

## بررسی تاثیر تفکر انتقادی بر دانش آموزان

مریم ثانی (نویسنده مسئول)

آموزگار آموزش و پرورش تهران-ری، کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، ایران  
m.sani8793@gmail.com

### چکیده

سابقه و هدف: هدف این پژوهش بررسی تاثیر تفکر انتقادی بر دانش آموزان است. در این وضعیت وقت آن رسیده است که تعلیم و تربیت، به‌ویژه آموزش عالی، فرصت‌هایی را برای فراگیران فراهم آورد تا آن‌ها بتوانند ضمن انجام فعالیت‌های فکری، به ارزیابی دانش جدید و اطلاعات فراوانی که با آن روبه‌رو هستند، بپردازند. مواد و روشها: مطالعه حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است و پس از بررسی مفاهیم با ارائه نتایج به پیشنهادات کاربردی پرداخته شده است. روش تحقیق حاضر توصیفی و روش گردآوری اطلاعات آن، کتابخانه ای است. بدین صورت که از منابع کتابخانه ای نظیر: کتاب، مقاله، منابع خارجی و ... و آموخته های محقق استفاده شده است.

یافته ها: از نظر این پژوهش تفکر انتقادی، زمینه ایجاد مهارت هضم و ارزیابی دانش و فناوری جدید را برای فراگیران فراهم می‌کند. تفکر انتقادی، زمینه ایجاد مهارت هضم و ارزیابی دانش و فناوری جدید را برای فراگیران فراهم می‌کند. تفکر انتقادی فرایند نظم دادن فکوران، مفهومی سازی فعالانه و تفکر انتقادی ماهرانه، کاربست، تحلیل، ترکیب، و ارزیابی اطلاعات جمع‌آوری شده، یا تولیدشده به‌وسیله مشاهده تجربه، تأمل، استدلال یا ارتباطات به‌عنوان راهنما برای نظر و عمل است.

نتیجه گیری: از مباحث ایراد شده نتیجه گرفته می‌شود که تفکر انتقادی استفاده از مهارت‌های شناختی است که احتمال نتایج مطلوب را افزایش می‌دهد، و از آن برای توصیف تفکری که هدفمند، دلیل‌مند، و- مبتنی بر هدایت- است، استفاده می‌شود در اینجا هدف، شامل حل مسئله، استنتاج، فرمول‌بندی، برآورد احتمالات، و تصمیم‌گیری می‌باشد.

واژگان کلیدی: تفکر انتقادی، کاربست، تحلیل، ترکیب، ارزیابی اطلاعات

## مقدمه

تغییر مستمر و فزاینده در قرن ۲۱ اقتضا می‌کند که بشر برای نیل به مقاصد خویش به تلاش فکری بیشتری بپردازد. علم، ناظر به یکی از این تلاش‌هاست که بیشترین توجه را به‌عنوان عرصه بروز خلاقیت، هوش، جدیت و سایر قابلیت‌های فکری انسان طلب می‌نماید [۱]. پرسشی که اینجا مطرح است، این است که آیا همیشه پیشرفت‌های علم مفید بوده است؟ از نظر (گان، ۲۰۱۸)، به‌رغم تغییرات بزرگ تکنولوژیکی که علم در زمینه بهبود سلامتی، اقتصاد و سبک زندگی به وجود آورده، مسائل و پیچیدگی‌های جدیدی نیز در زندگی بشر پدیدار گشته است که چالش‌های ذهنی زیادی را برای شهروندان در زمینه تصمیم‌گیری درباره مسائل مختلف اخلاقی برای خود، دیگران و بشریت ایجاد کرده‌اند [۲].

## مواد و روشها

پژوهش حاضر یک پژوهش کاربردی است که با استفاده از روش پژوهش کیفی از نوع تحلیل محتوای استقرایی انجام گردیده است. در این مطالعه برای استخراج و تدوین مطالب از روش سه سو سازی استفاده گردید؛ یعنی مطالعه با بهره‌گیری از پژوهشهای مربوط و مبانی نظری انجام شد. این روش تحقیق از نوع روش تحقیق نظری است که با روش تحلیل محتوا و با رویکرد کیفی انجام گرفته است. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، فیشهای برداشت شده از کتب گوناگون و از طریق مطالعه کتابخانه‌ای بوده است.

## مبانی نظری

### مفهوم تفکرانتقادی

مفهوم تفکر انتقادی دربرگیرنده انواع اندیشه‌های مرتبط با یکدیگر است که در جوامع معاصر به اشکال مختلف مطرح هستند [۳]. بسیاری بر این باورند که توانایی انتقادی اندیشیدن از عوامل کلیدی موفقیت‌آمیز و شرط لازم برای اعمال استقلال فردی است، به همین دلیل منطق انتقادی از مهم‌ترین ارزش‌های فکری در جوامع توسعه‌یافته تلقی می‌شود [۴]. جان دیویی، ۱۹۸۹ ماهیت تفکر انتقادی را (قضاوت معلق یا تردید سالم) تعریف می‌کند [۵].

تفکر انتقادی فرایند جستجو، ارزیابی، تجربه و تحلیلی و ترکیب اطلاعات به‌عنوان یک راهنما برای توسعه تفکر فرد به خودآگاهی و همچنین توانایی استفاده از این اطلاعات است [۶]. به بیان (فریدمن، ۲۰۱۷) "تعریف انجمن فلسفه آمریکا از تفکر انتقادی به نقل از بانینگ"، ۲۰۰۶ مؤلفه‌های شناختی و عاطفی را در برمی‌گیرد [۷]. این انجمن تفکر انتقادی را قضاوت هدفمند و خود نظم‌دهنده‌ای می‌داند که بر تفسیر، تحلیل، ارزیابی، استنباط و تبیین ملاحظات موقعیتی، روش‌شناختی، ملاکی و مفهومی مبتنی است [۸] و متفکر انتقادی ایده‌آل کسی است که به‌صورت دائمی کنجکاو، آگاه و دقیق در قضاوت، ارزیابی‌کننده عینی و بدون سوگیری، تمایلی به بررسی مجدد، روشن‌بینی مسائلی و مشکلات، جدی در اخذ اطلاعات مرتبط و منطقی در انتخاب معیارهاست [۹].

### تاریخچه تفکر انتقادی

تفکر انتقادی به سبک‌های امروزی مقوله‌ای جدید است؛ اما اساس آن قدمتی به‌اندازه تاریخ بشری دارد زمانی که سوفیست‌ها نسبتی‌گرایی را در یونان باب نمودند. استدلال‌های سوفیست‌ها از نوع خرد است که پائول آن را جنبه‌ای از تفکر انتقادی می‌داند. تفکری که معمولاً از یک زاویه، و با یک ملاک به موضوع می‌نگریست [۱۰].

این حقیقت را که شخص نمی‌تواند برای دستیابی به دانش و بصیرت عقلی به کسانی که دارای اقتدار هستند متکی باشد او

<sup>1</sup> Gunn

<sup>2</sup> Friedman

نشان داد که افراد ممکن است داری اقتدار، قدرت و موفقیت بالایی باشند، اما عمیقاً سرگردان و گمراه و غیرمنطقی باشند [۱۱]. روش پرسش و پاسخ سقراط به‌عنوان بهترین راهبرد آموزش تفکر انتقادی به‌وسیله افلاطون و ارسطو دنبال شد. تا آنجا که دوبونو تفکر انتقادی را تداوم دیدگاه باند سه‌نفره یونانی سقراط، افلاطون و ارسطو می‌دانند [۱۲] در قرون وسطی تفکر انتقادی نظام‌دار در نوشته‌ها و آموزش‌های توماس اکیناس ظاهر شد [۱۳].

در دوران رنسانس (قرون ۱۵، ۱۶) جریان عظیم سکولاریته با این فرضیه پیشرفت که بیشتر حوزه‌های زندگی انسان نیازمند بررسی و تحقیق تحلیلی و انتقادی می‌باشد [۱۴]. در انگلستان نیز فرانسیس بیکن به معرفی بت‌های طایفه "شیوه‌هایی که ذهن به‌طور طبیعی تمایل به خودفریبی دارد" [۱۵] پرداخت دیگر دانشمندانی که تفکر انتقادی را در قرون ۱۶ و ۱۷ مورد توجه قرار دادند می‌توان از دکارت "نام برد که در کتاب قواعدی برای هدایت فکر" در مورد نیاز به جهت دهنده‌ای نظام‌دار برای واداشتن ذهن به تفکر بحث می‌کند. پیشینه تدوین الگویی برای تفکر به اوایل قرن بیستم و کارهای جان دیوی بازمی‌گردد [۱۶].

در حالی که در تعلیم و تربیت رایج آن دوره الگوی مبتنی بر اطلاعات حاکم بود. دیوی به هدف تربیت، پرورش قوه استدلالی و توسعه قوه داوری تأکید می‌کرد [۱۷]. در سال‌های ۱۹۴۰ تا ۱۹۶۱ ادوارد گلار، دیوید راسل "و اوتانلی اسمیت" واژه تفکر انتقادی را در آزمون گزاره‌های به کاربردند از اوایل دهه ۱۹۵۰ جنبشی تحت عنوان نهضت تفکر انتقادی شکل گرفت [۱۸]. تفکر انتقادی در سال‌های ۱۹۶۲ تا ۱۹۷۹ در نوشته‌های رابرت انیس، کارال بورمن، آلن روت، روبرت روت و ادوارد انگلا "به معنای حل مسئله و روش علمی به کار رفت. رابرت انیس در اوایل دهه ۶۰ با تدارک آزمون‌های ZX برای اولین بار از آموزش و سنجش تفکر انتقادی سخن به میان آورد (۸۰) و از سال ۱۹۸۰ به این سو با مقالات رابرت انیس، جان مک پک، هاروی سیگل و ریچارد پل معنای تفکر انتقادی وسیع‌تر و شامل جنبه‌های مختلف حل مسئله شد. و چنین عنوان شد که برای بهبود وضعیت تفکر انتقادی باید ابعاد مختلف تفکر آموزشی داده شود [۱۹].

### راهبرد عاطفی در آموزش تفکر انتقادی

۱ - پرورش پشتکار عقلانی: اندیشه ورزی انتقادی چندان آسان نیست. این کار نیاز به زمان و کوشش فراوان دارد. تفکر انتقادی، عملی تأملی و ژرف اندیشانه است [۱]. متفکران انتقادی با وجود دشواری‌ها، موانع و سرخوردگی‌ها، علاقه‌مند هستند حقایق عقلانی را دنبال کنند. آنان، پیوسته برای از بین بردن ابهام‌ها م بکوشند و برای رسیدن به درک و فهمی عمیق، سؤال‌های مناسبی طرح می‌کنند. این متفکران می‌دانند که تغییر، نتیجه صبوری و سخت‌کوشی است؛ در حالیکه افراد معمولی در بیشتر موارد مسائل را به روشنی تعریف نمی‌کنند، مفاهیم را با مبهم‌ها می‌سازند و امور مرتبط به هم را نظم می‌دهند [۲].

۲ - پرورش باور عقلانی مناسب: صاحبان تفکر انتقادی درستی اندیشه خود را بررسی می‌کنند و به دنبال تثبیت استانداردهایی هستند که به‌طور عقلایی به کار می‌برند. آنان صادقانه، ناپایداری اندیشه، عمل و فاصله بین رفتار و اندیشه خود را با استانداردهای موجود می‌پذیرند و به آنچه از راه اندیشه برایشان توجیه شده است، ایمان دارند [۳].

۳ - پرورش تهور عقلانی: برای مستقل و منصفانه فکر کردن، شخص باید نیاز به درگیر شدن با ایده‌ها، باورها و نقطه نظرات غیرملموس را حس کند. به‌منظور تعیین چیستی ایده‌ها، افکار و اشیا نباید به‌صورت انفعالی آنچه را که می‌آموزیم، بپذیریم. برای آن‌که با اطمینان بیشتری به بررسی ایده‌ها و افکار بپردازیم، شایسته است آن‌ها را زیر سؤال ببریم؛ زیرا زیر سؤال بردن فکر با ایده‌ای به معنی شک کردن در آن است. پرسشگری، زمینه تهور عقلانی و جرأت ورزی در اندیشیدن را فراهم می‌سازد [۴].

۴ - پرورش تواضع عقلانی و به تعویق انداختن داوری: کسانی که انتقادی می‌اندیشند، از حدود دانش خود آگاهی دارند و نسبت به موقعیت‌هایی که امکان دارد آنان را دچار خودمداری کنند و از این راه فریبشان دهند، حساس هستند. آنان همچنین از جهت‌گیری، پیش‌داوری و محدودیت در دیدگاه‌هایشان آگاهی دارند [۵]. تواضع عقلانی، مبتنی بر این آگاهی است که هر شخصی به میزان دانشی که دارد، می‌تواند مدعی باشد، نه بیشتر، تواضع عقلانی نشان دهد که شخص برای رسیدن به باورهایش از شهودی درونی بهره برده است [۶].

۵ - کشف و فهم تفکر مبتنی بر احساس و احساسات مبتنی بر تفکر: اگرچه بر این باوریم که تفکر و احساس دو مقوله جدا از هم هستند، ولی حقیقت آن است که گاه همه احساسات انسان، مبتنی بر سطوح خاصی از تفکر او هستند و گاه افکارش زاینده سطوحی از احساسات او برای اندیشیدن توأم با خود فهمی، باید از ارتباط بین تفکر احساسات و براهین و عواطفمان آگاه شویم. [۷] صاحبان تفکر انتقادی برانند که احساسات انسان، واکنش او نسبت به موقعیت‌هاست. آنان آگاه‌اند که اگر درک و فهم و تغییر خاصی از موقعیت‌ها داشته باشند، احساساتشان متفاوت خواهند بود. متفکران انتقادی می‌دانند که افکار و احساسات آن‌ها دو وجه از پاسخ آنان نسبت به موقعیت‌ها هستند [۸].

۶ - کشاندن آگاهی به درون خودمداری یا اجتماع مداری: خودمداری یعنی فروریختن آنچه می‌بینیم و اندیشیدن مبتنی بر آنچه بر واقعیت می‌پنداریم. اگر خودمداری و اجتماع مداری درد به حساب می‌آیند، درمان آن‌ها خودآگاهی است. ما نیاز داریم نسبت به گرایش‌ها و تمایلات خود، آگاه شویم و درباره رفتارها و استدلال‌هایشان بیندیشیم [۹] برای پیش‌گیری از خودمداری و اجتماع مداری روشن‌سازی باورها، به‌نقد کشیدن آن‌ها، نشان دادن سعه صدر در برابر دیدگاه‌های دیگران و به کار نبردن یک معیار برای قضاوت درباره همه کس، از جمله اقدامات بنیادی به شمار می‌روند [۱۰].

۷- تمرین انصاف: برای انتقادی اندیشیدن، باید قادر باشیم نقاط قوت و ضعف دیدگاه‌ها را در نظر بگیریم و خود را به صورت فرضی به جای دیگران بگذاریم تا درک درستی از موقعیت ارائه دهند یک نظرگاه پیدا کنیم [۱۱].

۸ - تفکر مستقل: تفکر انتقادی، تفکری مستقل است. تفکری است ویژه هر شخص اندیشنده بسیاری از باورهایمان در سنین نخستین زندگی کسب شده‌اند؛ یعنی درست زمانی که تمایل شدیدی به شکل‌دهی استدلال‌های غیرمنطقی داشته‌ایم [۱۲].

۹ - پرورش جرأت و رزی در استدلال: شخص منطقی، از توان استدلال و ارزش. (نظم دهی به تفکر مبتنی بر استانداردهای منطقی آگاهی دارد [۱۳].

### ویژگی‌های متفکران و تفکر انتقادی

اولین مشخصه این است که تفکر انتقادی یک فرایند است. یک نتیجه و پرسش از اصول موضوعه را در برمی‌گیرد. این امر، مهم است که فرماندهان زمینه مسائل را درک کنند (و نیز اصول موضوعه اساسی و نظام ارزش اجتماعی را). تفکر انتقادی یک فعالیت مولد و مثبت است و خلاقیت و ابتکار را در برمی‌گیرد. تخیل صورت می‌پذیرد [۱۴]. احتمالات و شقوق دیگر بررسی و این به تردید فکری منجر می‌شود. تغییر به‌سادگی پذیرفته می‌شود، نتایج اقدامات پیش‌بینی می‌شود. تفکر انتقادی، هم جنبه عاطفی دارد و هم جنبه عقلایی - تفکری است که کل مغز را در برمی‌گیرد و جایی که ما اصول موضوعه خود را در چارچوب عقاید و تعهدات خود و همچنین در زمینه دنیای اطراف خود تشخیص می‌دهیم، معیارهایی که کاملاً عینی نیست، بلکه بیشتر ذهنی است [۱۵].

تفکر انتقادی با ویژگی‌های:

۱- استدلال کردن و به دنبال علل بودن؛ ۲- ارزیابی علت‌ها و ۳- در نهایت رسیدن به یک نوع خودآگاهی تعریف شده است. خودآگاهی موضوعی فراشناختی از نوع عالی تفکر است که با تغییر برنامه‌های آموزشی از یادگیری منفعلانه به یادگیری فعال و پویا در آموزش حاصل می‌شود [۱۶].

### مهارت‌های تفکر انتقادی

پرورش مهارت‌های تفکر پدیده‌ای است که در طول تاریخ آموزش و پرورش مورد توجه اندیشمندان صاحب‌نظران در حوزه‌های مختلف معرفت بوده است. در این میان فلاسفه و روانشناسان نقش کلیدی داشته‌اند. ریشه‌های فلسفی علاقه ب تفکر به گذشته باستانی یونان و روم می‌رسد. علاقه به توسعه مهارت‌های تفکر به‌ویژه تفکر انتقادی در محافل آموزشی پدیده جدیدی نیست. چنین علاقه‌ای به آکادمی افلاطون برمی‌گردد، مدلی که دانشگاه‌های غربی مدرن سرانجام از آن برخاستند [۱۷].

بررسی تفکر در حوزه روانشناسی نیز از همان روزهای اولیه، اشکال گوناگون به خود گرفته است که رفتارگرایی، روان‌سنجی و نظریه پردازش اطلاعات از آن جمله است. به‌عنوان بخشی از آموزش و پرورش یادگیرندگان نیاز به یادگیری و کاربرد اثربخش

مهارت‌های تفکر، به‌ویژه تفکر انتقادی در ارتباط با تصمیم‌های منتقدانه به هنگام روبروشدن با انفجار اطلاعات، تغییرات سریع در تکنولوژی و مسائل پیچیده‌ای که با آن روبرو هستند، نیاز به مهارت‌های تفکر انتقادی دارند [۱۸].

### بحث و نتیجه گیری

از مباحث فوق نتیجه گرفته می‌شود که مهارت تفکر انتقادی برای دانش‌آموزان لازم و ضروری است. این مهارت‌ها باید در آموزش‌های بالینی و در تمامی دوره‌های آموزشی لحاظ گردند یکی از عوامل تاثیرگذار در کیفیت برون‌دادهای نظام آموزشی "برنامه‌های درسی" مدارس است. به عبارت دیگر، پرورش مهارت‌های تفکر انتقادی به عنوان هدف نهایی نظام آموزشی جز از طریق برنامه‌های درسی امکان پذیر نیست. افزایش و بهبود مهارت‌های تفکر دانش‌آموزان یکی از ابعاد مورد توجه در فرآیند آموزش و یادگیری است. در دوره مدرن امروزی که با افزایش زیاد از حد دانش روبرو هستیم، مسئله دانش اختصاصی کسب شده توسط فرد، از اهمیت کمتری برخوردار است زیرا آنچه به طور مشهود اهمیت بیشتری دارد این است که افراد در ضمن فعالیت‌های فکری، مهارت‌هایی را به دست آورند که آنها را قادر به هضم دانش جدید ساخته و در ارزیابی اطلاعات فراوانی که در کار با آن روبرو هستند، یاری دهد.

### منابع و مأخذ

- [۱] سلطانی بناوندی، الهام؛ عسکری زاده، قاسم (۱۳۹۹). پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس انعطاف‌پذیری خانواده و ذهن‌آگاهی با واسطه‌گری تفکر انتقادی، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۲۰(۱)، ۱۲۶-۱۱۶.
- [۲] سلیمانی فر، امید؛ نیکویخت، آنوشا (۱۳۹۸). بررسی نقش ذهن‌آگاهی در عملکرد تفکر انتقادی دانشجویان کارشناسی، چهارمین همایش ملی روان‌شناسی تربیتی شناختی، تهران.
- [۳] شاملی، محمد حسن، معتمدی، عبدالله، برجعلی، احمد (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اعتیاد به بازی‌های اینترنتی با میانجی‌گری متغیرهای خودکنترلی و هیجان‌خواهی در نوجوانان پسر، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۳).
- [۴] شاه میرزایی، سارا (۱۳۹۶). تبیین تاب‌آوری تحصیلی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان دانشگاه کاشان. دانشگاه کاشان، پردیس خواهران.
- [۵] شعبانی، حسن، مهرمحمدی، محمود (۱۳۷۹). پرورش تفکر انتقادی با استفاده از شیوه آموزش مساله محور، نشریه مدرس علوم انسانی، شماره ۱، از صفحه ۱۱۵ تا ۱۲۴.
- [۶] صادقی، مسعود؛ رادمهر، پروانه؛ یوسف‌وند، لیلا. (۱۳۹۵). پیش‌بینی تفکر انتقادی بر اساس باورهای خودکارآمدی و تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان، اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم.
- [۷] صدیقی ارفعی، فریبرز؛ نمکی بیدگلی، زینب (۱۳۹۵). بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری در دانشجویان. اصول بهداشت روانی، ۱۸ (ویژه نامه سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی). ۵۸۶-۵۹۰.
- [۸] غضنفری، محمد حسین (۱۳۹۹). پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس اشتیاق تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رودهن.
- [۹] فرخ زاده، میترا (۱۳۹۵). اثر بخشی درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب و استرس زنان سرپرست خانوار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی.
- [۱۰] فیشر، آر.بی. (بی.تا). آموزش تفکر به کودکان. (ترجمه مسعود صفایی مقدم و افسانه نجاریان، ۱۳۹۶). اهواز: رشش.

[11] Gamble, A. (2019). Why is Neo-liberalism so Resilient? *Critical Sociology*, 0896920519832648.

- [12] Gunn, T. M., Grigg, L. M., & Pomahac, G. A. (2018), Critical Thinking in Science Education: Can Bioethical Issues and Questioning Strategies Increase Scientific Understandings. *The Journal of Educational Thought (JET)/Revue de la Pensée Educative*, 165-183
- [13] Golen, S. P. (1995). *Effective Communications Skills*. Barcus, SW L/Wilkinson, JW (Hrsg.): *Handbook of Management Consulting Services*, 2, 5-1.
- [14] Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19-24
- [15] Martincová, J., & Lukešová, M. (2015). Critical thinking as a tool for managing intercultural conflicts. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171: 1255-1264
- [16] Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- [17] Myers, R. E. (2017). Cultivating Mindfulness to Promote Self-Care and Well-Being in Perioperative Nurses. *AORN journal*, 105(3), 259-266.
- [18] Noone, C., Bunting, B., & Hogan, M. J. (2016). Does Mindfulness Enhance Critical Thinking? Evidence for the Mediating Effects of Executive Functioning in the Relationship between Mindfulness and Critical Thinking. *Frontiers in psychology*, 6,
- [19] Öst, L. G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour research and therapy*, 46(3), 296-321.