

## عنوان مقاله:

راههای شناسایی و درمان مدیریت استرس در دانش آموزان

## محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، حقوق، مطالعات اجتماعی و روانشناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسنده:

مهدی پناهی سرخه - کارشناسی مشاوره و راهنمایی

## 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 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 دوماه 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.

## کلمات کلیدی:

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

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1784044>

