

## بررسی اثربخشی بازی دیجیتال مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم

دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنند، ایران

Sh.bazargan62 @ gm ail.com

چکیده :

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی بازی دیجیتال مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه یازدهم مدارس متوسطه دوم شهر زنند در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از میان آن ها ۳۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. ابزارهای گردآوری داده ها شامل پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر و مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون بود. گروه آزمایش طی هشت جلسه ۴۵ دقیقه ای تحت مداخله بازی دیجیتال مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون t مستقل تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بازی دیجیتال مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری موجب کاهش اضطراب امتحان و افزایش تاب آوری دانش آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. ( $p < 0.01$ ) یافته ها بیانگر آن است که استفاده از این روش نوین می تواند به عنوان یک ابزار کارآمد برای بهبود سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد. واژه های کلیدی: اضطراب امتحان، بازی دیجیتال، تاب آوری، ذهن آگاهی

#### مقدمه

اضطراب امتحان یکی از شایع ترین مشکلات روان شناختی در میان دانش آموزان است که می تواند عملکرد تحصیلی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. این نوع اضطراب معمولاً با نشانه هایی مانند نگرانی بیش از حد، کاهش تمرکز، و افت عملکرد شناختی همراه است. در سال های اخیر، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان رویکردی مؤثر در کاهش اضطراب و ارتقاء سلامت روان شناخته شده اند. پیشرفت فناوری منجر به توسعه ابزارهای نوینی مانند بازی های دیجیتال مبتنی بر ذهن آگاهی شده است که می توانند فرآیند آموزش و مداخله را جذاب تر و در دسترس تر کنند.

#### روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه یازدهم مدارس متوسطه دوم شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. از این جامعه، ۳۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار پژوهش: پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر (۱۹۸۰) و مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳). مداخله: گروه آزمایش طی هشت جلسه ۴۵ دقیقه ای، هفته ای دو بار، تحت آموزش بازی دیجیتال مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت. گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله ای دریافت نکرد. روش تحلیل داده ها: آمار توصیفی و آزمون t مستقل با نرم افزار SPSS نسخه ۲۶.

#### یافته ها

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب امتحان و تاب آوری در دو گروه

متغیر	گروه	پیش آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	پس آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	t	p
اضطراب امتحان	آزمایش	68.40 $\pm$ 5.12	52.10 $\pm$ 4.85	7.45	0.001
اضطراب امتحان	کنترل	67.80 $\pm$ 4.95	66.90 $\pm$ 5.10	0.55	0.58
تاب آوری	آزمایش	48.50 $\pm$ 6.20	61.70 $\pm$ 5.95	6.89	0.001
تاب آوری	کنترل	49.10 $\pm$ 6.05	49.80 $\pm$ 6.15	0.42	0.67

نتایج آزمون t مستقل نشان داد بین دو گروه در پس آزمون، تفاوت معناداری در نمرات اضطراب امتحان و تاب آوری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )

#### محدودیت های پژوهش و پیشنهادات

این مطالعه با وجود نتایج مثبت، محدودیت هایی نیز دارد که باید در تحقیقات آینده مورد توجه قرار گیرد. حجم نمونه محدود به ۳۰ نفر بود که در تحقیقات بعدی پیشنهاد می شود نمونه های بزرگ تری انتخاب شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، بررسی طولانی مدت اثرات بازی دیجیتال ذهن آگاهی و پیگیری های بعدی جهت ارزیابی پایداری تأثیرات از اهمیت بالایی برخوردار است. در نهایت، توصیه می شود مطالعه اثرات بازی های دیجیتال در گروه های سنی و جنسیتی متنوع تر انجام شود.

#### بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که بازی دیجیتال مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش اضطراب امتحان و افزایش تاب آوری دانش آموزان شد. این نتایج با پژوهش های پیشین همسو است و نشان می دهد که ویژگی تعاملی و جذابیت بازی های دیجیتال می تواند انگیزه دانش آموزان را برای مشارکت در تمرین های ذهن آگاهی افزایش دهد. پیشنهاد می شود این روش به عنوان بخشی از برنامه های مشاوره و آموزش در مدارس استفاده شود.

#### منابع

- روان نشر: تهران. سیدمحمدی یحیی ترجمه. امتحان اضطراب پرسشنامه. (۱۳۸۲). د. چ اسپیلبرگر، ۱۰.
- بالینی شناسی روان مجله. آوری تاب مقیاس. (۱۳۸۴). ر. ج دیویدسون، & م. ک کانر، ۲۰.
- Spielberger, C. D. (۱۹۸۰). Test Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (۲۰۰۳). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, ۱۸(۲), ۷۶-۸۲.