



مقایسه اثربخشی هیپنوتراپی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش آموزان

مریم ماستری^۱

۱- دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

اضطراب ناشی از امتحان یکی از موانع بهره‌گیری از اندوخته‌ها قبلی و اطلاعات آموزشی است، در حالی که عزت نفس به‌عنوان اساسی‌ترین عامل مؤثر در رشد شخصیت نوجوانان در کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان آنان مؤثر است. هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی هیپنوتراپی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش آموزان بود. طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان دختر سال دوم مقطع متوسطه دوم منطقه ۱۱ شهر تهران در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. از میان جامعه آماری فوق به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۶۰ دانش آموز انتخاب و با جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه (هر گروه ۲۰ دانش آموز) قرار گرفتند و به پرسشنامه‌های اضطراب امتحان (Sarason, 1957) و عزت نفس (Cooper smith, 1967) پاسخ دادند. گروه گواه در انتظار ماند و گروه‌های آزمایش تحت هیپنوتراپی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هر هفته ۲ جلسه قرار گرفتند؛ در پایان مداخلات درمانی، بار دیگر آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه، توسط پرسشنامه‌های پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که هیپنوتراپی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد منجر به کاهش اضطراب امتحان و افزایش عزت نفس دانش آموزان شدند ($p < 0/01$). مقایسه میزان اثربخشی این دو روش درمانی نشان داد که هیپنوتراپی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان نسبت به درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اثربخش‌تر است ($p < 0/01$)، در حالی که بین این دو روش درمانی در افزایش عزت نفس دانش آموزان تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ($p > 0/05$). لذا می‌توان از این آموزش‌ها در جهت کاهش اضطراب امتحان و افزایش عزت نفس دانش آموزان بهره برد.

واژگان کلیدی: هیپنوتراپی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، اضطراب امتحان، عزت نفس، دانش آموزان