

**6th International conference ON
PSYCHOLOGY
OF EDUCATION SCIENCES AND
LIFESTYLE**

Tbilisi - Georgia

September 2020



COMSTech Inter-Islamic
Network on Virtual Universities



اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف پذیری روان شناختی و کمال گرایی

دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارای اضطراب امتحان

معصومه مردانی گرم دره^۱، احمد غضنفری^۲، رضا احمدی^۳

مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکترای تخصصی نویسنده اول در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر کرد است.

۱- دانشجوی دکتری روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر کرد، شهر کرد، ایران.

۲- دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر کرد، شهر کرد، ایران. (نویسنده مسئول)

۳- عضو هیئت علمی و استادیار گروه روان شناسی، واحد شهر کرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر کرد، ایران.

چکیده

مقدمه و هدف: اضطراب امتحان علاوه بر ایجاد مشکل در فرایند تحصیلی دانش آموزان، می تواند فرایند شناختی و هیجانی آنها را نیز متاثر سازد که ضروری است با بکارگیری درمان های روان شناختی مناسب نسبت به کاهش این آسیب ها اقدام شود. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف پذیری روان شناختی و کمال گرایی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارای اضطراب امتحان انجام گرفت. **مواد و روش ها:** پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارای اضطراب امتحان شهر شهر کرد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. در این پژوهش تعداد ۳۰ دانش آموز دختر دارای اضطراب امتحان با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه های آزمایش و گواه گمارده شدند (هر گروه ۱۵ دانش آموز). گروه آزمایش مداخله درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (هیز و همکاران، ۲۰۰۴) را طی دو و نیم ماه در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه ای دریافت نمودند. پرسشنامه های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه انعطاف پذیری روان شناختی (دنيس و وندروال، ۲۰۱۰) و پرسشنامه کمال گرایی (هیل و همکاران، ۲۰۰۴) بود. داده های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته ها:** نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف پذیری روان شناختی و کمال گرایی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارای اضطراب امتحان تأثیر معنادار دارد ($p < 0/001$). **نتیجه گیری:** بر اساس یافته های پژوهش حاضر می توان چنین نتیجه گرفت که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با بهره گیری از تکنیک های ذهنی و گسلش شناختی، تصریح ارزش ها و عمل متعهدانه می تواند به عنوان یک درمان کارآمد جهت بهبود انعطاف پذیری روان شناختی و کاهش اجتناب شناختی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان مورد استفاده گیرد. **کلید واژه ها:** اضطراب امتحان، انعطاف پذیری روان شناختی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، کمال گرایی