

# The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Academic Anxiety and Psychological Well-Being among Students

1. Fatemeh Yazdani Cherati<sup>✉</sup>: M.A., Department of Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran
2. Seyedeh Masoumeh Seyedi Andi<sup>\*✉</sup>: Assistant Professor, Department of Psychology, Mazandaran University of Science and Technology, Babol, Iran

\*Corresponding Author's Email: M.seyedi@ustmb.ac.ir

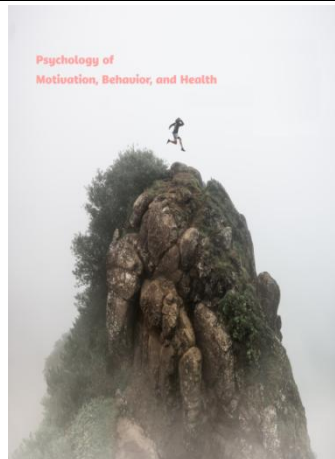
Received: 2026-03-01

Revised: 2026-05-22

Accepted: 2026-05-28

Initial Publish: 2026-06-04

Final Publish: 2026-12-22



## Abstract

**Introduction and Aim:** Academic anxiety and reduced psychological well-being are among the most significant mental health challenges affecting high school students and can negatively influence their academic performance and quality of life. The present study aimed to investigate the effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in reducing academic anxiety and improving psychological well-being among students.

**Methodology:** This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group. The statistical population consisted of female high school students in Babol, Iran. A sample of 30 students was selected purposively and randomly assigned into experimental and control groups (15 participants in each group). The experimental group received eight 60-minute sessions of MBCT, while the control group received no intervention. Data collection instruments included Sarason's Test Anxiety Questionnaire and Ryff's Psychological Well-Being Scale. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS-24 software.

**Findings:** The results of ANCOVA indicated that MBCT significantly reduced students' academic anxiety ( $p < 0.001$ , effect size=0.42). In addition, the interaction effect of time and group on academic anxiety was statistically significant ( $p < 0.001$ , effect size=0.61). Regarding psychological well-being, the findings demonstrated that MBCT significantly improved psychological well-being ( $p < 0.001$ , effect size=0.41), and the interaction effect of time and group was also significant for this variable ( $p < 0.001$ , effect size=0.52). The high statistical power for both variables confirmed the adequacy of the sample size and the robustness of the findings.

**Conclusion:** The findings suggest that Mindfulness-Based Cognitive Therapy is an effective intervention for reducing academic anxiety and enhancing psychological well-being among students. Therefore, integrating mindfulness-based interventions into school counseling services and educational settings may contribute substantially to promoting students' mental health and psychological functioning.

**Keywords:** Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Academic Anxiety, Psychological Well-Being, Students, Mental Health

**How to Cite:** Yazdani Cherati, F. & Seyedi Andi, S. M. (2026). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Academic Anxiety and Psychological Well-Being among Students. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(5), 1-14.



**Copyright:** © 2026 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

## Extended Abstract

### Introduction and Aim

Academic anxiety has become one of the most prevalent psychological problems among adolescents and high school students in contemporary educational systems. Educational competition, family expectations, academic evaluations, and university entrance examinations have intensified psychological pressure on students and increased their vulnerability to emotional distress (Nouri et al., 2020; Zeidner, 2007). Academic anxiety is generally characterized by excessive worry, cognitive interference, emotional tension, physiological arousal, and fear of academic failure, all of which negatively affect concentration, learning efficiency, academic achievement, and interpersonal functioning (Potas et al., 2018; Silverman & Treffiletti, 2007). Research has demonstrated that students experiencing high levels of academic anxiety are more likely to suffer from emotional dysregulation, low self-esteem, social withdrawal, burnout, and reduced psychological well-being (Frost et al., 2019). In Iran, academic anxiety among adolescents has increasingly attracted the attention of educational psychologists because of the highly competitive nature of the educational system and the pressure associated with university entrance examinations (Mohammadi & Rezaei, 2018). Previous studies have reported a high prevalence of academic anxiety among Iranian high school students (Hosseini et al., 2016). In addition, recent investigations have shown that academic anxiety may contribute to maladaptive outcomes such as smartphone addiction, self-regulatory fatigue, emotional instability, and reduced mental health (Kong et al., 2025). Alongside academic anxiety, psychological well-being represents another essential component of students' mental health. Psychological well-being goes beyond the absence of psychological disorders and refers to positive functioning, self-acceptance, environmental mastery, positive relationships, personal growth, and purpose in life (Keyes, 2005). Positive psychology scholars emphasize that flourishing and psychological growth are central indicators of healthy functioning (Seligman, 2011). Students with higher psychological well-being generally demonstrate greater resilience, stronger academic motivation, more adaptive coping strategies, and healthier interpersonal relationships (Fredrickson, 2001). Conversely, lower psychological well-being has been associated with anxiety, stress, depression, perfectionism, and academic maladjustment (Asgari & Nouri, 2019; Bagheri et al., 2017). In recent decades, mindfulness-based

interventions have emerged as effective approaches for improving mental health and reducing psychological distress. Mindfulness refers to purposeful, nonjudgmental awareness of present-moment experiences (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), originally developed by Segal, Williams, and Teasdale, integrates cognitive-behavioral principles with mindfulness practices and was initially designed to prevent depressive relapse (Segal et al., 2002; Teasdale et al., 2000). However, growing evidence indicates that MBCT is also highly effective in reducing anxiety, stress, rumination, and emotional dysregulation (Crane, 2009). The theoretical basis of MBCT suggests that psychological distress often results from overidentification with negative thoughts and emotions. Through mindfulness exercises, individuals learn to observe thoughts and feelings as transient mental events rather than objective realities, thereby reducing emotional reactivity and cognitive fusion (Holzel et al., 2011). Empirical studies have supported the effectiveness of mindfulness interventions among adolescents and students. Biegel et al. demonstrated that mindfulness-based programs significantly reduced anxiety symptoms among adolescents (Biegel et al., 2010). Carter et al., in a meta-analysis, concluded that MBCT effectively reduces anxiety across different populations (Carter et al., 2018). Gross et al. reported significant reductions in test anxiety among high school students following MBCT interventions (Gross et al., 2018). Similarly, Buyukoksuz and Avci found that mindfulness-based approaches effectively reduced test anxiety and improved emotional functioning among students (Buyukoksuz & Avci, 2023). In the Iranian context, studies by Zare et al., Sattari and Erfani, Esmaeili et al., and Dehghan Manshadi et al. have all supported the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in reducing stress, anxiety, perfectionism, and emotional difficulties among students (Dehghan Manshadi et al., 2021; Esmaeili et al., 2021; Sattari & Erfani, 2019; Zare et al., 2018). Moreover, Aghaei et al. and Amani et al. demonstrated that mindfulness interventions significantly improved psychological functioning and reduced psychosomatic symptoms among adolescents (Aghaei et al., 2023; Amani et al., 2023). International evidence also indicates that mindfulness programs can improve self-esteem, emotional regulation, and well-being among students (An et al., 2022; Assumpcao et al., 2019; Jaismin et al., 2025; Khalifa et al., 2024). Despite the growing body of evidence, limited studies have simultaneously examined the effects of MBCT on both academic

anxiety and psychological well-being among Iranian high school students. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on academic anxiety and psychological well-being among female high school students.

### Methodology

The present study employed a quasi-experimental design using a pretest–posttest format with a control group. The statistical population consisted of all female high school students in Babol, Iran. After obtaining official permission from the local educational authorities, two public girls' high schools were randomly selected from several identified schools. Subsequently, three classes from the tenth, eleventh, and twelfth grades were randomly selected from each school. Thirty students who met the inclusion criteria were purposively selected and randomly assigned into experimental and control groups, with fifteen participants in each group. Inclusion criteria included informed consent, enrollment in high school, residence in Babol, and female gender. Exclusion criteria included absence from more than two intervention sessions, incomplete questionnaires, unwillingness to continue participation, and simultaneous participation in other psychological interventions.

Data were collected using Sarason's Test Anxiety Questionnaire and Ryff's Psychological Well-Being Scale. Sarason's questionnaire consisted of 37 items with yes/no responses designed to measure the severity of academic anxiety. Ryff's scale included 18 items measuring six dimensions of psychological well-being, namely self-acceptance, autonomy, positive relations, purpose in life, environmental mastery, and personal growth. Participants in the experimental group received eight 60-minute sessions of Mindfulness-Based Cognitive Therapy conducted twice weekly based on the protocol developed by Teasdale and colleagues. The intervention included mindfulness breathing exercises, body scan meditation, mindful movement, cognitive awareness practices, emotional regulation exercises, present-moment awareness training, and acceptance-based techniques. The control group received no psychological intervention during the study period. Data were analyzed using descriptive statistics and analysis of covariance in SPSS-24 software. Assumptions of normality and homogeneity of variances were examined prior to inferential analyses.

### Findings

Descriptive findings indicated that the mean scores of academic anxiety and psychological well-being in the pretest stage were relatively similar across the experimental and control groups. However, following the intervention, the experimental group demonstrated a substantial reduction in academic anxiety and a significant increase in psychological well-being, whereas the control group showed no meaningful changes. Results of the Kolmogorov–Smirnov test confirmed that the distributions of all variables were normal. In addition, Levene's test indicated homogeneity of variances, and Box's M test supported equality of covariance matrices, confirming that assumptions for covariance analysis were satisfied.

The results of multivariate covariance analysis revealed significant effects of time, group membership, and the interaction between time and group on academic anxiety. Specifically, MBCT significantly reduced academic anxiety among students ( $p < 0.001$ ). The effect size for group membership was 0.42, indicating that the intervention explained a substantial proportion of variance in academic anxiety. Furthermore, the interaction effect between time and group demonstrated an effect size of 0.61, reflecting a strong intervention impact over time. Statistical power for these analyses was reported as 1.00, indicating high analytical precision and adequacy of the sample size.

Regarding psychological well-being, the results similarly indicated significant effects of time, group membership, and the interaction between time and group ( $p < 0.001$ ). MBCT significantly improved psychological well-being among students, with an effect size of 0.41 for group membership and 0.52 for the interaction effect between time and group. Statistical power for these analyses was 0.99, indicating strong reliability of the findings. Overall, the findings demonstrated that Mindfulness-Based Cognitive Therapy effectively reduced academic anxiety and enhanced psychological well-being among female high school students.

### Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that Mindfulness-Based Cognitive Therapy significantly reduced academic anxiety and improved psychological well-being among female high school students. These findings suggest that mindfulness-based interventions can effectively address both the negative and positive dimensions of students' mental health. The reduction in academic anxiety may be explained by the ability of mindfulness practices to

decrease cognitive rumination, emotional reactivity, and catastrophic thinking patterns. Through mindful awareness, students learn to observe stressful thoughts and emotions without judgment or overidentification, which may reduce fear of academic failure and improve emotional self-regulation. Mindfulness exercises such as breathing awareness, body scanning, and present-focused attention likely contributed to physiological calmness and cognitive flexibility, enabling students to cope more effectively with academic stressors.

The improvement in psychological well-being may also be interpreted through the mechanisms of mindfulness and positive psychological functioning. MBCT encourages self-acceptance, emotional balance, awareness of internal experiences, and adaptive coping strategies. As students become more capable of regulating emotions and remaining psychologically present, they may experience increased satisfaction with life, greater autonomy, improved interpersonal relationships, and a stronger sense of personal growth. Furthermore, mindfulness practices appear to strengthen resilience and reduce avoidance behaviors, thereby promoting healthier psychological functioning in educational settings. The relatively large effect sizes observed in the present study indicate that MBCT not only produced statistically significant changes but also meaningful practical outcomes for adolescent mental health.

The findings support the growing body of evidence suggesting that mindfulness-based interventions are

beneficial for adolescents facing academic and emotional difficulties. In highly competitive educational systems, students are frequently exposed to chronic stress and psychological pressure, making preventive and supportive mental health interventions increasingly necessary. The present findings highlight the value of integrating mindfulness-based programs into school counseling services and educational environments. Such interventions may improve emotional regulation, reduce stress-related problems, and promote healthier academic adjustment among students.

Despite its strengths, the present study had several limitations. The sample was limited to female high school students from a single city, which may restrict the generalizability of the findings. The relatively small sample size and reliance on self-report questionnaires may also limit interpretability. Additionally, the absence of long-term follow-up prevented evaluation of the durability of intervention effects over time. Future studies are encouraged to include larger and more diverse samples, longitudinal follow-up assessments, and comparisons with other psychological interventions. Overall, the findings of the present study indicate that Mindfulness-Based Cognitive Therapy represents an effective psychological intervention for reducing academic anxiety and enhancing psychological well-being among adolescents and may serve as a valuable mental health strategy within educational systems.

# اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان

۱. فاطمه یزدانی چراتی<sup>ID</sup>: کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی، واحد آیت اله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران

۲. سیده معصومه سیدی اندی<sup>ID</sup>: استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه علوم و فنون مازندران، بابل، ایران

\*ایمیل نویسنده مسئول: M.seyedi@ustmb.ac.ir

انتشار نهایی: ۱۴۰۵/۱۰/۰۱

انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۳/۱۴

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۳/۰۷

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۳/۰۱

دریافت: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰

## چکیده

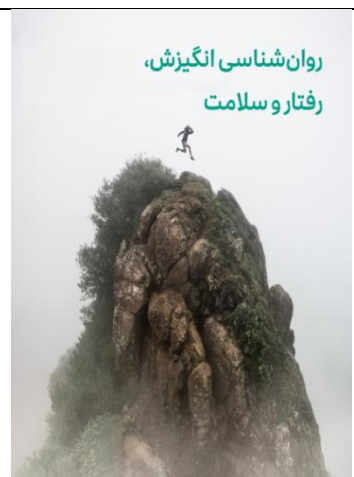
**مقدمه و هدف:** اضطراب تحصیلی و کاهش بهزیستی روان‌شناختی از مهم‌ترین چالش‌های سلامت روان در میان دانش‌آموزان دبیرستانی محسوب می‌شوند که عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر کاهش اضطراب تحصیلی و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان انجام شد.

**روش‌شناسی:** پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بابل بود که از میان آنان ۳۰ نفر به‌صورت هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار SPSS-۲۴ تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به‌طور معناداری موجب کاهش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان شد ( $P < 0/001$ )، اندازه اثر = ۰/۴۲). همچنین اثر تعامل زمان و گروه بر اضطراب تحصیلی معنادار بود ( $P < 0/001$ )، اندازه اثر = ۰/۶۱). در متغیر بهزیستی روان‌شناختی نیز نتایج نشان داد MBCT به‌طور معناداری موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی شد ( $P < 0/001$ )، اندازه اثر = ۰/۴۱) و اثر تعامل زمان و گروه برای این متغیر نیز معنادار گزارش شد ( $P < 0/001$ )، اندازه اثر = ۰/۵۲). توان آماری بالا در هر دو متغیر نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه و دقت نتایج بود.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش نشان داد درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر در کاهش اضطراب تحصیلی و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. بر این اساس، بهره‌گیری از برنامه‌های مبتنی بر ذهن آگاهی در مراکز مشاوره مدارس و نظام آموزشی ایران می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان ایفا کند.

**کلیدواژه‌گان:** درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، اضطراب تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی، دانش‌آموزان، سلامت روان



**نحوه استناددهی:** یزدانی چراتی، فاطمه، و سیدی اندی، سیده معصومه. (۱۴۰۵). بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر افزایش سطح عزت نفس و کاهش احساس حقارت در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۴(۵)، ۱-۱۴.



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)

## مقدمه

مشکلات هیجانی همراه می‌باشد (Mohammadi & Rezaei, 2018). افزون بر این، نتایج پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که اضطراب تحصیلی می‌تواند زمینه‌ساز رفتارهای ناسازگارانه دیگری همچون اعتیاد به تلفن همراه، اجتناب تحصیلی و کاهش خودتنظیمی شود (Kong et al., 2025).

در کنار اضطراب تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی یکی دیگر از مؤلفه‌های اساسی سلامت روان دانش‌آموزان است که توجه گسترده پژوهشگران را به خود جلب کرده است. بهزیستی روان‌شناختی مفهومی فراتر از نبود بیماری روانی است و به احساس رضایت از زندگی، رشد فردی، هدفمندی، خودپذیری، تسلط بر محیط و روابط مثبت با دیگران اشاره دارد (Keyes, 2005). در دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا، سلامت روان تنها به کاهش نشانه‌های آسیب‌شناختی محدود نمی‌شود، بلکه شکوفایی توانمندی‌ها و تجربه هیجان‌های مثبت نیز بخش مهمی از آن را تشکیل می‌دهد (Seligman, 2011). فردریکسون در نظریه گسترش و ساخت هیجان‌های مثبت بیان می‌کند که هیجان‌های مثبت موجب گسترش منابع شناختی، اجتماعی و هیجانی افراد می‌شوند و در بلندمدت ظرفیت سازگاری و تاب‌آوری آنان را افزایش می‌دهند (Fredrickson, 2001). بر همین اساس، بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند نقش محافظتی مهمی در برابر فشارهای تحصیلی و تنش‌های روانی دوران نوجوانی ایفا کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که از سطح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی برخوردارند، توانایی بیشتری در مقابله با استرس‌های تحصیلی دارند و در مقایسه با سایر دانش‌آموزان، از سلامت روان، روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی مطلوب‌تری برخوردار هستند (Asgari & Nouri, 2019). در مقابل، کاهش بهزیستی روان‌شناختی با اضطراب، افسردگی، فرسودگی تحصیلی و احساس ناکارآمدی مرتبط است (Frost et al., 2019). باقری و همکاران نیز گزارش کردند که سطح بهزیستی روان‌شناختی در میان بخشی از دانش‌آموزان دبیرستانی پایین‌تر از حد مطلوب است و این وضعیت می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات هیجانی و افت تحصیلی شود (Bagheri et al., 2017). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که اضطراب تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ای معکوس با یکدیگر دارند؛ به‌گونه‌ای که افزایش اضطراب معمولاً با کاهش

دوران نوجوانی و به‌ویژه سال‌های تحصیل در مقطع متوسطه، یکی از حساس‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین مراحل رشد روان‌شناختی انسان محسوب می‌شود؛ دوره‌ای که فرد علاوه بر مواجهه با تحولات زیستی، شناختی و اجتماعی، تحت فشارهای گسترده آموزشی و انتظارات تحصیلی نیز قرار می‌گیرد. در بسیاری از نظام‌های آموزشی، موفقیت تحصیلی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های ارزشمندی فرد تلقی می‌شود و همین مسئله زمینه شکل‌گیری اضطراب تحصیلی را در میان دانش‌آموزان فراهم می‌کند. اضطراب تحصیلی نوعی پاسخ هیجانی منفی نسبت به موقعیت‌های آموزشی و ارزیابی است که با نگرانی ذهنی، تنش روانی، آشفتگی شناختی و برانگیختگی فیزیولوژیک همراه می‌شود (Zeidner, 2007). این اضطراب نه تنها عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را مختل می‌کند، بلکه بر روابط اجتماعی، عزت‌نفس، انگیزش تحصیلی و سلامت روان آنان نیز تأثیر منفی می‌گذارد (Silverman & Treffiletti, 2007). در دهه‌های اخیر، اضطراب تحصیلی به یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های روان‌شناسان تربیتی و متخصصان سلامت روان تبدیل شده است، زیرا افزایش فشارهای آموزشی و رقابت‌های تحصیلی باعث شده میزان تجربه اضطراب در دانش‌آموزان به‌طور چشمگیری افزایش یابد (Potas et al., 2018).

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که شیوع اضطراب تحصیلی در میان نوجوانان و دانش‌آموزان دبیرستانی در بسیاری از کشورها رو به افزایش است و این مسئله به‌ویژه در جوامعی با نظام آموزشی رقابتی شدید نمود بیشتری دارد (Kong et al., 2025). در ایران نیز فشارهای ناشی از آزمون‌های سرنوشت‌ساز، رقابت کنکور و انتظارات خانوادگی موجب شده است که بسیاری از دانش‌آموزان سطوح بالایی از اضطراب تحصیلی را تجربه کنند (Nouri et al., 2020). پژوهش حسینی و همکاران نشان داد درصد قابل توجهی از دانش‌آموزان دبیرستانی ایرانی دارای اضطراب تحصیلی متوسط تا شدید هستند (Hosseini et al., 2016). همچنین محمدی و رضایی در مرور نظام‌مند خود گزارش کردند که اضطراب تحصیلی در میان دانش‌آموزان ایرانی به‌عنوان یک مسئله شایع و نگران‌کننده مطرح است و با افت عملکرد تحصیلی، کاهش تمرکز، فرسودگی روانی و

احساس رضایت، خودکارآمدی و سلامت روان همراه است (Frost et al., 2019).

در سال‌های اخیر، رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌عنوان یکی از مداخلات نوین و اثربخش در حوزه سلامت روان مورد توجه گسترده قرار گرفته‌اند. ذهن‌آگاهی به معنای توجه آگاهانه، هدفمند و بدون قضاوت به تجربه‌های لحظه حال است (Kabat-Zinn, 2003). این رویکرد ریشه در سنت‌های مراقبه شرقی دارد، اما در دهه‌های اخیر به‌صورت علمی وارد روان‌شناسی و روان‌درمانی شده است. درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی که توسط سگال، ویلیامز و تیزدل طراحی شد، ترکیبی از اصول درمان شناختی و تمرین‌های ذهن‌آگاهی است و در ابتدا برای پیشگیری از عود افسردگی به کار گرفته شد (Segal et al., 2002; Teasdale et al., 2000). با این حال، پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که این رویکرد در درمان اختلالات اضطرابی، استرس، نشخوار فکری و مشکلات هیجانی نیز اثربخشی قابل توجهی دارد (Crane, 2009).

اساس نظری درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر این فرض استوار است که بسیاری از مشکلات روان‌شناختی ناشی از همانندسازی افراطی با افکار و هیجان‌های منفی است. ذهن‌آگاهی به افراد می‌آموزد که افکار خود را صرفاً به‌عنوان رویدادهای ذهنی مشاهده کنند، نه واقعیت‌های قطعی (Holzel et al., 2011). این فرایند موجب کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و بهبود تنظیم هیجان می‌شود. از سوی دیگر، تمرین‌های ذهن‌آگاهی باعث تقویت توجه پایدار، آرام‌سازی فیزیولوژیک و افزایش خودآگاهی می‌شوند که همگی می‌توانند در کاهش اضطراب تحصیلی مؤثر باشند (Holzel et al., 2011). همچنین ذهن‌آگاهی از طریق افزایش پذیرش خود، بهبود کیفیت روابط بین‌فردی و تقویت احساس معنا و هدفمندی، به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی کمک می‌کند (Seligman, 2011).

شواهد پژوهشی متعددی اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در جمعیت‌های دانش‌آموزی و دانشجویی تأیید کرده‌اند. بیگل و همکاران نشان دادند که برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش اضطراب و بهبود عملکرد هیجانی نوجوانان می‌شود (Biegel et al., 2010). کارتر و همکاران نیز در فراتحلیل خود گزارش

کردند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی تأثیر معناداری بر کاهش اضطراب دارد (Carter et al., 2018). پژوهش گروس و همکاران نشان داد که اجرای برنامه MBCT در مدارس موجب کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستانی شد (Gross et al., 2018). همچنین پژوهش‌های جدیدتر بیانگر آن هستند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند سلامت روان و بهزیستی نوجوانان ساکن مناطق محروم و روستایی را نیز بهبود بخشند (Jaismin et al., 2025). در مطالعه خلیفه و همکاران نیز اجرای برنامه ذهن‌آگاهی در دانشجویان پرستاری منجر به کاهش اضطراب و افزایش عزت‌نفس شد (Khalifa et al., 2024).

در ایران نیز پژوهش‌های متعددی به بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی پرداخته‌اند. زارع و همکاران گزارش کردند که MBCT موجب کاهش معنادار اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر می‌شود (Zare et al., 2018). اسماعیلی و همکاران نیز نشان دادند که این رویکرد در مقایسه با آرام‌سازی و دارودرمانی تأثیر بیشتری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان تیزهوش دارد (Esmaeili et al., 2021). همچنین ستاری و عرفانی دریافتند که MBCT باعث کاهش اضطراب، استرس و کمال‌گرایی منفی در دانش‌آموزان دختر می‌شود (Sattari & Erfani, 2019). پژوهش دهقان منشادی و همکاران نیز اثربخشی این درمان را بر کاهش استرس و کمال‌گرایی دانش‌آموزان تأیید کرد (Dehghan Manshadi et al., 2021). افزون بر این، آقایی و همکاران گزارش کردند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش استرس ادراک‌شده و علائم روان‌تنی دانش‌آموزان مؤثر است (Aghaei et al., 2023). در مطالعه امانی و همکاران نیز آموزش فنون ذهن‌آگاهی در کاهش علائم اضطراب امتحان دانش‌آموزان اثربخشی قابل توجهی نشان داد (Amani et al., 2023).

در حوزه بهزیستی روان‌شناختی نیز نتایج پژوهش‌ها نشان‌دهنده نقش مثبت ذهن‌آگاهی است. کریمی و احمدی نشان دادند که MBCT موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌شود (Karimi & Ahmadi, 2019). همچنین پژوهش‌های بین‌المللی حاکی از آن است که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی با کاهش استرس و اضطراب و افزایش هیجان‌های مثبت، احساس رضایت از زندگی و کارکرد

دوازدهم به روش تصادفی انتخاب گردید. نمونه پژوهش شامل ۳۰ دانش‌آموز بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. برای جبران ریزش احتمالی، در مرحله غربالگری تعداد بیشتری از افراد واجد شرایط شناسایی شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه برای مشارکت در مطالعه، اشتغال به تحصیل در مقطع دوم متوسطه، سکونت در شهر بابل و مونث بودن بود. همچنین ملاک‌های خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمانی، عدم تکمیل پرسشنامه‌ها، عدم تمایل به ادامه همکاری و دریافت همزمان سایر مداخلات روان‌شناختی بود.

برای سنجش اضطراب تحصیلی از پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون استفاده شد که در سال ۱۹۵۷ توسط ساراسون طراحی گردید. این ابزار شامل ۳۷ گویه با پاسخ‌های دو گزینه‌ای «بله» و «خیر» است و تکمیل آن حدود ۱۲ تا ۱۵ دقیقه زمان نیاز دارد. در شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه، برای پاسخ «خیر» به برخی سؤال‌ها نمره یک در نظر گرفته می‌شود و بر اساس نمره کل، شدت اضطراب در سه سطح خفیف، متوسط و شدید طبقه‌بندی می‌شود. مطالعات متعدد روایی و پایایی مطلوب این ابزار را در جمعیت دانش‌آموزی گزارش کرده‌اند؛ به طوری که ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۸ و ضریب روایی معیار آن ۰/۷۲ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار از طریق آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ به دست آمد که بیانگر همسانی درونی قابل قبول پرسشنامه بود.

به‌منظور سنجش بهزیستی روان‌شناختی از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف استفاده شد که توسط ریف طراحی گردید. نسخه مورد استفاده در این پژوهش شامل ۱۸ سؤال و شش خرده‌مقیاس پذیرش خود، خودمختاری، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، تسلط بر محیط و رشد شخصی بود که هر خرده‌مقیاس سه سؤال را دربرمی‌گیرد. پاسخ‌دهی به سؤالات بر اساس طیف لیکرت شش درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انجام می‌شود و دامنه نمرات بین ۱۸ تا ۱۰۸ متغیر است؛ نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح مطلوب‌تر بهزیستی روان‌شناختی هستند. برخی گویه‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در نسخه اصلی پرسشنامه، ضرایب پایایی برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۳ و پایایی کل ۰/۹۳

روانی مطلوب را تقویت می‌کنند (An et al., 2022; Assumpcao et al., 2019). بشارت و همکاران نیز با بررسی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بافت فرهنگی ایران نتیجه گرفتند که این رویکرد با فرهنگ ایرانی سازگاری مطلوبی دارد و می‌تواند در محیط‌های آموزشی و درمانی مورد استفاده قرار گیرد (Besharat et al., 2017).

با وجود گسترش پژوهش‌ها درباره ذهن‌آگاهی، همچنان خلأهایی در ادبیات پژوهشی مشاهده می‌شود. بسیاری از مطالعات تنها بر یکی از متغیرهای اضطراب تحصیلی یا بهزیستی روان‌شناختی تمرکز کرده‌اند و پژوهش‌های اندکی هر دو متغیر را همزمان مورد بررسی قرار داده‌اند. افزون بر این، تفاوت‌های فرهنگی، آموزشی و اجتماعی می‌تواند بر اثربخشی مداخلات روان‌شناختی تأثیرگذار باشد و ضرورت انجام پژوهش‌های بومی را افزایش دهد (Besharat et al., 2017). همچنین فشارهای تحصیلی و رقابت آموزشی در نظام آموزشی ایران، شرایط خاصی را برای دانش‌آموزان ایجاد کرده است که بررسی مداخلات مؤثر در این بستر را ضروری می‌سازد (Nouri et al., 2020). بنابراین، با توجه به اهمیت اضطراب تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در سلامت روان دانش‌آموزان و نیز شواهد رو به رشد درباره اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان انجام شد.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. در این پژوهش، آزمودنی‌ها پس از انتخاب اولیه، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش تحت مداخله درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی قرار گرفت و گروه کنترل در طول اجرای پژوهش هیچ‌گونه مداخله روان‌شناختی دریافت نکرد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بابل به تعداد ۴۵۳۹ نفر در سال تحصیلی مربوطه بود. پس از اخذ مجوزهای لازم از اداره آموزش و پرورش شهرستان بابل، از میان مدارس دولتی دخترانه، پنج مدرسه شناسایی و در ادامه دو مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس از هر مدرسه سه کلاس از پایه‌های دهم، یازدهم و

استفاده از مهارت‌ها در موقعیت‌های روزمره، پس‌آزمون از شرکت‌کنندگان اخذ شد.

داده‌های پژوهش پس از جمع‌آوری، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شدند. در بخش آمار توصیفی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرها محاسبه گردید. پیش از اجرای تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس‌ها مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنف و برای ارزیابی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. در ادامه، به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش و بررسی اثربخشی مداخله، از تحلیل کواریانس استفاده گردید. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

به منظور بررسی وضعیت متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، میانگین و انحراف استاندارد نمرات اضطراب تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در دو گروه آزمایش و کنترل محاسبه شد. نتایج شاخص‌های توصیفی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

مراحل	گروه	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
پیش‌آزمون	کنترل	اضطراب تحصیلی	۴۸/۲۷	۵/۶۱۲
		بهزیستی روان‌شناختی	۵۷/۹۳	۷/۰۵۶
	آزمایش	اضطراب تحصیلی	۴۹/۳۳	۴/۳۲۰
		بهزیستی روان‌شناختی	۵۲/۲۰	۸/۵۵۴
پس‌آزمون	کنترل	اضطراب تحصیلی	۴۷/۰۰	۶/۴۸۱
		بهزیستی روان‌شناختی	۶۱/۰۸	۷/۱۸۶
	آزمایش	اضطراب تحصیلی	۴۱/۶۰	۶/۴۳۴
		بهزیستی روان‌شناختی	۶۱/۴۷	۶/۳۳۴

مقابل، در گروه کنترل تغییر محسوس در میانگین نمرات دو متغیر مشاهده نشد.

پیش از اجرای آزمون تحلیل کواریانس، مفروضه‌های استفاده از آزمون‌های پارامتریک مورد بررسی قرار گرفت. برای ارزیابی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنف استفاده شد که نتایج نشان داد سطح معناداری تمامی متغیرها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بیشتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین توزیع نمرات اضطراب

گزارش شده است. همچنین در پژوهش‌های داخلی، این ابزار از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار بوده و برای استفاده در جمعیت دانش‌آموزی ایرانی هنجاریابی شده است. در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۰ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزار بود.

مداخله مورد استفاده در این پژوهش، درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) بود که بر اساس پروتکل تیزدل و همکاران (۲۰۱۲) اجرا شد. جلسات درمانی در قالب هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و به صورت دو جلسه در هفته برای گروه آزمایش برگزار گردید. محتوای جلسات شامل آموزش توجه‌آگاهی، تمرین‌های تنفس ذهن‌آگاهانه، واریسی بدن، مراقبه نشسته، راه رفتن ذهن‌آگاهانه، شناسایی و اصلاح افکار ناکارآمد، تمایز افکار از واقعیت، پذیرش تجربه‌های درونی و افزایش آگاهی نسبت به هیجان‌ها و احساسات بود. همچنین در طول جلسات، تمرین‌هایی برای افزایش تنظیم هیجانی، کاهش واکنش‌پذیری شناختی و ارتقای خودآگاهی ارائه شد. در جلسه پایانی، ضمن مرور آموخته‌ها و برنامه‌ریزی برای

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات اضطراب تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در مرحله پیش‌آزمون در دو گروه تفاوت چشمگیری نداشت که بیانگر همگنی نسبی گروه‌ها در آغاز پژوهش است. همچنین نتایج نشان داد که در گروه آزمایش، میانگین اضطراب تحصیلی در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش یافته و میانگین بهزیستی روان‌شناختی افزایش پیدا کرده است. در

است. افزون بر این، آزمون ام‌باکس نیز برای بررسی برابری ماتریس کوواریانس‌ها اجرا شد و نتایج آن غیرمعنادار بود؛ بنابراین مفروضه برابری ماتریس‌های کوواریانس نیز تأیید شد و شرایط لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس فراهم بود.

تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی نرمال بود. همچنین برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین برای هر دو متغیر در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون غیرمعنادار بود ( $P > 0/05$ ) که نشان‌دهنده رعایت پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
اضطراب تحصیلی	زمان	۲۳۲/۸۸	۱	۹۲/۷۴	۴۳/۶۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱
	عضویت گروهی	۵۹۷/۶۱	۱	۵۹۷/۶۱	۱۹/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲	۱
	تعامل زمان و گروه	۳۶۴/۲۷	۱	۲۷۹/۴۵	۸۱/۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱	۱
	خطا	۸۷/۳۱	۳۷	۲/۹۴				
بهزیستی روان‌شناختی	زمان	۵۵/۵۶	۲	۲۰۳/۴۱	۲۰/۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱
	عضویت گروهی	۹۴/۱۵	۱	۹۴/۱۵	۱۹/۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱	۰/۹۹
	تعامل زمان و گروه	۳۴۱/۸۱	۲	۱۱۴/۵۶	۱۷/۲۶	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲	۰/۹۹
	خطا	۵۴۷	۵۰	۱۱/۸۴				

روان‌شناختی معنادار بوده است؛ به این معنا که تغییرات مشاهده‌شده در گروه آزمایش ناشی از مداخله درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بوده و این تغییرات در مقایسه با گروه کنترل از شدت و پایداری بیشتری برخوردار بوده است. اندازه اثرهای به‌دست‌آمده نیز نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی سهم قابل توجهی در تبیین واریانس متغیرهای وابسته داشته است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند در محیط‌های آموزشی به‌عنوان رویکردی مؤثر برای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرند.

نتایج جدول ۲ نشان داد که اثر عامل زمان، عضویت گروهی و تعامل زمان و گروه بر اضطراب تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی معنادار است ( $P < 0/001$ ). بر این اساس، درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی توانسته است به‌طور معناداری موجب کاهش اضطراب تحصیلی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان شود. اندازه اثرهای به‌دست‌آمده نشان داد که مداخله حاضر سهم قابل توجهی در تبیین تغییرات متغیرهای وابسته داشته است؛ به‌گونه‌ای که اثر تعامل زمان و گروه برای اضطراب تحصیلی برابر با ۰/۶۱ و برای بهزیستی روان‌شناختی برابر با ۰/۵۲ بود که بیانگر اثربخشی بالای مداخله است. همچنین توان آماری بالا در تمامی تحلیل‌ها نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه و دقت مناسب نتایج پژوهش می‌باشد.

## بحث و نتیجه‌گیری

در تبیین اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب تحصیلی می‌توان بیان کرد که اضطراب تحصیلی معمولاً با نگرانی‌های شناختی، افکار منفی خودکار، ترس از شکست و برانگیختگی فیزیولوژیک همراه است (Zeidner, 2007). ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به‌جای درگیر شدن با افکار تهدیدکننده و نگرانی‌های مربوط به عملکرد تحصیلی، این افکار را به‌صورت غیرقضاوتی مشاهده کنند و از همانندسازی افراطی با آن‌ها فاصله بگیرند (Holzel et al., 2011). این فرایند باعث کاهش نشخوار ذهنی، بهبود تنظیم هیجانی و افزایش انعطاف‌پذیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی توانسته است به‌طور معناداری اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان را کاهش داده و بهزیستی روان‌شناختی آنان را افزایش دهد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که اثر عضویت گروهی و تعامل زمان و گروه بر هر دو متغیر اضطراب تحصیلی و بهزیستی

افزایش می‌دهد (Crane, 2009). در نتیجه، دانش‌آموزانی که در برنامه‌های ذهن‌آگاهی شرکت می‌کنند، در برابر فشارهای آموزشی و آزمون‌های تحصیلی تاب‌آوری بیشتری پیدا می‌کنند. این مسئله به‌ویژه در نظام آموزشی رقابتی ایران که دانش‌آموزان تحت فشار شدید کنکور و انتظارات خانوادگی قرار دارند، اهمیت زیادی دارد (Nouri et al., 2020).

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب افزایش معنادار بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان شده است. این یافته بیانگر آن است که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی تنها بر کاهش نشانه‌های منفی روان‌شناختی تمرکز ندارند، بلکه می‌توانند جنبه‌های مثبت سلامت روان را نیز ارتقا دهند. بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس رضایت از زندگی، خودپذیری، رشد فردی، هدفمندی، تسلط بر محیط و روابط مثبت با دیگران است (Keyes, 2005). ذهن‌آگاهی با ایجاد نگرش پذیرنده و غیرقضاوتی نسبت به تجربه‌های درونی، به افراد کمک می‌کند تا خود را با تمام نقاط قوت و ضعف بپذیرند و احساس هماهنگی بیشتری با زندگی داشته باشند. افزون بر این، تمرین‌های ذهن‌آگاهی باعث افزایش خودآگاهی، تمرکز، آرامش روانی و تنظیم هیجان می‌شوند و همین مسئله می‌تواند احساس شادکامی و رضایت روانی را در دانش‌آموزان تقویت کند (Fredrickson, 2001).

یافته‌های مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی با نتایج مطالعات پیشین نیز هماهنگ است. کریمی و احمدی گزارش کردند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌شود (Karimi & Ahmadi, 2019). همچنین پژوهش عسگری و نوری نشان داد که سطح بالاتر بهزیستی روان‌شناختی با سلامت روان بهتر و سازگاری تحصیلی بیشتر در دانش‌آموزان همراه است (Asgari & Nouri, 2019). در سطح بین‌المللی نیز پژوهش آسومپکائو و همکاران نشان داد که MBCT در دانشجویان موجب کاهش اضطراب و افزایش سلامت روان و بهزیستی می‌شود (Assumpcao et al., 2019). مطالعه آن و همکاران نیز حاکی از آن بود که برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند سطح استرس را کاهش داده و الگوهای فعالیت مغزی مرتبط با آرامش و تمرکز را تقویت کنند (An et al., 2022). افزون بر این، مطالعه جیسمن و

شناختی می‌شود. از سوی دیگر، تمرین‌های تنفس آگاهانه، واریسی بدن و مراقبه ذهن آگاهانه می‌توانند واکنش‌های فیزیولوژیک ناشی از اضطراب را کاهش داده و آرام‌سازی روانی و جسمانی ایجاد کنند (Kabat-Zinn, 2003). در نتیجه، دانش‌آموزان در مواجهه با موقعیت‌های ارزیابی تحصیلی احساس کنترل بیشتری بر هیجان‌های خود پیدا می‌کنند و سطح اضطراب آنان کاهش می‌یابد.

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات پیشین همسو است. زارع و همکاران گزارش کردند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش معنادار اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر می‌شود (Zare et al., 2018). همچنین امانی و همکاران نشان دادند که آموزش فنون ذهن‌آگاهی در کاهش علائم اضطراب امتحان اثربخشی قابل توجهی دارد (Amani et al., 2023). پژوهش اسماعیلی و همکاران نیز بیانگر آن بود که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مقایسه با آرام‌سازی و دارودرمانی، کاهش بیشتری در اضطراب امتحان ایجاد می‌کند (Esmaeili et al., 2021). در سطح بین‌المللی نیز یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعه گروس و همکاران همسو است که نشان داد اجرای MBCT در مدارس موجب کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستانی می‌شود (Gross et al., 2018). همچنین بویوکوکسوز و آوجی گزارش کردند که درمان مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان اثربخشی بالایی دارد (Buyukoksuz & Avci, 2023). افزون بر این، نتایج فراتحلیل کارتر و همکاران نیز تأیید می‌کند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌طور معناداری نشانه‌های اضطراب را در گروه‌های مختلف کاهش دهد (Carter et al., 2018).

از منظر نظری، یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان بر اساس مدل‌های شناختی و رویکردهای روان‌شناسی مثبت تبیین کرد. در درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، افراد یاد می‌گیرند که توجه خود را از نگرانی‌های آینده‌محور و افکار فاجعه‌آمیز به تجربه لحظه حال معطوف کنند (Segal et al., 2002). این تغییر در شیوه پردازش اطلاعات باعث کاهش حساسیت نسبت به محرک‌های استرس‌زا می‌شود. همچنین ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی هیجانی و کاهش اجتناب تجربی، توانایی فرد را برای مقابله مؤثر با موقعیت‌های تنش‌زا

تنها شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر بابل بود؛ بنابراین تعمیم نتایج به دانش‌آموزان پسر یا سایر گروه‌های سنی و جغرافیایی باید با احتیاط انجام گیرد. همچنین حجم نمونه نسبتاً محدود بود و امکان بررسی دقیق تفاوت‌های فردی را کاهش می‌داد. از سوی دیگر، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی گردآوری شدند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی قرار گرفته باشند. علاوه بر این، در پژوهش حاضر مرحله پیگیری انجام نشد و در نتیجه پایداری بلندمدت اثرات مداخله مورد بررسی قرار نگرفت.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با حجم نمونه بزرگ‌تر و در گروه‌های متنوع‌تری از دانش‌آموزان انجام شوند تا امکان تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین اجرای مرحله پیگیری در بازه‌های زمانی مختلف می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره ماندگاری اثرات درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی فراهم سازد. مقایسه اثربخشی این درمان با سایر رویکردهای روان‌درمانی همچون درمان پذیرش و تعهد، درمان شناختی رفتاری و آموزش مهارت‌های هیجانی نیز می‌تواند به غنای ادبیات پژوهشی کمک کند. افزون بر این، بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند تنظیم هیجان، تاب‌آوری، خودکارآمدی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و سلامت روان دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، استفاده از برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مدارس و مراکز مشاوره آموزش و پرورش می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر برای کاهش اضطراب تحصیلی و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزش ذهن‌آگاهی برای دانش‌آموزان، والدین و معلمان طراحی و اجرا شود تا مهارت‌های تنظیم هیجان، مدیریت استرس و تمرکز ذهنی در محیط آموزشی تقویت گردد. همچنین سیاست‌گذاران آموزشی می‌توانند با گنجانیدن برنامه‌های ارتقای سلامت روان مبتنی بر ذهن‌آگاهی در نظام آموزشی، زمینه بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش تاب‌آوری و ارتقای کیفیت زندگی دانش‌آموزان را فراهم سازند.

#### تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

همکاران نشان داد که مداخلات ذهن‌آگاهی در نوجوانان روستایی باعث ارتقای بهزیستی و کاهش اضطراب تحصیلی می‌شود (Jaismin et al., 2025). همچنین خلیفه و همکاران گزارش کردند که اجرای برنامه ذهن‌آگاهی در دانشجویان پرستاری باعث بهبود عزت‌نفس و کاهش اضطراب و خشم شد (Khalifa et al., 2024).

از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا، می‌توان بیان کرد که ذهن‌آگاهی زمینه تجربه هیجان‌های مثبت را افزایش می‌دهد و از این طریق موجب گسترش منابع روان‌شناختی فرد می‌شود (Fredrickson, 2001). سلینگمن نیز معتقد است که تجربه هیجان‌های مثبت، احساس معنا و درگیرشدگی فعال با زندگی از عناصر اصلی شکوفایی روان‌شناختی هستند (Seligman, 2011). درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی از طریق تقویت حضور ذهن، پذیرش تجربه‌ها و کاهش درگیری با افکار منفی، شرایط لازم برای تجربه این مؤلفه‌ها را فراهم می‌کند. علاوه بر این، ذهن‌آگاهی می‌تواند خودتنظیمی هیجانی را تقویت کند و همین مسئله نقش مهمی در افزایش احساس کارآمدی، آرامش و رضایت روانی دارد (Frost et al., 2019). در واقع، دانش‌آموزانی که توانایی بیشتری در مدیریت هیجان‌ها و توجه آگاهانه به تجربه‌های خود دارند، بهتر می‌توانند با فشارهای تحصیلی کنار بیایند و سطح بالاتری از سلامت روان را تجربه کنند.

یکی دیگر از نکات قابل توجه در یافته‌های پژوهش حاضر، اندازه اثر نسبتاً بالای مداخله بود که نشان می‌دهد درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی نه تنها از نظر آماری، بلکه از نظر بالینی نیز مداخله‌ای اثربخش محسوب می‌شود. این یافته اهمیت استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در مدارس و مراکز مشاوره آموزشی برجسته می‌سازد. با توجه به افزایش مشکلات روان‌شناختی در میان نوجوانان و محدودیت منابع درمانی، استفاده از برنامه‌های گروهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند راهکاری مقرون‌به‌صرفه و کاربردی برای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان باشد (Besharat et al., 2017). همچنین اجرای این مداخلات در محیط مدرسه می‌تواند موجب افزایش دسترسی دانش‌آموزان به خدمات روان‌شناختی و کاهش انگ اجتماعی مرتبط با مراجعه به مراکز درمانی شود.

با وجود یافته‌های ارزشمند پژوهش حاضر، این مطالعه با محدودیت‌هایی نیز همراه بود. نخست آنکه جامعه آماری پژوهش

### حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

### ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

### مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

## References

- trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(3), 373-383.
- Buyukoksuz, E., & Avci, R. (2023). The quasi-experimental in mixed method: Mindfulness-based acceptance therapy and cognitive behavioral therapy in test anxiety. *Journal of Qualitative Research in Education*(36), 187-215. <https://doi.org/10.14689/enad.36.1810>
- Carter, J. D., McFarlane, J., & Clark, L. A. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy for anxiety: A meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*, 58, 102-115.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Distinctive Features*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203882344>
- Dehghan Manshadi, M., Dibazar, S., Heydari, Y., & Kalantarzadeh, F. (2021). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on reducing stress and perfectionism among female students of public exemplary high schools in Yazd. *Toloo-e Behdasht*, 20(1), 69-79.
- Esmaili, A., Gholamrezaei, S., & Gholamrezaei, S. (2021). Comparing the effects of mindfulness-based cognitive therapy, relaxation, and pharmacotherapy on reducing test anxiety among gifted female students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 18(43), 36-62.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Frost, R. A., McNeil, A. R., & Clark, D. A. (2019). Academic anxiety and psychological well-being: The mediating role of emotion regulation. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(4), 385-398.
- Gross, M., Fischer, A., & Schmidt, A. (2018). Mindfulness in schools: Effectiveness of MBCT on test anxiety in high school students. *Journal of School Psychology*, 67, 145-158.
- Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Hosseini, S. A., Alavi, K., & Mousavi, R. (2016). Prevalence of academic anxiety among high school students in Tehran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 22(2), 110-120.
- Jaismin, Chukkali, S., Peter, A., Maurya, R., & Panchal, S. (2025). Effects of Mindfulness-Based Intervention on Academic Anxiety: Enhancing Well-Being of Rural Adolescents. *Journal of Health Management*. <https://doi.org/10.1177/09720634251326491>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karimi, J., & Ahmadi, F. (2019). The effectiveness of MBCT on students' psychological well-being. *Journal of Psychological Sciences*, 18(75), 321-335.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Khalifa, S. M., Abu Almakarem, A. S., Elnabawey, M. G. A. E., & Salama, E. S. S. (2024). Effectiveness of Mindfulness Program on Anxiety, Anger, and Self-Esteem Among Academic Nursing Students. *Sohag Journal of Nursing Science*, 3(4), 42-52. <https://doi.org/10.21608/sjns.2023.243998.1027>
- Aghaei, M., Ebrahimi, A., & Ansari Shahidi, M. (2023). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on perceived stress and psychosomatic symptoms in students with psychosomatic disorders. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*, 14(1), 211-226.
- Amani, H., Habibi Kaleybar, R., Farid, A., & Sheikhalizadeh, S. (2023). Comparing the effectiveness of mindfulness techniques and cognitive-behavioral techniques on test anxiety symptoms among female students. *Educational and Scholastic studies*, 12(2), 155-176.
- An, A., Hoang, H., Trang, L., Vo, Q., Tran, L., Le, T., & Ha, H. (2022). Investigating the effect of mindfulness-based stress reduction on stress level and brain activity of college students. *IBRO neuroscience reports*, 12, 399-410. <https://doi.org/10.1016/j.ibneur.2022.05.004>
- Asgari, P., & Nouri, R. (2019). Psychological well-being and its related factors among pre-university students. *Quarterly Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 9(1), 78-95.
- Assumpcao, A. A., Pena, C. S., Neufeld, C. B., & Teodoro, M. M. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy for university students with depression, anxiety, and stress symptoms: A randomized controlled trial. *Asia Pacific Journal of Clinical Trials: Nervous System Diseases*, 4(3), 51. <https://doi.org/10.4103/2542-3932.238434>
- Bagheri, F., Mohammadi, A., & Karimi, J. (2017). Investigating the level of psychological well-being among high school students. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 13(45), 125-148.
- Besharat, M. A., Rezazadeh, M. R., & Najafi, M. (2017). The effectiveness of mindfulness-based interventions in the Iranian cultural context. *Journal of Clinical Psychology*, 9(3), 1-18.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2010). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical

- Kong, L., Zhao, M., Huang, W., Zhang, W., & Liu, J. (2025). The Impact of Academic Anxiety on Smartphone Addiction Among College Students: The Mediating Role of Self-Regulatory Fatigue and the Moderating Role of Mindfulness. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5898815/v1>
- Mohammadi, R., & Rezaei, A. (2018). Academic anxiety among Iranian students: A systematic review. *Quarterly Journal of Research in Educational Systems*, 12(43), 201-220.
- Nouri, R., Ghasemi, N., & Rahimi, M. (2020). University entrance examination pressure and students' mental health: Challenges and strategies. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 16(55), 1-25.
- Potas, A., Martinez-Monteagudo, M. C., & Garcia-Fernandez, J. M. (2018). Academic anxiety in students: A systematic review. *Journal of Educational Psychology*, 110(3), 301-319.
- Sattari, M., & Erfani, N. (2019). The effect of mindfulness-based cognitive therapy on negative perfectionism, stress, and anxiety among female high school students. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 62(4), 127-139.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
- Silverman, W. K., & Treffeletti, L. (2007). Anxiety disorders in children and adolescents. In E. A. Abramowitz (Ed.), *Clinical Handbook of Anxiety Disorders* (pp. 285-310). Wiley. <https://doi.org/10.4135/9781412982740.n11>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615-623. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.615>
- Zare, H., Ahmadi, T., & Sadeghi, M. (2018). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on test anxiety among female students. *Quarterly Journal of Applied Psychology*, 12(4), 45-62.
- Zeidner, M. (2007). Test anxiety in educational contexts. In P. A. Schulman (Ed.), *Emotion in Education* (pp. 359-385). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012372545-5/50011-3>