

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود مهار شناختی و انعطاف پذیری شناختی دانشجویان مضطرب

محل انتشار:

فصلنامه روان شناسی کاربردی، دوره 12، شماره 4 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

حسین زارع - دانشگاه پیام نور

مجید برادران - دانشگاه پیام نور

خلاصه مقاله:

هدف: هدف پژوهش تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود مهار شناختی و انعطاف پذیری دانشجویان مضطرب بود. روش: روش پژوهش شبه آزمایشی با گروه گواه و طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری دو ماهه و جامعه آماری ۸۰۰۰ نفر دانشجوی دختر دانشگاه پیام نور استان گیلان در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. پس از آزمون غربالگری اضطراب بک ۱۹۹۱ در مورد ۲۰۰ نفر که به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کرده و دارای شرایط ورود به پژوهش بودند؛ ۳۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش آزمون استروپ (۱۹۳۵)، مقیاس انعطاف پذیری، دنیس و وندروال (۲۰۰۹) و برنامه درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش هیز و رز (۲۰۰۸) بود که در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای هفته ای یک جلسه اجرا و داده ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط با اندازه گیری مکرر تحلیل شد. یافته ها: نتایج تفاوت معناداری را بین عملکرد دو گروه در پاسخ درست همخوان ($F(5/5) = P=0.03$)، زمان واکنش به محرک همخوان ($F(4/56) = P=0.04$)، پاسخ درست ناهمخوان ($F(4/32) = P=0.05$)، زمان واکنش به محرک ناهمخوان ($F(4/30) = P=0.05$) و انعطاف پذیری شناختی ($F(17) = P=0.03$) در مرحله پس آزمون و پس از دو ماه پیگیری نشان داد. نتیجه گیری: بر اساس نتایج پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با بهبود مهار شناختی و افزایش انعطاف پذیری شناختی دانشجویان مضطرب می تواند اضطراب آن ها را کاهش دهد.

کلمات کلیدی:

اضطراب، انعطاف پذیری، پذیرش، تعهد، مهار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1263249>

