



## The Effectiveness of Painting Therapy Based on Mindfulness on Cognitive Avoidance of Female Students with Test Anxiety Disorders

Alireza Hoseyni Sadr \*<sup>1</sup>; Arefe Mohamadnezhad Devin <sup>2</sup>; Matine Ebadi <sup>3</sup>;  
Sajjad Basharpour <sup>4</sup>

### Abstract

The purpose of the research was to the effectiveness of painting therapy based on mindfulness on cognitive avoidance in students with test anxiety disorders. The present study was quasi-experimental and the statistical population was all female students in the mid-school in district 9 of Tehran during the academic year 2021-2022. A sample of 30 girls with test anxiety, identified by using the test anxiety questionnaire, were selected using the convenience sampling method and random assignment in two groups (15 girls in each the control group and the experimental group). The experimental group was trained in painting therapy based on mindfulness (10 sessions of 60 minutes) and the control group was not trained. The test anxiety questionnaire was used to identify the target sample and the cognitive avoidance questionnaire and the painting therapy protocol based on mindfulness were used. Descriptive statistics, univariate and multivariate covariance analysis, and eta squared results showed that drawing therapy based on mindfulness reduced cognitive avoidance in students. Therefore, painting therapy based on mindfulness is recommended as a psychological intervention to improve the cognitive avoidance of students with test anxiety and increase mental health.

**Keywords:** Cognitive avoidance, mindfulness-based painting therapy, test anxiety

1. Corresponding Author: Instructor, Department of Art, Faculty of Literature and Humanities, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

2. PhD student in psychology. Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

3. PhD student in psychology. Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

4. Professor, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

## اثربخشی نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اجتناب شناختی دانش‌آموزان دختر دارای اختلال اضطراب امتحان

علیرضا حسینی صدر<sup>۱\*</sup>، عارفه محمدنژاد دوین<sup>۲</sup>، متینه عبادی<sup>۳\*</sup>، سجاد بشرپور<sup>۴</sup>

### چکیده

هدف پژوهش اثربخشی نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اجتناب شناختی در دانش‌آموزان دارای اختلالات اضطراب امتحان بود. مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی و جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه مدارس منطقه ۹ تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که ۳۰ دختر دارای اضطراب امتحان با استفاده از پرسش‌نامه اضطراب امتحان شناسایی و با روش نمونه‌گیری دردسترس و گمارش تصادفی انتخاب شدند (۱۵ دختر در گروه کنترل و گروه آزمایش). گروه آزمایش تحت آموزش نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای) و گروه کنترل بدون آموزش قرار گرفتند. پرسش‌نامه اضطراب امتحان به منظور شناسایی نمونه مد نظر و پرسش‌نامه اجتناب شناختی و پروتکل درمانی نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی استفاده گشت. آمار توصیفی، تحلیل کوواریانس تک و چند متغیره و نتایج مجذور اتا نشان داد نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش اجتناب شناختی در دانش‌آموزان گردید. بنابراین نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک مداخله روان‌شناختی در جهت بهبود اجتناب شناختی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان و افزایش سلامت روان توصیه می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** اجتناب شناختی، اضطراب امتحان، نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی



<sup>۱</sup> نویسنده مسئول: مربی، گروه هنر، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران  
<sup>۲</sup> دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران  
<sup>۳</sup> دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران  
<sup>۴</sup> استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## مقدمه

اضطراب امتحان<sup>۱</sup> امروزه به یک معضل برای خانواده‌ها و فرزندان آن‌ها تبدیل شده است. عوامل متعددی با اضطراب امتحان ارتباط دارد، از جمله کمبود امکانات مورد نیاز برای انجام فعالیت‌ها و تکالیف دانش‌آموز، تحصیلات پایین والدین و ناتوانی در راهنمایی فرزندان خود (یادو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). پیامدهای اضطراب امتحان فقط انتظار ارزیابی منفی از آزمون یا امتحان و مشکلات آینده نبوده و فراتر از کلاس و درس است و زندگی شخصی و خانوادگی دانش‌آموزان را با مشکلاتی روبه‌رو می‌کند و سلامت روان آن‌ها را تهدید می‌کند (همیلتون، فریج، ژانگ، زلر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). اضطراب امتحان منجر به عملکرد شناختی ضعیف و اجتناب شناختی<sup>۴</sup> در دانش‌آموزان می‌گردد (سیلاج، اسکویارتز، سیگل و کستل<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱؛ اسکات، کورتز و میراندا<sup>۶</sup>، ۲۰۲۱).

طبق رویکرد شناختی، نگاه فاجعه‌آمیز در اجتناب شناختی به رویدادهای اضطراب‌زا باعث اجتناب از موقعیت می‌گردد (بورلتون، لویز، کاپدویل، ماکیوس<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). رز، گوئتز، وراسک، کرانیچ<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۲۱) اجتناب شناختی را سبک‌های مقابله‌ای مقاوم در برابر هر گونه تغییر دانسته که در موقعیت‌های اضطراب‌زا همچون امتحان فعال می‌گردند. وجه اشتراک تمام این سبک‌ها انحراف ذهن از موضوع نگران‌کننده و عامل فشارزای روانی به سمت موضوعات و افکار دیگر بوده و باعث بروز نشخوار فکری و اجتناب می‌شوند (میخالوا و جابسون<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰) که نیازمند درمان است.

روئین‌تن، حیدری، افتخارسعیدی و احتشام‌زاده (۲۰۲۱) معتقدند پیچیدگی افکار کودکان دارای اجتناب شناختی بالا بوده و نیازمند درمان‌هایی با افزایش آگاهی است تا بتوانند افکار و عقاید و آرزوهای خود را بیان داشته و درمانگر می‌تواند از میزان پیچیدگی‌های افکار کاسته و اجتناب شناختی را به حداقل برساند. نقاشی به عنوان یک پل ارتباطی به ناخودآگاه کودکان است زیرا محدودیت واژگان و دانش در کودکان مانع از برون‌ریزی مشکلات خود می‌گردد و نقاشی زبان علائم آن‌ها محسوب می‌شود (مولا<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۰) و امکان همراهی آن با سایر تکنیک‌های درمانی از جمله ذهن‌آگاهی وجود دارد. درمان اجتناب شناختی توسط نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی قابل اجرا است (رگو<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۱) و به عنوان یکی از درمان‌های شناختی-رفتاری نسل سوم قلمداد می‌شود (شیخ‌الاسلامی و سید اسماعیلی قمی، ۱۳۹۳).

ابراهیم<sup>۱۲</sup> (۲۰۲۱) در پژوهشی بیان داشتند نقاشی درمانی به میزان قابل توجهی در درمان اجتناب شناختی افراد دارای اضطراب امتحان مؤثر است. وو و لی<sup>۱۳</sup> (۲۰۲۰) در پژوهش دیگری بیان داشتند که نقاشی درمانی در شناخت هیجان‌ها و افکار علائق و..

- 1 . Test anxiety
- 2 . Yadav
- 3 . Hamilton, Freche , Zhang, Zeller
- 4 . cognitive avoidance
- 5 . Silaj, Schwartz, Siegel & Castel
- 6 . Scotta, Cortez & Miranda
- 7 . Bortolon, Lopes, Capdevielle, Macioce & et al
- 8 . Roos, Goetz, Voracek, Krannich
- 9 . Mihailova & Jobson
- 10 . Moula
- 11 . Regev
- 12 . Ibrahim
- 13 . Wu & Lee

به کودکان کمک می‌کند و در مواقعی که دچار اضطراب می‌شوند، نقاشی درمانی توانایی حل بحران را به آنها داده و به کنترل ذهنی آنها نیز کمک می‌کند. هیین و هیجمن<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که هنر درمانی مبتنی بر شفقت که هنردرمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را نیز دربر دارد بر بهبود اجتناب شناختی تاثیر داشته است. کریمای و فردوسی‌پور (۱۳۹۸) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که نقاشی درمانی باعث کاهش اجتناب شناختی کودکان دچار اختلال اضطراب جدایی می‌شود. همچنین سید اسماعیلی قمی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی بیان داشتند که نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رفتارهای چالشی کودکان اوتیسم اثر بخش بوده و در کنترل هیجان‌ات، برقراری روابط بین فردی و کاهش مشکلات این کودکان موثر بوده است.

امروزه به دلیل تاکید بیشتر جوامع به تحصیلات و افزایش رقابت بین دانش‌آموزان شاهد افزایش اضطراب امتحان و پیامدهای متعدد آن از جمله اجتناب شناختی، هستیم که فشار روانی بالایی را بر آنها تحمیل کرده و باعث کاهش سلامت روان دانش‌آموزان می‌گردد. با توجه به ضرورت درمان و کاهش عوامل تاثیرگذار بر اجتناب شناختی و به منظور افزایش سلامت روان دانش‌آموزان هدف این پژوهش اثربخشی نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اجتناب شناختی در دانش‌آموزان دختر دارای اختلال اضطراب امتحان بود و فرضیه تعیین اثر نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اجتناب شناختی بررسی گشت.

## روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌تجربی و جامعه آماری، کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه مدارس منطقه ۹ تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که فقط یک مدرسه دارای ۲۵۰ دانش‌آموز به عنوان جامعه مورد نظر تعیین شد. پس از اجرا پرسشنامه اضطراب امتحان، از بین دانش‌آموزانی که نمرات بیشتر از میانگین (۳۷ و ۳۸) را کسب کردند تعداد ۷۳ نفر شناسایی و از این تعداد ۴۳ نفر تمایل به همکاری داشتند. برای تعیین حجم نمونه از برنامه نرم‌افزاری<sup>۲</sup> جی-پاور استفاده شد (فائول، اردفلدر، لانگ و باچر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). با در نظر گرفتن آلفای ۰/۰۵ و سطح قابل قبول توان آزمون برابر با ۰/۸۰، تعداد ۱۵ نفر در هر گروه (کنترل و آزمایش) به صورت تصادفی و با روش قرعه کشی به دو گروه تقسیم شدند. ملاک‌های ورودی شامل رضایت‌نامه کتبی شرکت در پژوهش، دوره اول متوسطه، ساکن تهران، داشتن اضطراب امتحان و عدم مصرف داروهای آرام‌بخش و تمرکز دهنده بود. ملاک‌های خروجی پس از انتخاب نمونه و شروع درمان، عدم رضایت ادامه شرکت در پژوهش و مخدوش شدن پرسشنامه‌ها بود. پس از انتخاب نمونه و برقراری ملاک‌های ورودی، مرحله پیش‌آزمون (تکمیل پرسشنامه اجتناب شناختی) اجرا و نتایج ثبت گردید. سپس برنامه نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی سید اسماعیلی قمی و همکاران (۱۳۹۸) توسط پژوهشگر طی ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک جلسه، به مدت دو ماه و نیم (به صورت فردی و گروهی) برای گروه آزمایش در مدرسه مربوطه اجرا گشت. گروه کنترل هیچ‌گونه درمانی دریافت نکرد و ریزش نمونه‌ها اتفاق نیفتاد. پس از اتمام دوره درمانی

1 . Haeyen & Heijman

2 . G power

3 . Faul, Erdfelder, Lang & Buchner

۸۸..... اثربخشی نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اجتناب شناختی دانش‌آموزان دختر ...

دانش‌آموزان هر دو گروه پرسشنامه اجتناب شناختی را مجدداً تکمیل کردند. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

**پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی:** شامل اطلاعات جمعیت شناختی، ترتیب تولد، میزان درآمد خانواده، پایه تحصیلی، شغل و تحصیلات پدر و مادر در ابتدای پرسشنامه بود.

**پرسشنامه اضطراب امتحان<sup>۱</sup>:** پرسشنامه اضطراب امتحان ابوالقاسمی، اسدی مقدم، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۵) بر اساس مقیاس اضطراب امتحان ساراسون، دیویدسون، لایتال، ویت<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۶۰) می‌باشد. ۲۵ گویه در مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (هرگز=۰، به ندرت=۱، گاهی اوقات=۲ و اغلب اوقات=۳) بوده و هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند (بالاتر از میانگین ۳۷-۳۸)، نشان‌دهنده اضطراب امتحان بیشتری است. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است. ابوالقاسمی و همکاران ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ برای سنجش همسانی درونی این پرسشنامه بیان داشتند (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵). همچنین روایی این پرسشنامه در پژوهش لیاقت و قاسمی (۱۳۹۳) از طریق سنجش همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه اضطراب (TA) ۰/۸۲ تا ۰/۸۳ گزارش شده است. اعتبار این پرسشنامه از طریق آزمون مجدد با فاصله ۶ هفته بیش از ۰/۸۰ به دست آمد. ضریب آلفای پرسشنامه در این پژوهش ۰/۷۱ بود.

**پرسشنامه اجتناب شناختی (CAQ)<sup>۳</sup>:** این پرسشنامه توسط سکستون و داگاس<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) در ۲۵ گویه با لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً غلط=۱، تا کاملاً درست=۵) بوده و هدف آن سنجش فرونشانی فکر<sup>۵</sup>، جانشینی فکر<sup>۶</sup>، حواس پرتی<sup>۷</sup>، اجتناب از محرک تهدید کننده<sup>۸</sup> و تبدیل تصور به فکر<sup>۹</sup> اجتناب شناختی است. سکستون و داگاس (۲۰۰۸) ضریب پایایی این مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۱ برای نمره کل اجتناب شناختی و به ترتیب فوق برای خرده مقیاس‌ها ۰/۷۱، ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۸۴ و ۰/۸۴ گزارش کردند. روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران توسط بساک‌نژاد، معینی و مهربانی‌زاده (۱۳۸۹) انجام و ضریب پایایی کل مقیاس ۰/۹۱ و برای زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۷۰، ۰/۹۰ و ۰/۸۶ به دست آمد. ضریب آلفای پرسشنامه در این پژوهش ۰/۸۵ بود.

**نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی:** این روش توسط سیداسماعیلی قمی و همکاران (۱۳۹۸) تهیه گردید. اجرای این درمان در دو مرحله: (۱) بر اساس اسناد، منابع، ادبیات نظری، پیشینه پژوهشی و برنامه‌های موجود در این زمینه، (۲) برنامه نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به صورت فعالیت‌هایی که با نقاشی و ترسیم بدن و زبان بدن همراه با فنون ذهن‌آگاهی و کار گروهی بود. سید اسماعیلی قمی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود نسبت روایی محتوای (CVR) این درمان را بالاتر از ۰/۶۲ و شاخص

- 1 . Test Anxiety Incentory
- 2 . Sarason, Davidson, Lighthall. Waite
- 3 . Cognitive Avoidance Questionnaire
- 4 . Sexton & Dugas
- 5 . Extinction of thought
- 6 . Substitution of thought
- 7 . Distraction
- 8 . Avoiding the threatening stimulus
- 9 . Transforming ideas into thoughts

روایی محتوایی (CVU) بالاتر از ۰.۷۹ ذکر کردند. بیشتر جلسات تمرین خانگی همراه با به کارگیری تنفس منظم و آرمیدگی عضلانی پیش از انجام فعالیت استرس‌زا و کنترل افکار مزاحم بود. خلاصه جلسات این درمان در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: پروتکل نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (سید اسماعیلی قمی و همکاران، ۱۳۹۸)

جلسه	هدف	محتوا	تغییر رفتار مورد نظر	تکلیف خانگی
۱	آگاهی با ابزارهای نقاشی، شروع توجه به محیط اطراف و آگاهی بدن	ترسیم سایه و ذهن‌آگاهی از ابزارهای نقاشی	شروع آگاهی بدنی، ژست بدن، خواندن زبان بدن و ترسیم شکل، آگاهی از محرک‌های حسی و پاسخ به آن‌ها	ترسیم اشکال مختلف بدن همراه با توجه به شرایط محیطی اطراف خود در نقاشی های خود
۲	آگاهی‌دهی زبان بدن، آموزش آرمیدگی	ترسیم بدن و ذهن‌آگاهی از بدن، آموزش تنفس منظم در زمان استرس‌زای خفیف	آگاهی از بدن، خواندن زبان بدن، نقاشی پیکر و صمیمیت، به کارگیری فنون تنفس منظم در شرایط استرس‌زا مانند زمان مطالعه و اجرا ان درتمرین های خانگی	
۳	برون‌سازی افکار و تخیلات	تخیلات و ذهن‌آگاهی افکار، ترسیم افکار، تخیلات مورد علاقه، بیان و توضیح نقاشی خود	توانش‌های تخیلی و تفکر انتزاعی، توجه به همسالان به نوبت کاری را انجام دادن، شکیبایی، سازش و نقاشی مورد توافق یا مشترک	ترسیم افکار و تصاویر ذهنی خود همراه با توضیح داستان‌وار به والدین خود
۴	ایجاد رابطه و شروع کار گروهی	ترسیم بدن و ذهن‌آگاهی افکار، کار گروهی، شناخت هیجان‌ات چهره	انتخاب هم‌گروهی و کار مشترک، توجه به چهره، توجه به جزئیات و تعامل نزدیک	ایجاد گروه‌های کوچک با دوستان و انجام نقاشی گروهی در طول هفته، ترسیم چهره و حالت‌های بدن یکدیگر
۵	کارگروهی و ایجاد سازگاری	ترسیم تعاملی صورت و آموزش گسترش آگاهی	تمرین کار نوبتی، تمرین بردباری در نقاشی مشترک، توجه به جزئیات، انعطاف‌پذیری و تعامل، گسترش آگاهی با استفاده از تصاویر نقاشی شده.	نقاشی گروهی بر اساس موضوعات در لحظه اطراف خود و چهره‌های یکدیگر و توضیح به اعضای گروه

- ۹۰..... اثربخشی نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اجتناب‌شناختی دانش‌آموزان دختر ...
- ۶ ترسیم فیگور، ترسیم بدن یکدیگر و ذهن آشنایی با اجزای بدن، آشنایی با ترسیم نقاشی از فیگورهای مختلف افزایش ارتباطات آگاهی جسمانی و مراقبه فیگورهای مختلف، افزایش صبر هم گروهی‌های خود و اعضای گروهی و بردباری، آشنایی با تکنیک‌های پرسپکتیو، توجه به جزئیات، نمایش هیجان‌های مختلف بر چهره و کسب توانش طراحی بدن ترسیم آن توسط اعضای گروه،
- ۷ استفاده از امکانات نقاشی روی پارچه -مراقبه تشخیص علائق فردی، درک لیست کردن علائق فردی خود، محدود برای انجام آگاهی از فعالیت هنری، مفهوم گروه، بهبود توانش های انجام نقاشی های گروهی، استفاده فعالیت استفاده از امکانات محدود حرکتی ظریف، سازگاری بیشتر با از امکانات محدود برای ترسیم نقاشی- ارزیابی نقاشی هم، اعضای گروه، بروز هیجان‌های خود نقاشی در محدود زمانی مشخص و محدود، توجه به زمان حال و عدم توجه به نتیجه - مراقبه و آرمیدگی عضلانی
- ۸ ایجاد روابط جعبه‌های دوستی و ذهن- کسب و بهبود توانش‌های نقاشی در گروه‌های بزرگتر، بروز گروهی بیشتر و آگاهی توانش‌های حافظه، یادآوری حافظه و هدیه دادن، احساسات خود به اعضای گروه، ارزیابی توسط بزرگترکردن گروه گسترش ایجاد گروه‌های بزرگتر و بهبود انجام نقاشی‌های گروهی در اعضا فعالیت درگروه‌های دوستی، برقراری روابط، بروز هیجان‌های محدود زمانی کمتر از مراحل قبلی، خود به اعضای گروه ارزیابی نقاشی هم، تکراراهداف نهایی جلسه ۷
- ۹ ارزیابی فعالیت‌ها نمایش کارهای هنری، بحث گروهی، به اشتراک گذاشتن انجام نقاشی ها با موضوع اریابی و سعی در کاهش ذهن‌آگاهی، توجه به زمان تجربه‌های اعضا و نمایش عمومی هرروزه آنها توسط اعضای گروه و هیجان‌های منفی در حال و عدم توجه به نتیجه دستاوردهای آن‌ها برای افراد اعضای خانواده زمان ارزیابی مراقبه و آرمیدگی عضلانی خارج از گروه و ذهن‌آگاهی
- ۱۰ کاهش هیجان‌های جمع بندی و اجرای پس- تجلیل از تلاش‌های هنری بروز هیجان‌های خود در هنگام منفی و استرس در آزمون کودکان، کاهش هیجان منفی ارزیابی و بیان احساسات خود شرایط ارزیابی درزمان ارزیابی -ایجاد روابط نسبت به ارزیابی، قبول نقاط قوت و بسیار زیاد دوستانه و کاهش ضعف خود. تمرکز به زمان حال نگرانی از تصورات اعضا درباره خود - اجرای پس‌آزمون

## روش اجرا

پس از کسب مجوزهای مربوطه از دانشگاه و مدارس، پژوهشگر به صورت حضوری و دانش‌آموزان به صورت نیمه حضوری (گروه‌بندی شده و در روزهای متفاوت) در مدارس حضور داشتند. جهت رعایت ملاحظات اخلاقی در این پژوهش تمامی شرکت‌کنندگان از حق انتخاب آزادانه برای شرکت در پژوهش برخوردار و در هر مرحله‌ای می‌توانستند از مطالعه خارج شوند. قبل از اجرای این پژوهش از والدین و دانش‌آموزان رضایت کتبی اخذ شد و به آنها اطمینان داده شد که عملکردشان گروهی تجزیه و تحلیل شده و محرمانه خواهد ماند. تکمیل پرسشنامه‌ها به صورت خودگزارشی بود. پس از تعیین جامعه آماری در این پژوهش از پرسشنامه اضطراب امتحان به منظور غربالگری دانش‌آموزان استفاده شد. پس از تعیین نمونه و انجام هم‌تاسازی (نمونه تک جنستی و از نظر پایه تحصیلی متوسطه اول انتخاب شدند...) و کنترل مصرف آرام‌بخش شرکت‌کنندگان و اجرای پیش‌آزمون و شناسایی دانش‌آموزان و گروه‌بندی، برنامه درمانی پس‌آزمون اجرا شد و داده‌های گردآوری شده از برنامه درمانی در نرم‌افزار SPSS ۲۴ با روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس تک و چند متغیره، تجزیه و تحلیل شدند.

## یافته‌ها

در پژوهش حاضر پس از غربالگری با استفاده از پرسشنامه اضطراب امتحان، ۳۰ دانش‌آموز دختر (نمرات بالاتر از ۳۷-۳۸ در اضطراب امتحان) با میانگین سنی گروه آزمایش  $(14/20 \pm 0/16)$  و گروه کنترل  $(14/27 \pm 0/10)$  در بازه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال حضور داشتند. با توجه به نتایج جدول و مقادیر آماره  $F$  و سطح معنی‌داری  $(P > 0/05)$  ویژگی‌های جمعیت شناختی در دو گروه آزمایش و کنترل مشابه یکدیگر می‌باشد. (ترتیب تولد در نتایج کنترل نشد)، میانگین و انحراف استاندارد اجتناب شناختی در جدول ۲ ارائه گشت.

در جدول ۲ نتایج نشان داد توزیع متغیرهای پژوهش نرمال بود  $(p > 0/05)$ . نتایج آزمون لوین نشان داد که واریانس نمرات اجتناب شناختی و زیر مقیاس‌های آن در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس‌آزمون با هم برابر می‌باشند. نتایج آزمون  $F$  نشان داد که بین متغیر کمکی و متغیر مستقل تعامل وجود ندارد  $(P > 0/05)$ . همچنین نمره میانگین اجتناب شناختی و زیر مقیاس‌های آن در پس‌آزمون، نسبت به پیش‌آزمون در گروه آزمایش کاهش یافت. جهت بررسی تأثیر مداخله نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی از تحلیل کوواریانس تک و چند متغیری استفاده شد.



جدول ۲: آمار توصیفی متغیر پژوهش

متغیر	وضعیت	گروه	$\bar{X}$	SD	شاپیرو - ویلک	p
واپس زنی افکار نگران کننده	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۶/۴۷	۲/۶۴	۰/۹۳۸	۰/۳۵۶
	پس‌آزمون	کنترل	۱۵/۱۳	۲/۱۷	۰/۹۲۵	۰/۲۲۹
جانشینی افکار مثبت به جای افکار نگران کننده	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۴/۵۳	۲/۷۲	۰/۹۲۲	۰/۲۱۰
	پس‌آزمون	کنترل	۱۴/۹۳	۲/۲۲	۰/۹۳۵	۰/۳۲۸
استفاده از توجه بر گردانی برای قطع روند نگرانی (حواس‌پرتی)	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵/۹۳	۱/۸۷	۰/۹۵۳	۰/۵۷۵
	پس‌آزمون	کنترل	۱۵/۸۰	۱/۶۱	۰/۹۲۵	۰/۲۳۱
اجتناب از موقعیت‌ها و فعالیت‌های فعال‌ساز افکار نگران کننده	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۴/۵۳	۱/۶۴	۰/۹۵۱	۰/۵۴۴
	پس‌آزمون	کنترل	۱۵/۵۳	۱/۸۱	۰/۹۱۴	۰/۱۵۳
تغییر تصاویر ذهنی به افکار کلامی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۶/۵۴	۲/۵۶	۰/۹۱۷	۰/۱۷۴
	پس‌آزمون	کنترل	۱۵/۰۷	۲/۲۲	۰/۹۳۵	۰/۳۲۸
نمره کل اجتناب شناختی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۴/۳۳	۲/۹۹	۰/۹۲۸	۰/۲۵۸
	پس‌آزمون	کنترل	۱۵/۱۳	۲/۲۶	۰/۹۷۰	۰/۸۵۱
	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵/۴۷	۲/۷۰	۰/۹۵۶	۰/۶۲۱
	پس‌آزمون	کنترل	۱۴/۲۷	۱/۵۳	۰/۹۳۱	۰/۲۸۲
	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۳/۲۷	۲/۲۵	۰/۹۷۵	۰/۹۲۴
	پس‌آزمون	کنترل	۱۴/۱۳	۱/۳۶	۰/۸۸۵	۰/۰۵۷
	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵/۷۳	۳/۱۵	۰/۹۴۸	۰/۴۸۹
	پس‌آزمون	کنترل	۱۴/۶۰	۳/۰۹	۰/۹۵۴	۰/۵۹۳
	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۳/۷۳	۲/۹۱	۰/۹۴۴	۰/۴۴۰
	پس‌آزمون	کنترل	۱۴/۳۳	۳/۰۲	۰/۹۳۶	۰/۳۳۱
	پیش‌آزمون	آزمایش	۸۰/۱۳	۱۱/۲۶	۰/۹۴	۰/۳۹۹
	پس‌آزمون	کنترل	۷۴/۸۷	۸/۳۵	۰/۹۷	۰/۹۰۸
	پیش‌آزمون	آزمایش	۷۰/۴۰	۱۰/۳۳	۰/۹۸	۰/۹۷۰
	پس‌آزمون	کنترل	۷۴/۰۷	۸/۳۷	۰/۹۷	۰/۷۹۱

نتایج جدول ۳، نشان می‌دهد بین دو گروه آموزش و کنترل در اجتناب شناختی تفاوت وجود دارد ( $P < 0/01$ ). مجذور اتا نشان می‌دهد تفاوت بین دو گروه در متغیر پس‌آزمون، با توجه به کنترل آماری پیش‌آزمون، در مجموع معنادار است. مقادیر اتا نشان می‌دهد تفاوت بین دو گروه در پس‌آزمون، با توجه به کنترل آماری پیش‌آزمون برابر ۰/۷۴۱ است؛ یعنی ۷۴/۱ درصد از واریانس اجتناب شناختی، ناشی از اثر آزمایشی است.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری اجتناب شناختی در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع	SS	DF	MS	F	P	Eta
اجتناب شناختی	۵۰۱/۵۸	۱	۵۰۱/۵۸	۷۷/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۷۴۱

نتایج جدول ۴، نشان می‌دهد که بین دو گروه آموزش و کنترل در زیرمقیاس‌های اجتناب شناختی تفاوت وجود دارد ( $P < ۰/۰۱$ ). مجذور اتا نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه در متغیر پس‌آزمون، با توجه به کنترل آماری پیش‌آزمون، در مجموع معنادار است.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری زیرمقیاس‌های اجتناب شناختی در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع	SS	DF	MS	F	P	Eta
واپس‌زنی افکار نگران‌کننده	۱۵/۶۸	۱	۱۵/۶۸	۱۸/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۴۵۲
جانشینی افکار مثبت به جای افکار نگران‌کننده	۱۲/۱۹	۱	۱۲/۱۹	۱۲/۷۹	۰/۰۰۲	۰/۳۵۷
حواس پرتی	۲۸/۰۲	۱	۲۸/۰۲	۵۰/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۶۸۵
اجتناب از موقعیت‌ها و فعالیت‌های فعال‌ساز نگران‌کننده	۲۱/۵۴	۱	۲۱/۵۴	۳۰/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۵۷۴
تغییر تصاویر ذهنی به افکار کلامی	۱۱/۶۲	۱	۱۱/۶۲	۱۱/۰۵	۰/۰۰۳	۰/۳۲۵

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان دادند نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش اجتناب شناختی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان گردید. این نتایج با یافته‌های رگو (۲۰۲۱)، رز و همکاران (۲۰۲۱)، ابراهیم (۲۰۲۱)، هیین و هیجمن (۲۰۲۰)، میهالوا و جابسون (۲۰۲۰) و کریمای و فردوسی‌پور (۱۳۹۸) همسو بود.

پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که اجتناب از مقابله با رویدادهای تهدیدکننده می‌تواند به صورت شناختی و رفتاری آشکار شود (رز و همکاران، ۲۰۲۱) و به عنوان اجتناب شناختی معرفی می‌گردد که اعتماد به نفس کودکان را کاهش می‌دهد (یادو، ۲۰۱۷)؛ به همین دلیل در این پژوهش برای کاهش اجتناب شناختی، نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به کار گرفته شد. طبق نظر کریمایی و فردوسی‌پور (۱۳۹۸) نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی مراجع را قادر می‌سازد تا با استفاده از نقاشی در محیطی سالم و امن هیجانات خو را برون‌ریزی کرده و با استفاده از فنون ذهن‌آگاهی امکان زندگی در زمان حال و رشد و تحول را برقرار می‌کند و می‌تواند در بازسازی هیجانات و شناخت‌های معیوب کودکان استفاده شود (وو و لی، ۲۰۲۰). همانطور که پیش‌تر ذکر شد اجتناب شناختی شامل فرونشانی فکر، جانشینی فکر، حواس پرتی، اجتناب از محرک تهدیدکننده و تبدیل تصور به فکر بیان است (رز و همکاران، ۲۰۲۱) که وجه اشتراک تمام آنها انحراف ذهن از موضوع نگران‌کننده به سمت موضوعات و افکار دیگر بوده و زمینه بروز نشخوار فکری و اجتناب شناختی را در فرد آماده می‌کند (میهالوا و جابسون، ۲۰۲۰). در این پژوهش به واسطه تمرین و فنون مبتنی بر ذهن‌آگاهی از جمله نقاشی درمانی دانش‌آموزان با آگاهی لحظه به لحظه نسبت

۹۴..... اثربخشی نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اجتناب شناختی دانش‌آموزان دختر ...

به فعالیت‌های روزانه خود و افکار و احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا کرده، افکار مزاحم کنترل شد و حواس پرتی کاهش یافت، همچنین از ذهن متمرکز برگزیده و آینده رها شده و اجتناب از محرک تهدید کننده متوقف می‌شود. همچنین نقاشی درمانی به عنوان ابزار فراقلمی، ارائه و بیان افکار و احساسات استفاده شد و مانع تبدیل اشتباه تصور به فکر گشت. همچنین در طول دوره درمان و به‌ویژه پس از آن به دلیل بازسازی افکار تهدیدکننده و افزایش اعتماد به نفس، تصورات اشتباه درباره خود درآزمودنی‌ها کاهش یافت و این امر کاهش فرونشانی فکر، جانشینی فکر را به ارمغان داشت و باعث افزایش بیان توانایی‌های خود در آنها گردید. به طور کلی، نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مراحل ابتدایی به کسب فنون آرامش بخش به صورت فردی پرداخت و در مراحل بعدی با کارهای گروهی و فعالیت‌هایی که نیازمند برقراری ارتباط با همسالان بود، ادامه یافت تا دانش‌آموزان بتوانند از افکار یکدیگر اطلاع پیدا کرده و مانع پیش‌داوری و انحراف و اجتناب از موضوع اصلی که از عوامل مهم در اجتناب شناختی است، شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش مشکلات اجتناب شناختی و سبک‌های آن در دانش‌آموزان و افزایش تمرکز و به طور کلی افزایش سلامت روان جامعه می‌باشد. این پژوهش با محدودیت‌هایی از جمله عدم وجود دوره پیگیری، عدم کنترل و بررسی اثر ترتیب تولد بر نتایج، جمع‌آوری داده‌ها با پرسشنامه مشهود اجتناب شناختی بوده و هیچ ابزار دیگری برای سنجش اجتناب شناختی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نبود. خوداظهاری پاسخ‌دهندگان درباره‌ی سؤالات پرسیده شده ممکن است بازتاب واقعی ویژگی‌های مورد نظر نباشد و فقط بر روی دختران دانش‌آموز متوسطه اول منطقه ۹ شهر تهران انجام شد و نمی‌توان به سایر جوامع و شهرها و گروه‌های سنی با اطمینان تعمیم داد. پیشنهاد می‌گردد با انتشار نتایج و کاربست بیشتر این درمان به مراکز مشاوره و روان‌درمانی مدارس، مددکاران اجتماعی با کاهش اجتناب شناختی به وضعیت مطلوب جامعه و دانش‌آموزان کمک نمود.

### تشکر و قدردانی

با تشکر از زحمات مسئولین دانشگاهی و مدارس تهران جهت انجام این پژوهش. مقاله حاضر مستخرج از طرح پژوهشی دانشگاه محقق اردبیلی و به حمایت معاونت پژوهشی دانشگاه محقق اردبیلی انجام شده است. این مطالعه با کد اخلاق IR.UMA.REC.1401.019 در کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه محقق اردبیلی به تصویب رسیده است

### منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی مقدم، عزیزه؛ نجاریان، بهمن؛ شکرکن، حسین (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پایه سوم دوره راهنمایی تحصیلی اهواز، *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی*، ۳(۴): ۶۱-۷۳.
- بساکنژاد، سودابه؛ نصراله، معینی؛ مهربانی‌زاده، مهناز (۱۳۸۹). رابطه پردازش پس‌رویدادی و اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان، *نشریه علوم رفتاری*. ۴(۴): ۳۴۰-۳۵۵.
- سید اسماعیلی قمی، نسترن؛ شریفی درآمدی، پرویز؛ رضایی، سعید؛ دلاور، علی (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رفتارهای چالشی کودکان اوتیسم با عملکرد بالا، *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸(۸۲): ۱۱۳۷-۱۱۴۵.

سید اسماعیلی قمی، نسترن؛ شریفی درآمدی، پرویز؛ رضایی، سعید؛ دلور، علی (۱۴۰۰). تدوین و ارزیابی اثربخشی برنامه درمانی نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان اوتیسم با عملکرد بالا، *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۱۰(۲)، ۶۷-۸۴.

شیخ الاسلامی، علی؛ سیداسماعیلی قمی، نسترن (۱۳۹۳). مقایسه تاثیر روش‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مهارت‌های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان، *مجله روانشناسی مدرسه*، ۳(۲): ۱۰۴-۱۲۱.

کریمایی، میترا؛ فردوسی‌پور، عاطفه (۱۳۹۸). اثربخشی نقاشی درمانی بر کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب جدایی کودکان پیش‌دبستانی، *فصلنامه رویش روان‌شناسی*، ۸(۸): ۲۰۵-۲۱۲.

لیاقت، ریتا؛ قاسمی، فریده (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه کمال‌گرایی فراست و رابطه آن با اضطراب امتحان دانش‌آموزان، *نشریه تحقیقات روانشناختی*، ۶(۲۳): ۶۰-۷۶.

محمدپور، عبدالباسط؛ امینیان، ابوالفضل؛ نوذری، محمد؛ نعیمی، ابراهیم (۱۴۰۰). نقش اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی تعارض زناشویی زنان شهر تهران، *مجله علوم روان‌شناختی*، ۲۰(۸۹): ۲۰۹-۲۱۸.

Aboighasemi A, Asadi Moghaddam A, Najarian B, Shokrkon H. (1996). Construction and validation of a test for the measurement of test anxiety among Ahwaz guidance school Students, *Journal of Educational Scinces*.3(2): 61-74. [Text in Persain]

Bassak-Nejad, S., Moini, N., Mehrabizadeh-Honarmand, M. (2011). The relationship between post event processing and cognitive avoidance with social anxiety among student, *Journal of Behavioral Sciences*. 4(4): 340-355. [Text in Persain]

Bortolon, C., Lopes, B., Capdevielle, D., Macioce, V., Raffard, S. (2019). The roles of cognitive avoidance, rumination and negative affect in the association between abusive supervision in the workplace and non-clinical paranoia in a sample of workers working in France, *Psychiatry Research*. 271(51): 581-589.

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., Buchner, A. (2007). G-Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences, *Behavior Research Methods*. 39(2), 175-191.

Haeyen, S., Heijman, J. (2020). Compassion Focused art therapy for people diagnosed with a cluster B/C personality disorder: An intervention mapping study. *Arts in Psychotherapy*, 6(9): 101-117.

Hamilton, N., Freche, R., Zhang, Y., Zeller, G., Carroll, I. (2021). Test anxiety and poor sleep: A vicious cycle, *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(2): 250-258.

Ibrahim, F. M. (2021). Effects of art therapy on examination anxiety among students in staff model secondary school of Bayero University Kano, Nigeria. Bije-Bichi, *Journal of Education*, 15(1): 9-19.

Joshi, A. M., Mehta, S. A., Pande, N., Mehta, A. O., & Randhe, K. S. (2021). Effect of mindfulness-based Art therapy (MBAT) on psychological distress and spiritual wellbeing in breast cancer patients undergoing chemotherapy, *Indian Journal of Palliative Care*, 27(4): 552-568.

Karimae, M., Ferdosipour, A. (2019). The Effect of Painting Therapy on Reducing Signs of Symptoms in Separation Anxiety Disorder in Preschool Children, *Rooyesh Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 8(8): 205-212. [Text in Persian]

Liyaghat, R., Ghasemi, F. (2014). Examining the psychometric characteristics of Frost's perfectionism questionnaire and its relationship with students' test anxiety, *Journal of Psychological Research*, 6(23): 60-76. [Text in Persian]

Mahmoudpour A., Aminian A., Nowzari M., Naeimi E. (2021). The role of cognitive avoidance and emotional expression in predicting marital conflict in women in Tehran, *Journal of Psychological Science*, 20(89): 209-218. [Text in Persian]

Mihailova, S., & Jobson, L. (2020). The impact of depression and culture on responses to intrusive autobiographical memories: Cognitive appraisals, cognitive avoidance, and brooding rumination, *British Journal of Clinical Psychology*, 59(1): 66-79.

Moula, Z. (2020). A systematic review of the effectiveness of art therapy delivered in school-based settings to children aged 5–12 years. *International Journal of Art Therapy*. 25(2): 88-99.

- Regev, D. (2021). A process-outcome study of school-based art therapy, *International Journal of Art Therapy*, 12(9): 1-9.
- Rointan, P., Heidari, A., Eftekhar Saadi, Z., & Ehteshamzadeh, P. (2021). Effectiveness of painting therapy on anxiety in children with specific learning disabilities, *Caspian Journal of Pediatrics*, 7(1): 488-494.
- Roos, A. L., Goetz, T., Voracek, M., Krannich, M., Bieg, M., Jarrell, A., & Pekrun, R. (2021). Test anxiety and physiological arousal: A systematic review and meta-analysis, *Educational Psychology Review*, 33(2): 579-618.
- Sarason, S. B., Davidson, K. S., Lighthall, F. F., Waite, R. R., Ruebush, B. K. (1960). *Anxiety in Elementary school children*, New York, John Wiley & Sons.
- Scotta, A. V., Cortez, M. V., Miranda, A. R. (2021). Insomnia is associated with worry, cognitive avoidance and low academic engagement in Argentinian university students during the COVID-19 social isolation, *Psychology, Health & Medicine*, 12(56): 1-16.
- Sexton K.A. & Dugas M.J. (2008). The cognitive avoidance questionnaire: Validation of the English translation, *Journal of Anxiet Disorder*, 22(15): 335-370.
- Seyedesmaili Ghomi, N., Sharifidaramadi, P., Rezai, S., Delavar, Ali., (2020). The effectiveness of painting therapy program based mindfulness on challenging behaviors of high - functioning autism children, *Journal of Psychological Science*, 18(82): 1137-1145. [Text in Persian]
- Seyedesmaili Ghomi, N., Sharifidaramadi, P., Rezai, S., Delavar, Ali., (2021). Developing and assessing the effectiveness of painting therapy program based on mindfulness on social skills of high-functioning autism students, *Journal of School Psychology*, 10(2), 67-84. [Text in Persian]
- Sheykholeslami, A., Seyedesmaili Ghomi N. (2014). Comparing the effect of mindfulness-based stress reduction program and study skills training on the test anxiety in students. *Journal of School Psychology*, 13(2):253-266. [Text in Persian]
- Silaj, K. M., Schwartz, S. T., Siegel, A. L., & Castel, A. D. (2021). Test anxiety and metacognitive performance in the classroom. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1809-1834.
- Wu, C., Lee, S. Y. (2020). After the intervention an evaluation and analysis of visual art therapy in the treatment of PTSD, *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 13(10): 7646-7653.
- Yadav, M. (2017). Study of achievement of senior secondary school student in relation to their emotional Intelligence creativity and family relationship, *An International Multidisciplinary Research Journal*, 7(4): 102-111.

