



حمیدرضا بیدی، ۱۴۰۴

فرا تحلیل اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحانی دانش آموزان

پژوهش حاضر با هدف انجام فرا تحلیل برای بررسی و مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحانی دانش آموزان انجام شده است. این پژوهش از نوع فرا تحلیل بوده و بر اساس جمع آوری نظام مند و تحلیل داده های ?? مطالعه منتخب از ?? مطالعه انجام گرفته است. جامعه آماری این مطالعات شامل دانش آموزان ?? تا ?? سال می باشد که در قالب گروه های آزمایش تحت مداخلات درمان مبتنی بر شناخت و تعهد و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفته اند. در این پژوهش، اندازه اثر استاندارد شده هجز g به عنوان شاخص اصلی تحلیل به کمک نرم افزار تحلیل های فرا تحلیل جامع نسخه ? محاسبه شد. علاوه بر آن، بررسی های آماری شامل تحلیل نمودارهای انباشت و ارزیابی اندازه اثرهای مطالعات مختلف نیز انجام گرفت تا قابلیت اتکا و یکنواختی داده ها مورد سنجش دقیق قرار گیرد. تحلیل داده های مربوط به پیش آزمون و پس آزمون گروه های آزمایش و کنترل نشان داد که هر دو روش درمانی در مقایسه با گروه های کنترل، در مرحله پس آزمون تأثیر معناداری بر کاهش اضطراب امتحانی داشته اند. در نهایت این نتایج نشان دهنده ی اثربخشی قابل توجه این مداخلات در بهبود وضعیت روان شناختی دانش آموزان و کاهش اضطراب امتحانی آن ها بوده است .

کلیدواژه ها: اضطراب امتحانی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

شماره ی پایان نامه: ۱۲۷۴۲۹۷۵۷۳۹۱۴۷۲۰۴۷۰۳۴۱۶۳۰۱۵۱۲۲

تاریخ دفاع: ۱۴۰۴/۰۶/۱۵

رشته ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: دکتر محمد آرمین

استاد مشاور: محبوبه امیربیک

Thesis:

Meta-analysis of the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on test anxiety in students

The present study aimed to conduct a meta-analysis to examine and compare the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in reducing test anxiety among students. This research



employed a meta-analytical approach based on the systematic collection and analysis of data from 24 selected studies out of a total of 63. The study populations included students aged 10 to 18 who received ACT and MBCT interventions in experimental groups. The standardized effect size (Hedges g) was used as the primary index for analysis, calculated using Comprehensive Meta-Analysis software version 2. In addition, statistical evaluations included cumulative chart analysis and the assessment of effect sizes across studies to examine data consistency and reliability. The analysis of pre-test and post-test data from both experimental and control groups revealed that ACT and MBCT interventions had a statistically significant impact on reducing test anxiety in the post-test phase compared to control groups. These findings indicate the notable effectiveness of both therapeutic approaches in improving students psychological well-being.