

## عنوان مقاله:

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش اضطراب و استرس

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی علوم اجتماعی، روانشناسی، علوم تربیتی و علوم انسانی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

هادی رشیدی - کارشناسی ارشد روان پرستاری

## خلاصه مقاله:

هدف: طبق برآوردهای سازمان جهانی بهداشت (WHO)، میزان اختلال های روانی در کشورهای در حال توسعه رو به 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 روشن شدن با مسائل بسیار ساده زندگی کاهش می دهد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی 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 SPSS ۲۰، از طریق آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) و تحلیل کوواریانس یک راهه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیره صورت گرفت. یافته ها: بین میانگین اضطراب ( $p < 0/001$ ;  $F = 120/91$ ) و استرس ( $p < 0/001$ ;  $F = 84/24$ ) 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:

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، اضطراب، استرس، جوانان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1360638>

