

عنوان مقاله:

اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر کاهش اضطراب و استرس جوانان زیر ۳۵ سال شهر تهران

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

علی باهوپرودی - کارشناس ارشد روان شناسی عمومی

روشنک خدابخش پیرکلانی - دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران

شعبان حیدری - استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامیهف واحد ساری

خلاصه مقاله:

هدف: طبق برآوردهای سازمان جهانی بهداشت (WHO)، میزان اختلال های روانی در کشورهای در حال توسعه روبه افزایش است. فشار روزافزون عوامل استرس زا و همچنین اضطراب و افسردگی که در مقاطعی از زمان گریبان گیر انسان ها می شود، توانایی آنها را در روبه رو شدن با مسائل بسیار ساده زندگی کاهش می دهد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر اضطراب و استرس جوانان زیر ۳۵ سال شهر تهران بود. ابزار و روش ها: پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل ۳۰ جوان زیر ۳۵ سال مراجعه کننده به مراکز مشاوره و روان درمانی شهر تهران در نیمه اول سال ۱۳۹۶ که با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند، اجرا شد. این ۳۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. از پرسش نامه های اضطراب بک (BAI) و استرس ادراک شده (PSS) به عنوان ابزار پژوهش استفاده شد. گروه آزمایش، ۶ جلسه ۹۰ دقیقه ای طی دو ماه به صورت هر هفته ۱ جلسه و به شیوه گروهی تحت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده ها با نرم افزار SPSS۲۰ از طریق آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) و تحلیل کوواریانس یک راهه در متن تحلیل کوواریانس چند متغیره صورت گرفت. یافته ها: بین میانگین اضطراب ($F=120/91, p>0/001$) و استرس ($F=84/24,$ $p>0/001$) گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود داشت. نتیجه گیری: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر کاهش اضطراب و استرس جوانان زیر ۳۵ سال تهران موثر است.

کلمات کلیدی:

اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، اضطراب، استرس، جوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1227913>

