

عنوان مقاله:

اثربخشی «درمان پذیرش و تعهد» بر علائم تنش در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول

محل انتشار:

مجله مدیریت ارتقای سلامت، دوره 10، شماره 4 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

فاطمه نوزی - Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

سیده مریم موسوی - Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: تنش از مشکلات رایج در دوران نوجوانی و زمینه ساز بسیاری از اختلالات خلقی و اضطرابی است؛ که نیازمند مداخلات به هنگام می باشد. لذا، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی "درمان پذیرش و تعهد" بر علائم تنش در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول انجام شد. روش کار: این پژوهش یک طرح نیمه تجربی با پیش آزمون، پس آزمون و گروه کنترل بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ در جامعه آماری دانش آموزان دختر، مقطع متوسطه اول شهرستان صومعه سرا انجام شد. ۴۰ تن از دانش آموزان در این پژوهش شرکت داشتند که به شیوه تصادفی ساده به روش قرعه کشی در ۲ گروه مداخله و کنترل جایگزین شدند. اما در مرحله پس آزمون هر کدام از گروه ها به ۱۶ تن کاهش یافتند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه جمعیت شناختی و "سیاهه علائم تنش" (Stress Symptoms Inventory) استفاده شد. شاخص روایی محتوا و پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه آلفا کرونباخ و ثبات به روش باز آزمایی بررسی و تایید شد. پس از دریافت پیش آزمون، گروه مداخله طی ۸ جلسه تحت "درمان پذیرش و تعهد" قرار گرفت. در طول این مدت گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد، سپس هر دو گروه پس آزمون را تکمیل کردند. تحلیل داده ها در نرم افزار آماری اس پی اس نسخه ۲۱ انجام شد. یافته ها: "درمان پذیرش و تعهد" نقش موثری بر کاهش علائم جسمانی ($P, ۸۵۵/۶۸=F=۰۰۱/۰$) و شناختی ($P, ۴۵۸/۲۲=F=۰۰۱/۰$)، رفتاری ($P, ۴۷۲/۳۳=F=۰۰۱/۰$) و همچنین نمره کلی ($P, ۲۲۱/۷۸=F=۰۰۱/۰$) گروه مداخله داشته است. اما مداخله تاثیری بر علائم عاطفی نداشت ($P, ۷۹۵/۳=F=۰۶۲/۰$). در مجموع "درمان پذیرش و تعهد" توانسته است ۷۳٪ از تغییرات نمره کلی علائم تنش را در گروه مداخله تبیین کند. نتیجه گیری: "درمان پذیرش و تعهد" نقش موثری در کاهش علائم تنش در نوجوانان داشته است. پیشنهاد می شود که درمانگران و ارائه دهندگان خدمات سلامت به اهمیت این درمان برای کاهش تنش در نوجوانان توجه داشته باشند.

کلمات کلیدی:

Acceptance and Commitment Therapy, Stress Symptoms, Students, Females

درمان پذیرش و تعهد، علائم تنش، دانش آموزان، دختران.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1357370>

