

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش ACT بر افزایش کیفیت زندگی و نشانگان اضطراب اجتماعی در بین ورزشکاران پرس سینه

محل انتشار:

نشریه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 6، شماره 3 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

مهسا اکبری - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی اهر

واحد آهنگر - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی شبستر

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش پذیرش و تعهد بر افزایش کیفیت زندگی و کاهش نشانگان اضطراب اجتماعی در بین ورزشکاران پرس سینه شهر تبریز انجام شد. این پژوهش از نوع طرح های نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری پژوهش، ورزشکاران پرس سینه شهر تبریز در سال ۱۳۹۷ بودند، که با استفاده از نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر از ورزشکارانی که نمره پایینی با توجه به نقطه برش از کیفیت زندگی و نمره بالایی از اضطراب اجتماعی داشتند انتخاب گردید و سپس به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر دیگر در گروه کنترل گماشته شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه تحت آموزش پذیرش و تعهد قرار گرفتند. در نهایت اطلاعات با استفاده از کوواریانس چند متغیره مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که آموزش پذیرش و تعهد باعث افزایش کیفیت زندگی و کاهش نشانگان اضطراب اجتماعی در ورزشکاران پرس سینه می شود ($P < 0/01$). در نتیجه پیشنهاد می گردد که در جامعه ورزشکاران پرس سینه که تحت فشار روانی هستند از آموزش پذیرش و تعهد برای بهبود کیفیت زندگی و کاهش اضطراب اجتماعی استفاده شود.

کلمات کلیدی:

پذیرش و تعهد، کیفیت زندگی، اضطراب اجتماعی، پرس سینه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1502262>

