امتحان عارضه ای است که سلامتی افراد را در ابعاد مختلف زیستی، روانی و اجتماعی تحت الشعاع قرار می‌دهد. تداخل در سطح ایمنی و تاثیر بر فاکتورهای بیوشیمیایی خون به عنوان یک عامل خطرزای بیماری‌های قلبی و عروقی، از جمله تأثیراتی است که در مطالعات مختلف به آنها اشاره شده است (۳-۱).

در بین همه آزمونها و امتحانات، کنکور، از جایگاه ویژه‌ای برای دانش آموزان برخوردار است. کنکور در جامعه ایران، به یک پدیده اجتماعی تبدیل شده که بر نظام آموزش عمومی و متوسطه و همچنین شرایط روانی و اقتصادی خانواده‌ها به شدت تاثیر می‌گذارد و به یک تهدید جدی برای نوآوری و خلاقیت و سلامت روانی نسل جوان تبدیل شده است (۹). نتایج مطالعه معتمدی (۱۳۸۶) نشان داد که میزان اضطراب قبول نشدگان در کنکور و راه نیافتگان به دانشگاه به طور معنی‌داری پایین‌تر از سلامت عمومی دانش آموزانی بود که هنوز در کنکور شرکت نکرده بودند (۱۰).

درمانگران از راهکارهای متعدد و متنوعی جهت کاهش اضطراب با میزان اثربخشی متفاوت استفاده میکنند. از دارودرمانی گرفته تا رفتاردرمانی، شناخت درمانی (۱) و ذهن آگاهی (۱۱-۱۷).

ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آیین مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد و به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار و رفتار هیجانات و احساسات است. ذهن آگاهی شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود که در آن دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن ارزش بالایی دارد. این دو

عنصر اساسی در مورد رخدادهای، کنش‌ها و واکنش‌ها نقش اصلی را بر عهده دارد. به عبارتی، توانایی شناسایی دقیق هیجان‌های خود و آگاهی از آنها به هنگام تولید و همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را ذهن آگاهی گویند. ذهن آگاهی حواس جمع بودن و بیداری صد در صد به آگاه بودن نسبت به همه رخدادهایی است که همین الان در اطراف ما و همینطور در درون بدن در حال اتفاق افتادن هستند به این شکل که هیچ گونه قضاوت و پیش داوری نسبت به درست یا نادرست بودن از اتفاقات نداریم. ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می شویم، یعنی می فهمیم که داریم می فهمیم. وقتی داریم فکر می کنیم متوجه می شویم که در حال فکر کردن هستیم. به زبان ساده، هم موضوعی را که راجع به آن فکر می کنیم می بینیم و متوجه پدیده تفکر هستیم و هم متوجه فکر کننده هستیم. هر چه انسان بیدارتر و هوشیارتر بوده و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون در زندگی اش جمعتر باشد ذهن آگاهتر است و پاسخ هایش به تحریکات زندگی، خردمندانه تر و موثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است (۱۸).

Kabat-Zin نیز ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش داوری تعریف کرده است (۱۹). برنامه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) ابداع شده توسط تیزدل (Teasdale) و همکارانش در ۱۹۹۲ آموزش می دهد که چگونه به طور متفاوت تر از قبل با تفکرات و احساسات منفی خود بدون تمرکز به اعتقاد تغییر در مورد محتوای تفکر ارتباط برقرار کنند (۲۰).

به ویژه MBCT به بیماران آموزش می دهد چگونه الگوی نشخواری، عادت و خودکار ذهن را به محض شناسایی به الگوی متفکرانه (mindful) و عمدی (Intentional) ذهن تبدیل سازند، به گونه ای که تفکرات و احساسات منفی از چشم انداز وسیع تری به عنوان رخدادهای ساده گذرنده در ذهن شناخته شوند. برجسته ترین موفقیت MBCT ارائه شیوه جدیدی برای پیشگیری از عود و برگشت افسردگی اساسی است. به علاوه این رویکرد راه های جدیدی برای توسعه بیشتر شناخت درمانی می گشاید (۱۳).

در این میان، رایج ترین روش آموزش ذهن آگاهی، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس است که به شکل برنامه کاهش استرس (mindfulness-based stress reduction, MBSR) و برنامه آرامش آموزی شناخته می شود (۲۱). پژوهش ها از این نتایج حکایت کردند که برنامه MBSR می تواند اثرات مثبتی بر کاهش استرس، اضطراب و اضطراب امتحان (۲۲) داشته باشد.

درمانهای مبتنی بر ذهن آگاهی (از جمله MBSR کابات زین و MBCT ویلیامز) بواسطه این که به هر دو بعد جسمانی و ذهنی می پردازد دارای اثربخشی بالایی برای درمان برخی اختلالات بالینی و بیماریهای جسمانی گزارش شده است. فنون ذهن آگاهی در افزایش آرامبخشی عضلانی و کاهش نگرانی، استرس و اضطراب موثر می باشد. به نظر میرسد مکانیسم اصلی ذهن آگاهی، خودکنترلی (Self control) توجه باشد چرا که تمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس، یک محیط توجهی مناسب به وجود می آورد. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان های شناختی- رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می شود (۱۳).

همچنانکه بیان گردید آزمون ورودی دانشگاههای در ایران (کنکور) یکی از پراسترس ترین آزمونها برای دانش آموزان است. بدین جهت که دانش آموز، آینده خود را در گروه ورود به دانشگاه و تحصیل در شهر و رشته تحصیلی مورد علاقه خود میداند. بدین منظور، استرس وارد شده طی مدت زمان پیش از آزمون ورودی، میتواند بر جنبه های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی دانش آموز تاثیر گذارد. بویژه اگر نتیجه این

آزمون، دلخواه فرد نباشد. بدین منظور، مطالعه حاضر با هدف مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان، استرس و افسردگی دانش‌آموزان سال دوازدهم متوسطه مراجعه کننده به کانون قلم چی رفسنجان در سال ۱۴۰۱ انجام خواهد شد. نتایج این مطالعه، در مانگران را در جهت استفاده از روشهای غیر دارویی موثر بر کنترل استرس و موسسات را در جهت حفظ آرامش روانی در کنار آموزش کمک خواهد نمود.

۵- سابقه طرح و بررسی متون:

هدف پژوهش دهستانی و همکارانش (۱۳۹۴) بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افسردگی، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان دختر شهر همدان بود. طی یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل، ۴۰ دانش‌آموز دختر دبیرستانی شهر همدان به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش کاربندی شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای تحت آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت. گروهها در ابتدا و انتهای پژوهش از نظر افسردگی، اضطراب و استرس مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش اضطراب، افسردگی و استرس دانش‌آموزان گروه آزمایش می‌شود. به نظر می‌رسد می‌توان با آموزش مدیریت استرس بر اساس ذهن آگاهی افسردگی، اضطراب و استرس دانش‌آموزان را کاهش داد (۱۳).

هدف پژوهش مکوندی و همکارانش (۱۳۹۸)، تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان پایه دوازدهم متوسطه دوم شهر اهواز بود. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ دانش‌آموز از جامعه مذکور بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه به صورت تصادفی تقسیم شدند. طرح پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و آزمایش و دوره پیگیری بود. ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه اضطراب امتحان ابوالقاسمی و همکارانش بود. در ابتدا، از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش ذهن آگاهی قرار گرفتند و سپس از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. و یک ماه بعد مرحله پیگیری انجام گردید. نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان پایه دوازدهم متوسطه دوم شهر اهواز موثر می‌باشد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز پایدار بود (۲۳).

خدابخش پیرکلانی و همکارش (۱۳۹۲) نیز مطالعه‌ای با هدف تعیین اثر بخشی درمان ترکیبی شناختی- رفتاری و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب، کاهش افکار خودآیند و بهبود سلامت عمومی یک مورد خاص اختلال اضطراب فراگیر انجام دادند. در یک بررسی تک آزمودنی از نوع طرح A-B، اثر ترکیبی تکنیکهای شناختی- رفتاری و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر یک مورد اختلال اضطراب فراگیر بررسی شد. آزمودنی در مرحله A (خط پایه) و مرحله B (جلسه آخر درمان)، مقیاس اضطراب بک، مقیاس درجه بندی اضطراب همیلتون، پرسشنامه افکار خودآیند و پرسشنامه سلامت عمومی را تکمیل کرد. در مقیاس اضطراب بک، نمره آزمودنی از ۴۵ در مرحله خط پایه به ۳۰ در جلسه

پنجم، ۱۶ در جلسه دهم و ۱۰ در جلسه آخر تقلیل یافت. در مقیاس درجه‌بندی اضطراب همیلتون، پرسشنامه افکار خودآیند و پرسشنامه سلامت عمومی نیز کاهش معناداری ملاحظه شد (۱۵).

پژوهش افشاری‌نیا و همکارانش (۱۳۹۲) با هدف بررسی و مقایسه اثربخشی روش آموزش ذهن‌آگاهی و روش بازسازی شناختی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان مراجعه کننده به کلینیک مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ و نمونه آن ۳۰ نفر از این دانشجویان را شامل می‌شد که به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل گمارده شدند. ابزار استفاده شده در این پژوهش پرسشنامه اضطراب امتحان ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۵) بود. هر کدام از گروه‌های آزمایشی طی هشت جلسه به شیوه‌ی بازسازی شناختی و روش ذهن‌آگاهی آموزش دیدند. گروه کنترل طی این مدت هیچ آموزشی دریافت نکرد. یافته‌ها نشان داد که هر دو گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل کاهش معنی‌داری در میزان اضطراب امتحان نشان دادند و این کاهش پس از دو ماه پیگیری همچنان معنی‌دار بود. ضمناً بین اثربخشی روش بازسازی شناختی و ذهن‌آگاهی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. با توجه به اثربخشی روش بازسازی شناختی و آموزش ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب امتحان، برای ترویج و انعکاس روش‌ها و آموزش این روش‌ها و نیز افزایش سطح سلامت روانی جامعه دانشجویان، مسولان زیربط می‌توانند در قالب برنامه‌ای جامع و پیشگیرانه به طور کاربردی آنها را در سطح دانشگاه اجرا کنند (۱۴).

گل‌پور و همکارش (۱۳۹۱) نیز مطالعه‌ای با هدف بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود ذهن‌آگاهی و افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان پایه سوم راهنمایی که به اضطراب امتحان مبتلا بودند، انجام دادند. تعداد ۴۵ دانش‌آموز دختر و پسر از میان دانش‌آموزان شهرستان نوشهر که دارای اضطراب امتحان بودند به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه گمارده شدند. از پرسشنامه‌های اضطراب امتحان، ذهن‌آگاهی و ابراز وجود برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس چند عاملی بر روی تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون نشان داد که بین گروه‌های آموزش ذهن‌آگاهی و گواه در متغیرهای ذهن‌آگاهی و ابراز وجود و اضطراب امتحان تفاوت معنی‌داری وجود دارد. روش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود ذهن‌آگاهی، افزایش ابراز وجود و اضطراب امتحان موثر بود (۲۲).

پژوهش بیرامی و همکارش (۱۳۸۸) با هدف بررسی تأثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان انجام گردید. پس از گمارش تصادفی ۱۱ نفر آزمودنی در گروه آزمایشی که در معرض آموزش فنون مبتنی بر ذهن‌آگاهی و ۱۱ نفر در گروه کنترل، به روش طرح آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. برای بررسی میزان اضطراب امتحان آزمودنی‌ها از آزمون اضطراب امتحان اسپیلبرگر (STAI) استفاده شد. مقایسه‌ها نشان داد که به دنبال اعمال روش‌های مداخله‌ای؛ تفاوت معنی‌داری بین نمرات اضطراب امتحان دو گروه ایجاد شده است، به این

نحو که گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل کاهش معناداری را در میزان نمرات اضطراب امتحان نشان داده است. نتایج حاصل از این مطالعه همخوان با فرضیه پژوهشی این مطالعه نشان می‌دهد که جلسات گروهی آموزش فنون ذهن آگاهی کاهش قابل ملاحظه اضطراب امتحان را در دانش آموزان موجب می‌شود (۱۶).

خرمی و همکارانش (۱۳۹۷) نیز مطالعه‌ای با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان و افزایش نگرش نسبت به مدرسه در دانش-آموزان پایه یازدهم شهر تهران انجام دادند. روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پایه یازدهم شهر تهران، در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶، بودند. از جامعه مذکور، با استفاده از روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای، ۸۸ دانش‌آموز (۴۴ دختر و ۴۴ پسر) که نمرات بالایی در پرسشنامه اضطراب امتحان فریدین (۱۹۹۷) و نمرات پایینی در پرسشنامه نگرش به مدرسه مک‌کوچ و سیگل (۲۰۰۳)، کسب کرده بودند، انتخاب و به تصادف در ۴ گروه (۲ گروه آزمایش و ۲ گروه کنترل) جایگزین شدند. سپس گروه‌های آزمایشی، در ۸ جلسه ۲ ساعته، پروتکل ذهن آگاهی را دریافت کردند. پس از اتمام جلسات، تمامی آزمودنی‌ها مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان و افزایش نگرش به مدرسه تأثیرگذار است (۱۱).

تحقیق معنوی پور و همکارش (۱۳۹۷) با هدف اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و سبک‌های حل مسئله در دانشجویان انجام شد. ابزار مورد استفاده پروتکل ذهن آگاهی، پرسشنامه ذهن آگاهی خدایی، پرسشنامه حل مسئله Cussidy and long و اضطراب امتحان معنوی پور بود. نمونه آماری ۲۴ نفر از دانشجویانی بود که در سال ۹۳ به کلینیک معنوی پور به منظور گذراندن دوره کارورزی مراجعه کرده بودند. پس از گمارش تصادفی ۱۲ نفر آزمودنی در گروه آزمایشی که در معرض آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی و ۱۲ نفر در گروه کنترل جای داده شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی اضطراب امتحان گروه آزمایش را به صورت معنی‌داری از گروه کنترل کاهش داد اما تفاوت معنی‌داری بین نمره‌های دو گروه در سبک‌های حل مسئله مشاهده نشد (۱۲).

و همکارانش (۲۰۱۰) تجزیه و تحلیل اندازه اثر مداخله کنترل استرس مبتنی بر ذهن Hofman هدف مطالعه مروری آگاهی برای کاهش اضطراب و نشانه‌های خلقی در نمونه‌های بالینی بود. برآورد اندازه اثر نشان داد که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود اضطراب و علائم خلقی از قبل از شروع درمان بعد از درمان نسبتاً مؤثر است. در بیماران مبتلا به اضطراب و اختلالات خلقی، این مداخله به منظور افزایش اضطراب و علائم خلقی به ترتیب با اندازه اثر ۰/۹۷ و ۰/۹۵ بود. این اندازه اثرات قوی بودند، به سال انتشار یا تعداد جلسات درمانی ارتباطی نداشتند و در ادامه پیگیریها حفظ می‌شد. این نتایج حاکی از آن است که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی یک مداخله امیدوارکننده برای درمان اضطراب و مشکلات خلقی در جمعیت بالینی است (۲۴).

و همکاری (۲۰۱۷) راهکارهای پیشرفت درمانهای شناختی و رفتاری برای افسردگی و اضطراب با Hofman در مطالعه MBSR استفاده از شیوه های ذهن آگاهی بررسی شد. رایج ترین مداخلات شامل کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (در کاهش اضطراب و شدت علائم افسردگی در MBI) است. اثربخشی MBCT و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (به طور مداوم از درمانهای مبتنی بر شواهد و شرایط MBI طیف گسترده ای از افراد تحت درمان نشان داده شده است. همچنین نسبت به درمان MBI کنترلی فعال مانند آموزش بهداشت، آموزش آرامش و روان درمانی حامی فراتر است. برای اضطراب و افسردگی با اصول استاندارد MBI) نیز عملکرد بهتری دارند. اصول درمانی CBT شناختی رفتاری (سازگار است (۲۵). CBT.

۶- اهداف اصلی طرح:

تعیین اثربخشی روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان، استرس و افسردگی دانش آموزان سال دوازدهم متوسطه مراجعه کننده به کانون قلم چی رفسنجان در سال ۱۴۰۱

۷- اهداف ویژه طرح:

۱. تعیین میانگین نمره استرس دانش آموزان تحت مطالعه در دو گروه مورد بررسی در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و یک ماه بعد
۲. تعیین میانگین نمره افسردگی دانش آموزان تحت مطالعه در دو گروه مورد بررسی در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و یک ماه بعد
۳. تعیین میانگین نمره اضطراب دانش آموزان تحت مطالعه در دو گروه مورد بررسی در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و یک ماه بعد
۴. تعیین میانگین نمره اضطراب امتحان دانش آموزان تحت مطالعه در دو گروه مورد بررسی در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و یک ماه بعد

۸- اهداف کاربردی طرح:

چنانچه نتایج این مطالعه مثبت باشد، درمانگران را در جهت استفاده از روش آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی که یک روش غیر دارویی ارزان، بدون عارضه و کم هزینه می باشد برای کنترل اضطراب امتحان، استرس و افسردگی در جهت حفظ آرامش روانی در کنار آموزش ترغیب نماید.

۹- فرضیات یا سوالات پژوهش (باتوجه به اهداف طرح):

۱- میانگین نمره استرس دانش آموزان تحت مطالعه در دو گروه مورد بررسی در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و یک ماه بعد با هم تفاوتی ندارند.

۲- میانگین نمره افسردگی دانش آموزان تحت مطالعه در دو گروه مورد بررسی در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و یک ماه بعد با هم تفاوتی ندارند.

میانگین نمره اضطراب دانش آموزان تحت مطالعه در دو گروه مورد بررسی در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و یک ماه بعد با هم تفاوتی ندارند.

۳- میانگین نمره اضطراب امتحان دانش آموزان تحت مطالعه در دو گروه مورد بررسی در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و یک ماه بعد با هم تفاوتی ندارند.

۱۰- نوع مطالعه:

نیمه تجربی

۱۱- روش اجرا:

[روش تحقیق و توجیه آن، خصوصیات دقیق نمونه (جامعه آماری، تعداد نمونه، معیارهای ورود و خروج ...) و تجزیه و تحلیل آماری، تعریف گروه شاهد، مکان اجرای تحقیق، معرفی پرسشنامه یا فرم اطلاعاتی* و روایی و پایایی آن**، ابزار با ذکر جزئیات، کیت‌ها و مواد مصرفی کلیدی با ذکر مشخصات، داروها و دارونماها، شرح مداخله و روش انجام کار و ...]

* پرسشنامه یا چک لیست ضمیمه پرسشنامه طرح تحقیقاتی گردد.
** نحوه تعیین روایی و پایایی پرسشنامه قید گردد.

جامعه آماری این مطالعه شامل کلیه دانش آموزان شرکت کننده در کلاسهای آمادگی کنکور مرکز قلم چی رفسنجان در سال ۱۴۰۰ خواهد بود.

معیار ورود به مطالعه: هر دو جنس، عدم سابقه شرکت در کنکور، عدم بیماری روانی شناخته شده تحت درمان، رضایت به شرکت در مطالعه، عدم وابستگی به مواد مخدر و سیگار، عدم سابقه حادثه مغزی در شش ماه اخیر و نمره اضطراب امتحان، استرس، افسردگی متوسط به بالا می‌باشد.

معیار خروج: عدم تمایل به ادامه شرکت در مطالعه

پس از ارائه توضیحات لازم به دانش آموزان شرکت کننده در کلاسهای آمادگی کنکور، افرادی که تمایل به شرکت در مطالعه داشته باشند بر اساس حجم نمونه محاسبه شده بر اساس معیارهای ورود و به صورت در دسترس وارد مطالعه خواهند شد. سپس با استفاده از شیوه تصادفی طبقه‌بندی به روش Minimization با توجه به جنس زن و مرد در دو گروه مداخله و کنترل قرار می‌گیرند. با توجه به اینکه محدوده سنی دانش آموزان اکثرا همسان می‌باشد لذا تا حد امکان سعی می‌گردد در هر دو گروه به نسبت مساوی از دختران و پسران قرار گیرند.

در ابتدا و قبل از فرایند آموزش، پیش آزمون با پرسشنامه DASS (جهت بررسی اضطراب، استرس، افسردگی) و پرسشنامه اضطراب فریدمن انجام می‌گیرد.

شرکت‌کنندگان در مطالعه، پرسشنامه مذکور را در محل آموزشگاه طی مدت ۳۰ دقیقه تکمیل می‌نمایند.

در ادامه، گروه مداخله، تحت ۶ جلسه ۱ ساعته آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس توسط کارشناس ارشد روانشناسی آموزش دیده قرار خواهند گرفت. آموزشها بصورت هفتگی خواهد بود. پروتکل این آموزش در ذیل آمده است. پس از آن، در پایان دوره آموزشی و یکماه بعد، هر دو گروه پرسشنامه DASS و پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن را تکمیل مینمایند..

در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده های پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ و از آزمون های مجذور کای، فیشر، تی مستقل و آنالیز واریانس دو طرفه با اندازه گیری های تکراری برای تجزیه و تحلیل استفاده می شود و $p < 0.05$ معنی دار تلقی گردید.

جلسات	دستورالعمل ها
اول	جلسه معارفه، تعریف متغیر های اصلی کار پژوهش، تعیین اهداف کار، خلاصه جلسات آگاه شدن با معنا و مفهوم ذهن آگاهی و هر آنچه که به ما کمک میکند ذهن آگاه باشیم، جریان سیال محرکات بیرونی و درونی، رهایی از خلبان خود کار ذهن، چگونه با وجود تفکرات همیشه دنیا را در لحظه احساس کنیم، تکنیک خوردن کشمش و اسکن مدیتیشن. تکلیف : تمرکز بر تکالیف که انجام می دهد (حداقل دو تکالیف)
دوم	بحث در مورد تکالیف و تفاوت با جلسه قبل و بحث در مورد موانع انجام تمرین (بی قراری و پرسه ذهن)، کشف محدودیتها و حریم ها، شناخت بدن و احساسات و واکنش های استرسی خودمان، کنترل بیشتر خودمان از طریق تکنیک 'جنگیدن یا پرواز کردن' و اسکن مدیتیشن. تکلیف : همه تکلیف های قبل به اضافه تمرکز بر یک تکالیف جدید
سوم	تاکید به در زمان حال بودن (از تفکر و رویا خارج شویم)، بحث در مورد تکلیف قبلی، تمرین دیدن و شنیدن (۲ دقیقه ای) غیر قضاوتی و تمرکز به حواس پنج گانه (۳ دقیقه ای)، توجه به صداهای بدن، تنفس و افکار (همزمان)، پاسخ و واکنش، موقعیتهای دشوار و نگرشها و قدم زدن آگاهانه. تکلیف : مدیتیشن نشسته و اسکن بدن و نفس کشیدن و تمرین دیدن و شنیدن آگاهانه در یک رویداد ناخوشایند و رفتارهای جایگزین ، بحث روی تمرینات قبل، تمرین ۳ دقیقه ای در یک رویداد ناخوشایند و رفتارهای جایگزین قدم زدن ذهن
چهارم	تعریف استرس و واکنش بدن به آن، پاسخ کارا تر به استرس ، مراقبه در زندگی روز مره و آگاهی به افکار و احساسات و ذخیره انرژی بیشتر برای کنار آمدن با مشکلات، بحث روی

<p>تمرینات قبل ، شروع مرحله دوم حرکات ذهن آگاه بدن</p> <p>تکلیف : تمرینات قبلی ، تمرین ۳ دقیقه ای در یک رویداد ناخوشایند</p>	
<p>مرادوات ذهن آگاه، محتوای افکار اکثرا واقعی نیستند، راههای مراقب بیشتر از خود، انجام تکالیف روی گروه های ۳ تایی، تمرین تکنیک مراقبه افکار پی در پی به مدت یک ساعت، مدیتیشن چهار بعدی، مشخص کردن رویدادهای خوشایند و نا خوشایند و راه خوشایند کردن رویدادها و تمرین ۳ دقیقه ای</p> <p>تکلیف : انجام ترکیبی تمرینها، ۳ دقیقه ای در یک رویداد ناخوشایند و یک فعالیت جدید.</p>	پنجم
<p>مراقبه کوهستان در فضای باز و طبیعت و انجام تمرینات قبلی در آنجا</p> <p>بحث در مورد رسیدن به اهداف و رشد شخصیت و افزایش مهارتهای مقابل</p>	ششم

۱۲- مشخصات ابزار جمع آوری اطلاعات و نحوه جمع آوری آن:

۱. پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (Sarason)

اضطراب امتحان مجموعه‌ای از پاسخ‌های جسمی، روانشناختی و رفتاری است که در هنگام آماده شدن برای یک امتحان و انجام آزمون مشخص می‌شود. به دلیل عواقب منفی این نوع از اضطراب به خصوص در دانش‌آموزان و دانشجویان، روانشناسان همواره در پی ارزیابی صحیح و درمان آن بوده‌اند. از جمله ابزارهایی که برای ارزیابی و تشخیص اضطراب امتحان به کار می‌رود پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون است. این پرسشنامه در سال ۱۹۵۷ توسط ساراسون ساخته شد و دارای ۳۷ گویه است که باید در مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به صورت "بله و خیر" به آن پاسخ داده شود. با توجه به مشخصات روانسنجی مناسب و وجود نمرات برش استاندارد برای این پرسشنامه، استفاده از آن در سنجش اضطراب امتحان بسیار مرسوم است. پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون این امکان را فراهم می‌آورد که بتوان بر اساس یک شیوه خودگزارشی دهی به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد در جریان امتحان، قبل و بعد از آن دست یافت.

شیوه نمره گذاری

هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بالاتر باشد نشان دهنده اضطراب امتحان بیشتر است. با توجه به مشخصات روانسنجی مناسب و وجود نمرات برش استاندارد برای این پرسشنامه، استفاده از آن در سنجش اضطراب امتحان بسیار مناسب است. برای نمره گذاری پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون باید به جواب خیر برای سوالات ۳- ۱۵- ۲۶- ۲۷- ۲۹- ۳۳ نمره ۱ بدهید. همچنین برای هر جواب بلی به سایر سوالات نیز باید یک نمره بدهید. پس از جمع کردن نمرات، نمره اضطراب

امتحان فرد بدست می‌آید. نمره بیشتر نشانگر اضطراب امتحان بیشتر است و فرد با توجه به نمره کسب شده در یکی از این سه طبقه قرار می‌گیرد:

- اضطراب خفیف: نمره ۱۲ و پایین‌تر
- اضطراب متوسط: نمره ۱۳ تا ۲۰
- اضطراب شدید: نمره ۲۱ و بالاتر

روایی و پایایی

روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعه بیابانگرد سنجیده شده و با ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۸ و همسانی درونی ۰/۹۵ و روایی معیار برابر ۰/۷۲ به دست آمده است که در مجموع قابل قبول می‌باشد (۲۶).

۲. مقیاس استرس- اضطراب- افسردگی (Depression Anxiety Stress Scales, DASS)

مقیاس DASS توسط Lovibond و همکارش در سال ۱۹۹۵ جهت سنجش استرس- اضطراب- افسردگی ساخته شده و دارای ۲۱ سوال می‌باشد. پرسشنامه DASS-21 شامل ۳ مولفه است که هر یک از خرده‌های مقیاس‌های آن شامل ۷ سوال است که نمره نهایی هر کدام از طریق مجموع نمرات سوالهای مربوط به آن به دست می‌آید (جدول ۱). شیوه نمره گذاری آن به این صورت است که برای هر سوال از صفر (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۳ (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) در نظر گرفته می‌شود. از آنجا که DASS-21 فرم کوتاه شده مقیاس اصلی (۴۲ سوالی) است نمره نهایی، هر یک از خرده مقیاس‌ها باید ۲ برابر شود. سپس با مراجعه به جدول شماره ۲ می‌توان شدت علائم را مشخص کرد.

جدول ۱- خرده مقیاس‌ها و سوال‌های مربوط به آن

سوال‌ها	خرده مقیاس
۳،۵،۱۰،۱۳،۱۶،۱۷،۲۱	افسردگی
۲،۴،۷،۹،۱۵،۱۹،۲۰	اضطراب
۱،۶،۸،۱۱،۱۲،۱۴،۱۸	استرس

جدول ۲- شدت هر یک از خرده مقیاس‌ها

شدت	افسردگی	اضطراب	استرس
عادی	۰-۹	۰-۷	۰-۱۴
خفیف	۱۰-۱۳	۸-۹	۱۵-۱۸

متوسط	۱۴-۲۰	۱۰-۱۴	۱۹-۲۵
شدید	۲۱-۲۷	۱۵-۱۹	۲۶-۳۳
بسیار شدید	+۲۸	+۲۰	+۳۳

Lovibond و همکارش (۱۹۹۵) میزان روایی پرسشنامه DASS-21 را ۰/۷۷ اعلام کرده است. لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵) پایایی پرسشنامه DASS-21 و مولفه های آن را به روش آلفای کرونباخ به شرح جدول ۳ بدست آورده است (۲۷). روایی و اعتبار این مقیاس در ایران توسط Samani و Jokar مورد بررسی قرار گرفته است که اعتبار بازآزمایی برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۷ و روایی این مقیاس نیز به شیوه تحلیل عاملی از نوع تأییدی مطلوب بوده است (۲۸).

جدول ۳ مولفه های پرسشنامه استرس - اضطراب - افسردگی و ضرایب آلفای آنها در مطالعه Lovibond و همکارش

مولفه	ضریب آلفای کرونباخ
افسردگی	۰/۸۹
اضطراب	۰/۸۴
استرس	۰/۸۲
کل مقیاس	۰/۸۳

۱۳- روش محاسبه حجم نمونه و تعداد آن:

(انحراف معیار اضطراب $\sigma = 4/9$ و $d = 4/9$ و اختلاف قابل اهمیت بین میانگین های دو گروه $\beta = 4$ ، $\alpha = 10\%$ با احتساب $0/05$ حداقل نمونه لازم برای هر گروه ۳۱ نفر به $d^2 / (2 s_2^2 (z_{1-a/2} + z_{1-b})^2)$ $n=2$ امتحان) و با استفاده از فرمول آماری دست آمد که برای اطمینان بیشتر، ۴۰ نفر در هر گروه وارد مطالعه می شوند (۱۲).

۱۴- روش تجزیه و تحلیل آماری:

نسخه ۱۸ جهت تحلیل داده ها استفاده خواهد شد. ابتدا از آمار توصیفی جهت SPSS در این مطالعه از نرم افزار آماری ارائه فراوانیها و میانگینها استفاده میگردد. همچنین، جهت بررسی تغییرات نمرات متغیرها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری از آزمون آنالیز واریانس دو طرفه با اندازه گیری های تکراری، جهت بررسی مقایسه نمرات متغیرها بین دو گروه از آزمون تی مستقل و جهت مقایسه فراوانی متغیرها بین دختران و پسران از آزمون های مجذور کای، فیشر معنی دار تلقی می گردد. $p < 0/05$ استفاده خواهد شد.

۱۵- ملاحظات اخلاقی (حتی الامکان به طور مستند و با ذکر منابع بی خطر بودن تحقیق برای موارد انسانی توجیه شود).

۱. کسب رضایت آگاهانه

۲. کسب تاییده کمیته اخلاق دانشگاه
 ۳. عدم اجبار به ادامه شرکت در مطالعه

۱۶- محدودیت‌های اجرایی طرح و روش کاهش آنها:

محدودیتی جز عدم تمایل به ادامه شرکت در مطالعه نخواهد داشت.

۱۷- جدول متغیرها:

واحد	نحوه اندازه‌گیری	تعریف علمی- عملی	مقیاس متغیر				نقش متغیر			عنوان متغیر	ردیف
			نسبتي	فاصله‌اي	رتبه‌اي	اسمي	وابسته	مستقل	زمينه‌اي		
مرد-زن	چک لیست	بر اساس فنوتیپ فرد				*		*		جنس	1
نمره	پرسشنامه	نوعی اشتغال ذهنی به خود که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی‌های شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنشهای فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر میشود			*			*		اضطراب امتحان	2
نمره	پرسشنامه	یک حالت خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است و می‌تواند بر روی افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد			*			*		افسردگی	3
با آموزش ذهن آگاهی- بدون آموزش ذهن آگاهی	چک لیست	شکلی از مراقبه است و به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار و رفتار هیجانات و احساسات است. ذهن آگاهی شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود که				*		*		ذهن آگاهی	4

		در آن دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن ارزش بالایی دارد									
نمره	مقیاس	استرس یک فشار روانی و احساسی بیش از حد تحمل فرد است. در این مطالعه، منظور نمره ای است که فرد از مقیاس DASS-21 کسب میکند	*				*		استرس	5	

۱۸- تعریف واژه‌ها (تعریف عملیاتی/علمی):

ذهن آگاهی: شکلی از مراقبه است و به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار و رفتار هیجانات و احساسات است. ذهن آگاهی شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود که در آن دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن ارزش بالایی دارد (۱۸).

اضطراب امتحان: نوعی اشتغال ذهنی به خود که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی‌های شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می‌شود (۲).

افسردگی: یک حالت خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است و می‌تواند بر روی افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد (۱).

۱۹- فهرست منابعی که در متن استفاده شده‌اند: (لطفاً به ترتیب ورود به متن و بر اساس سبک ونکوور درج گردند).

۱. Kaplan HI, Sadock BJ. Synopsis of psychiatry, behavioral science and clinical psychiatry. IE ed. New York: Lippincott Willa and Wilkins; 2015. p.635

۲. Casbarro J, Hanson LL. Test Anxiety: Strategies to Improve Student Performance Lam Crds edition ed: National Professional Resources Inc./ Dude Publishing; 2016. pp: 158

۳. Sarason IG, Sarason BR. Test Anxiety. In: Leitenberg H, editor. Handbook of Social and Evaluation Anxiety. Boston, MA: Springer US; 1990. p. 475-95

۴. Krispenz A, Gort C, Schülte L, Dickhäuser O. How to Reduce Test Anxiety and Academic Procrastination Through Inquiry of Cognitive Appraisals: A Pilot Study Investigating the Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*. 2019;10 (Article 1917)

- Sepehrian F, Rezaei Z. The Prevalence of Test Anxiety and the Effect of Coping Therapy on Decreasing it and Increasing Academic Performance in High School Girl Students. *Research in Curriculum Planning*. [2017;1(25):65-80. [Persian] .۵
- Shirazi M. Determination of prevalence of test anxiety and its relation with academic performance in high school students in Sistan and Baluchestan province. *JIERA*. 2015;9(30):167-86. [Persian] .۶
- Fathi A, Barmehziar S, Mohebi S. Survey Test Anxiety in Pre-university Students in Qom and Its Related Factors in 2016. *Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences*. 2017;10(4):270-6 .۷
- Bashir MBA, Albadawy IMAH, Cumber SN. Predictors and correlates of examination anxiety and depression among high school students taking the Sudanese national board examination in Khartoum state, Sudan: a cross-sectional study. *Pan Afr Med J*. 2019;33:69 .۸
- Sobhani AR, Shahidi M. The Pathology of Entrance Examination (Konkoo) and The possibility of eliminating it in the student admission system. *Research in Curriculum Planning*. 2008;21(13):161-81 .۹
- Moatamedi A. The Effect of University Entrance Examination on General Health, Self-Esteem and Psychic Disorders Symptom of Those Who Were not Admitted to the University. *Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education*. 2006;12(2):54-72 .۱۰
- khorrani f, saif a, Kiamanesh AR, dortaj f. The Effectiveness of Mindfulness training in Test Anxiety and Attitudes Towards School in 11th grade Students. *Educational Psychology*. 2019;14(50):25-54 .۱۱
- Manavipour D, Darabi M. The Effect of Mindfulness Training on Problem Solving Styles and Test Anxiety in students. *Social Cognition*. 2018;7(1):41-53 .۱۲
- Dehestani M. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on depression, anxiety and depression of female students. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*. 2015;10(37):47-56 .۱۳
- Afshariniya K, Kakabaraee K, Amiri H. The comparison of effectiveness mindfulness training and cognitive restructuring methods in the reduction of anxiety students with test anxiety. *Scientific Journal Management System*. 2014;1(1):61-74 .۱۴
- Khodabakhsh Pirkalani R, Rahim Jamarouni H. Effectiveness of Mixed Cognitive-behaviorial Therapy and Mindfulness Based stressreduction in Treating a Case of Generalized Anxiety Disorder. *Clinical Psychology Studies*. 2013;4(13):121-47 .۱۵
- Bayrami M, Abdi R. The Effect of Mindfulness-Based Techniques in Reduction of Students Test Anxiety. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2009;2(6):35-54 .۱۶
- Shahidi S, Akbari H, Zargar F. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on emotion regulation and test anxiety in female high school students. *J Educ Health Promot*. 2017;6:87 .۱۷
- Brown KW, Creswell JD, Ryan RM. *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*. Reprint edition ed: The Guilford Press; 2015 .۱۸
- Kabat-Zinn J. *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. *Clinical Psychology Science and Practice*. 2003;10(2):144-56 .۱۹
- Teasdale J, Williams M, Segal ZV, Kabat-Zinn J. *The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress*. Paperback + MP3 CD edition ed: The Guilford Press; 2013 .۲۰

۲۱. Noonan S. Mindfulness-based stress reduction. Can Vet J. 2014;55(2):134-5

۲۲. Golpour chamarkohi R, Mohammadamini Z. The efficacy of mindfulness based stress reduction on mindfulness and assertiveness of students with test anxiety. Journal of School Psychology. 2012;1(3):82-100

۲۳. Makvandi B, Askari MR, Hey-at S. The Effectiveness of Mindfulness-Based Education on Test Anxiety in 12th Grade Female Students. 12th International Conference on Innovation and Research in Education, Management and Psychology; Ahvaz: Islamic Azad University, Ahvaz branch; 2019

۲۴. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2010;78(2):169-83

۲۵. Hofmann SG, Gómez AF. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. Psychiatr Clin North Am. 2017;40(4):739-49

۲۶. Beyabangard A. Test Anxiety. 2 ed. Tehran: Farhange Eslami Press; 2007

۲۷. Lovibond SH, Lovibond PF. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. 2 ed. Sydney: Psychology Foundation; 1995

۲۸. Samani S, Jokar B. Reliability and validity of a short scale of depression, anxiety and stress. Journal of Social Sciences and Humanities of Shiraz University. 2007;26(3):65-76

۲۰- جدول زمان بندي مراحل اجراي طرح: (در صورت تصويب طرح و تأمين اعتبارات مورد نياز اقدامات ذيل در چارچوب جدول زماني صورت خواهد پذيرفت).

ردیف	عنوان فعالیت اجرایی	مدت (ماه)	زمان اجرا برحسب ماه																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	فرایند آموزش	4	*	*	*	*														
2	تحلیل داده ها	1				*														
3	گزارش نهایی	1				*														
	زمان کل اجرای طرح	6	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

توجه:

- ۱- زمان طراحی پیش نویس طرح و تکمیل این فرم جزو زمان اجرای طرح محسوب نمی شود.
- ۲- دریافت گزارش ها با توجه به جدول گانت مصوب صورت می پذیرد. بنابراین لازم است مجری طرح، زمان ارائه گزارشات طرح را در این جدول مشخص نماید.
- ۳- زمان شروع طرح بعد از تصویب آن، با هماهنگی مدیر اجرایی طرح و حوزه مدیریت توسعه و ارزیابی تحقیقات و از هنگام تامین اعتبار در نظر گرفته می شود.

قسمت چهارم - اطلاعات مربوط به هزینه ها

۱- هزینه کارمندی (پرسنلی): (هر فرد فقط در یک فعالیت هزینه دریافت خواهد کرد)

ردیف	نوع فعالیت	نام فرد یا افراد	رتبه علمی	تعداد ساعت کار	حق الزحمه ساعتی	جمع
						0
						جمع هزینه های کارمندی

۲- هزینه آزمایش‌ها و خدمات تخصصی: (که توسط دانشگاه و یا دیگر مؤسسات صورت می‌گیرد)

موضوع آزمایش یا خدمات تخصصی	مرکز سرویس دهنده	تعداد کل دفعات آزمایش	هزینه برای هر دفعه آزمایش	جمع (ریال)
اندازه گیری کورتیزول	دانشکده پزشکی	210	100,000	21,000,000
جمع هزینه‌های آزمایش‌ها				21,000,000

فهرست وسایل و موادی که باید از اعتبار این طرح از داخل یا خارج کشور خریداری شود:
۳- وسایل غیر مصرفی:

نام دستگاه	کشور سازنده	شرکت سازنده	شرکت فروشنده ایرانی	تعداد لازم	قیمت واحد	قیمت کل (ریال)
جمع هزینه‌های وسایل غیر مصرفی						
						0

۴- مواد مصرفی:

نام دستگاه	کشور سازنده	شرکت سازنده	شرکت فروشنده ایرانی	تعداد لازم	قیمت واحد	قیمت کل (ریال)
جمع هزینه‌های وسایل غیر مصرفی						
						0

۵- هزینه مسافرت:

مقصد	تعداد مسافرت در مدت اجرای طرح و منظور از آن	نوع وسیله نقلیه	تعداد افراد	هزینه به ریال
جمع هزینه‌های مسافرت				
				0

۶- هزینه‌های دیگر

هزینه‌های تکثیر اوراق ۰ ریال
سایر موارد ۰ ریال

۷- جمع هزینه‌های طرح

هزینه پرسنلی	0 ریال	هزینه مسافرت	0 ریال
هزینه آزمایش‌ها و خدمات تخصصی	21,000,000 ریال	هزینه‌های دیگر	4,000,000 ریال
هزینه مواد و وسایل مصرفی	0 ریال	جمع کل 25,000,000 ریال	
هزینه وسایل غیر مصرفی	0 ریال		

مبلغی که از منابع دیگر کمک خواهد شد و نحوه مصرف آن: ۰ ریال
باقیمانده هزینه‌های طرح که تامین آن درخواست می‌شود: ۲۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال
با مطالعه قسمت اول این فرم و رعایت مفاد آن، بدین وسیله صحت مطالب مندرج در پیش‌نویس را تأیید می‌نماید و اعلام می‌دارم که این تحقیق صرفاً به صورت:

یک طرح تحقیقاتی در دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

به صورت مشترک با

در قالب پایان‌نامه در دانشکده بیمارستان مرادی ارائه شده است.

این طرح در راستای کدامیک از اولویت‌های پژوهشی نه‌گانه زیر است؟

مطالعات کارآزمایی بالینی

- مطالعات کوهورت جمعیتی در حوزه‌های مختلف مربوط به سلامت در شهرستان‌های رفسنجان و انار
- مطالعات پایه و بالینی در خصوص اثرات زیست‌محیطی معادن و کارخانه‌های موجود، به‌ویژه شرکت مس سرچشمه، در شهرستان‌های رفسنجان و انار
- مطالعات پایه و بالینی در خصوص اثرات مصرف پسته بر جنبه‌های مختلف عملکرد بدن انسان و موجودات زنده
- طرح‌های تحقیقاتی در زمینه تولید محصولات دانش‌بنیان مرتبط با سلامت
- مطالعاتی که در زمینه‌های سلامت عمومی در قالب تفاهم‌نامه‌های این دانشگاه با مؤسسات دیگر مانند صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران کشور [وابسته به معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری] و شرکت سرمایه‌گذاری مس سرچشمه انجام می‌شوند.
- بررسی میزان سموم باقی‌مانده کشاورزی در پسته، مغز پسته و اثرات احتمالی آن در افزایش‌های سرطان‌های گوارشی شهرستان رفسنجان
- بررسی اثرات سموم کشاورزی بر سلامت انسان و محیط زیست منطقه
- مطالعات در رابطه با بیماری‌های شایع (قلبی- عروقی، سرطان‌ها)

نام و نام خانوادگی و امضای مجری دوم
رضا وزیری نژاد

نام و نام خانوادگی و امضای مجری اول

نام و نام خانوادگی و امضای مجری چهارم
محمد رضا رضایی

نام و نام خانوادگی و امضای مجری سوم
احمد رضا صیادی

