



The Effectiveness of Acceptance and Commitment Based Education on Psychological Components (Stress, Anxiety, Depression) and Problem Solving Styles in First Secondary School Students in Sanandaj

Fahimeh Yravaisi¹, Zainab Mihandoost^{2*}, Shahram Mami³

¹ Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Ilam, Iran.

² Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Ilam, Iran.

³ Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Ilam, Iran.

*Corresponding author: Zainab Mahnoost, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Ilam, Iran, Email: xozns2006@yahoo.com

Article Info

Keywords: Acceptance, Education Psychological components, Problem-solving Styles, Student.

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to investigate the effectiveness of admission and commitment-based Education on psychological components (stress, anxiety, Depression) and problem-solving styles in the first grade students of Sanandaj city, Iran.

Methods: The method of this quasi-experimental study was to use a pre-test post-test follow-up design with control group. The statistical population of the study included all female high school students in Sanandaj city in the academic year of 2018. Based on the statistical population and the purpose of the study, 60 students of the first-year high school students were selected after the screening stage. A multistage cluster sampling method was used to select the sample. In this research, the fieldwork method (Education on treatment groups) was used for collecting data. Beck Depression Inventory, Beck Anxiety Inventory, Depression Scale, Anxiety and Stress Questionnaire and Problem Solving Style Questionnaire the following self-checking tools will be used. The data were analyzed using covariance analysis.

Results: The findings of this study showed that education based on acceptance and commitment on psychological components (stress, anxiety, depression) and problem-solving styles had a significant effect ($p < 0.001$).

Conclusion: The present observation confirmed the effectiveness of teaching-based therapy based on commitment and acceptance in changing the level of psychological components (stress, anxiety, depression) and problem-solving styles in the first grade students of Sanandaj city.

اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مؤلفه‌های روانشناختی (استرس، اضطراب، افسردگی) و سبک‌های حل مسئله در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان سنندج

فهیمة یارویسی^۱، زینب میهن دوست^{۲*}، شهرام مامی^۳

^۱گروه روانشناسی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران

^۲گروه روانشناسی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران

^۳گروه روانشناسی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران

*نویسنده مسؤل: زینب میهن دوست واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران. ایمیل: xozns2006@yahoo.com

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مؤلفه‌های روانشناختی (استرس، اضطراب، افسردگی) و سبک‌های حل مسئله در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان سنندج انجام گرفت.

روش‌ها: روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر سنندج در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ بود. براساس جامعه آماری و هدف پژوهش با توجه به مقایسه-ای بودن آن، تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول، پس از انجام مرحله غربالگری انتخاب گردید. برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله‌ای استفاده شد. در پژوهش حاضر برای اجرای پژوهش از روش میدانی (انجام آموزش بر روی گروه‌های درمانی) و برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های سیاهه افسردگی بک، سیاهه اضطراب بک، مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس و پرسشنامه سبک‌های حل مسئله ابزارهای خودگزارشی استفاده شد. داده‌های بدست آمده با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مؤلفه‌های روانشناختی (استرس، اضطراب، افسردگی) و سبک‌های حل مسئله تاثیر معنی‌داری داشته است ($p < 0.01$).

نتیجه‌گیری: مشاهدات حاضر مؤید اثربخشی آموزش درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش در تغییر سطح مؤلفه‌های روانشناختی (استرس، اضطراب، افسردگی) و سبک‌های حل مسئله در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان سنندج بود.

واژگان کلیدی: آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش، مؤلفه‌های روانشناختی، سبک‌های حل مسئله، دانش‌آموز

نگرانی بالینی دارند، تمرکز کرده‌اند [۱۱]. شارب (۲۰۱۲) در پژوهش خود با عنوان «بررسی درمان پذیرش و تعهد با اختلالات اضطرابی» به این نتیجه دست یافت که درمان پذیرش و تعهد، برای مفهوم‌سازی و درمان اختلالات اضطرابی مناسب است [۱۲]. وترل، آفری، آیرس، استودارد، رابگ و همکاران (۲۰۱۱) نیز در پژوهشی به بررسی «درمان پذیرش و تعهد برای اختلال اضطراب: یک گزارش اولیه» پرداختند که نتایج پژوهش آنان حاکی از آن بود که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به نسبت درمان شناختی- رفتاری در بهبود اضطراب و نگرانی این سالمندان اثرگذارتر بوده است. اضطراب این سالمندان براساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد رو به بهبودی چشمگیر بوده است [۱۳]. پژوهش‌های متعددی نیز نشان داده‌اند که روان‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش علائم افسردگی افراد تأثیر معناداری دارد [۱۴ و ۱۵].

همچنین سبک‌های حل مسأله به عنوان یک متغیر در حوزه روانشناسی به دلیل مرتبط بودن با روان و رفتار افراد از اهمیت روزافزونی برخوردار است. سبک‌های حل مسأله، اشاره به سبک‌های ترجیحی آنان هنگام برنامه‌ریزی کردن، ایده‌پردازی، آمادگی آنان برای عمل به هنگام مواجهه با مشکلات و همچنین مدیریت تغییر اشاره دارد [۱۶]. در حقیقت هنگامی که فرد با موقعیتی روبه‌رو می‌شود که از طریق اطلاعات و مهارت‌هایی که دارد نمی‌تواند سریع به آن موقعیت پاسخ مناسبی دهد، با یک مسأله روبه‌رو است [۱۷]. بنابراین، هر فرد بنا به ویژگی‌های روانشناختی و جامعه‌شناختی خود، سبکی را برای حل مسأله‌هایی که با آن‌ها روبرو می‌شود در پیش می‌گیرد که برخی از این سبک‌ها سازنده بوده و به پیشرفت فرد کمک می‌کند و برخی نیز هیجانی و غیرسازنده بوده و فرد را از پیشرفت باز می‌دارد [۱۸]. از جمله سبک‌های مطرح در حل مسأله، که در این پژوهش نیز، از آن بهره گرفته شده است، سبک‌های حل مسأله کسیدی و لانگ (۱۹۹۶) می‌باشد. کسیدی و لانگ (۱۹۹۶) شش سبک را برای حل مسأله در نظر می‌گیرند که عبارتند از: درماندگی بی‌باوری، مهارگری در حل مسأله، اعتماد به توانایی در حل مسأله، سبک اجتناب، سبک گرایش و سبک خلاقیت. درماندگی در حل مسأله یا جهت‌یابی بیانگر بی‌باوری فرد در موقعیت‌های مسأله‌زا است. مهارگری حل مسأله یا کنترل در حل مسأله به بعد کنترل بیرونی- درونی در موقعیت‌های مسأله‌زا اشاره دارد. اعتماد در حل مسأله نیز بیانگر اعتماد در توانایی فرد برای حل مشکلات است. همچنین سبک اجتناب نشان دهنده تمایل به رد شدن از کنار مشکلات به جای مقابله با آن‌ها می‌باشد. سبک گرایش یا تقرب و روی آورد نیز به معنای نگرش مثبت به مشکلات و تمایل مقابله‌رودر رو با آن‌هاست. درنهایت نیز سبک حل مسأله خلاقیت حاکی از

دوره نوجوانی به دلیل تغییرات روانی، اجتماعی و زیستی یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی هر فرد به شمار می‌رود که می‌تواند عملکرد تحصیلی و شغلی را تحت تأثیر قرار دهد. درحقیقت عدم سلامت روانی از پیشرفت دانش‌آموز و همچنین توانایی انجام اعمال و وظایفی که بر عهده دارد جلوگیری نموده و خود می‌تواند سلامت جامعه را مختل و منجر به عواقب نامطلوب بعدی شود [۱]. استرس، اضطراب و افسردگی از شایعترین اختلالات در این دوران بوده که این سه اختلال با یکدیگر مرتبط می‌باشند [۲]. هنگامی که فرد در محیط زندگی با شرایطی روبه‌رو می‌شود که این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد، دچار عدم تعادل، تعارض و کشمکش‌های درونی می‌شود که با آن استرس می‌گویند [۳]. استرس زمانی ایجاد می‌شود که بین خواسته‌های موجود و توانایی انجام آن ناهماهنگی ایجاد شود. توازن بین چگونگی دیدگاه ما نسبت به خواسته‌ها و چگونگی دیدگاه ما برای انجام آن خواسته‌ها است که باعث می‌شود حالت‌هایی مثل نبود استرس، استرس خوشایند و استرس ناخوشایند را تجربه کنیم [۴]. استرس مداوم برای سلامت جسم و روان مضر بوده و باعث ایجاد عوارضی چون بی‌تفاوتی، خواب منقطع، غیبت‌های مکرر از کار، استفاده از مواد مخدر، احساس بی‌کفایتی، مشکلات جسمی و تغذیه‌ای، افزایش هزینه‌های درمانی و کاهش رضایت شغلی می‌شود [۵].

افسردگی نیز اختلالی است که سبب از دست دادن علاقه به زندگی می‌شود. غم و اندوه، کاهش انرژی، مختل شدن تمرکز، اختلال در خواب و اشتها، دردهای فیزیکی، سردرد و مشکلات گوارشی از علائم افسردگی هستند. عملکرد فرد افسرده در مجموع از نظر فردی و اجتماعی دچار اختلال می‌شود [۶]. افسردگی غالباً از وضعیتی شروع می‌شود که در آن تغییرات بسیار بزرگی در زندگی انسان اتفاق می‌افتد و شخص ناگزیر می‌گردد که از افرادی مهم یا از مسائلی مهم و مربوط به زندگی خودش از قبیل محل کار و کاشانه صرف‌نظر کند [۷].

همچنین سازمان جهانی بهداشت، اضطراب را در رأس اختلالات روانی با آمار ۴۰۰ میلیون نفر مبتلا در جمعیت جهان تخمین می‌زند، بنابراین در میان اختلالات روانی، اختلالات اضطرابی احتمالاً شایعترین اختلال می‌باشند [۸]. منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که معمولاً با این کلمات توصیف می‌کنیم: نگرانی، تشویش، تنش و ترس، احساساتی که همگی ما هرازگاهی با شدت‌های مختلف تجربه می‌کنیم [۹]. اضطراب بیمارگونه با نگرانی، ترس، تشویق، فکرهای مزاحم، علائم فیزیکی و احساس تنش همراه است و موجب تضعیف عملکرد فرد می‌شود [۱۰]. همچنین نظریه‌های مهم درباره اضطراب، روی خصوصیات روانی و شناختی افرادی که

برنامه ریزی و در نظر گرفتن راه حل های متنوع بر حسب موقعیت مسأله؛ [۱۹].

نوجوان ها و دانش آموزان راهنمایی در معرض رویدادهای مختلفی در محیط خانه و مدرسه و در روابط با دوستان و همسالان خود قرار دارند. مسایلی چون نگرانی های درباره تحصیل، آینده شغلی، ازدواج، رضایت والدین، ایفای نقش خود در جامعه و از همه مهم تر تغییرات جسمی و جنسی ناشی از دوره بلوغ برای آن ها اشتغال ذهنی به وجود می آورد در نتیجه ناخواسته دچار اختلالات روانی از قبیل استرس، اضطراب و افسردگی می شوند. نوجوانی که دچار اضطراب حاد است احساس ترس ناگهانی بر او چیره می شود، گویی قرار است برایش حادثه بدی رخ دهد. ممکن است بی قرار و نا آرام شود و علائم جسمانی مثل تهوع، سردرد، سرگیجه و استفراغ در او ظاهر شود. فراخانی توجه و حواسش منحرف می شود. از آنجایی که اضطراب و یا استرس و همچنین افسردگی، سبب کاهش تمرکز و حافظه می شود در پیشرفت و روند تحصیلی تأثیر گذاشته موجب افت تحصیلی و یا شکست تحصیلی می شوند، در نتیجه باید درمان ها و مداخلاتی صورت گیرد که از اینگونه اختلالات جلوگیری و یا اینکه در میزان آنها کاهش ایجاد کرد. از جمله مداخلات، میتوان به مداخلات موج سوم اشاره کرد.

مداخلات موج سوم در جمعیت های غیربالینی با شدت و تناوب پایینتر عاطفه منفی [۲۰ و ۲۱]، کاهش اضطراب و افسردگی [۲۲] و ارتقای بهزیستی عمومی [۲۳] همراه بوده است. از جمله این مداخلات می توان به درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اشاره کرد. هدف نهایی در مدل مبتنی بر پذیرش و تعهد، افزایش فراوانی ارزشمند زیستن است. فرض اصلی درمان پذیرش و تعهد از این قرار است که بخش قابل توجهی از پریشانی روانشناختی جزء بهنجار تجربه انسان است [۲۴].

در رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اینگونه فرض می شود که رنج انسان عمدتاً از فرآیندهای روان شناختی بهنجار در برگیرنده زبان سرچشمه می گیرد. در صورت پذیرش اینکه زبان منشأ درد و رنج انسانهاست باید این را نیز پذیرفت که همه انسانها به گونه ای دست کم بعضی وقتها گرفتار ناشادمانی، رنج و نگرانی هایی می شوند که در حوزه آسیب شناسی روانی به آنها برچسب بیماری زده می شود. در رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد چیزی به اسم بیماری روانی به معنی متداول آن پذیرفته نشده است. در این رویکرد نه تنها از بیماری روانی و تغییر آن به سلامت روانی صحبت به میان نمی آید حتی اینگونه فرض می شود که هدف زندگی سالم ربطی به احساس خوب یا بد داشته، ندارد [۲۴].

پژوهشگران متعددی به بررسی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مؤلفه های روانشناختی همچون استرس، اضطراب و افسردگی پرداخته اند. از جمله نتایج پژوهش محمودی و قادری

(۱۳۹۶) با عنوان «اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی، استرس و اضطراب معنادار ترک کرده زندان مرکزی تبریز» نشان داده است که درمان گروهی پذیرش و تعهد بر کاهش میزان استرس و اضطراب مددجویان موثر بوده، ولی بر میزان افسردگی آن ها تأثیری نداشته است [۲۵]. پژوهش های دیگری مبتنی بر کارآمدی و تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب و افسردگی، نشان داده اند که مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر بوده است [۲۶، ۲۷ و ۲۸]. غلامیان شورک، گرامی و فلاح یخدانی (۱۳۹۵) و خوش لهجه صدق، مداحی و بیرشک (۱۳۹۵) در پژوهش های خود که به بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش استرس پرداخته بودند نیز نشان دادند که درمان تعهد و پذیرش در کاهش استرس به طور معناداری مؤثر بوده است [۲۹ و ۳۰].

صبور و کاکابرایی (۱۳۹۵) نیز به بررسی «اثربخشی گروه درمانی پذیرش و تعهد بر میزان علائم افسردگی، استرس و شاخص های درد در زنان مبتلا به درد مزمن» پرداختند که نتایج پژوهش آنها نشان می دهد که مداخله گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث ایجاد تفاوت معنی داری بین گروه های مداخله و شاهد در نمرات کلی علائم شدت درد، افسردگی و استرس وجود دارد. همچنین در اثرات پذیرش درد نیز این تفاوت معنادار بوده است [۳۱].

درخصوص تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سبک های حل مسأله نیز می توان به پژوهش مرادزاده و پیرخانی (۱۳۹۶) با عنوان «اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت زناشویی و انعطاف پذیری شناختی کارکنان متاهل اداره بهزیستی» اشاره کرد که نشان دادند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد کارکردهای شناختی از جمله حل مسئله را ارتقا می دهد [۳۲].

با توجه به مطالب گفته شد، می توان گفت کشور ما جزء کشورهای جوان و در حال توسعه محسوب می شود که تعداد متناهی از جمعیت آن را دانش آموزان، بویژه دانش آموزان دوره متوسطه اول که دوره حساس نوجوانی را سپری می کنند، تشکیل می دهند. در این مقطع، دانش آموزان به دلایل مختلفی از جمله تکامل جسمی و جنسی، جستجوی هویت، ترس از مسئولیت پذیری، شور و احساسات افراطی و برخی مسائل دیگر، در معرض فشارها و آسیب های روان قرار می گیرند که پژوهشگر بر آن شد که در این پژوهش اثربخشی مداخله آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش مشکلات روانشناختی دانش آموزان از جمله اضطراب، افسردگی و استرس؛ و سبک های حل مسأله در شهر سمنان مورد بررسی قرار دهد. براین اساس در این مطالعه در پی پاسخی برای این سوال هستیم که آیا اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش مشکلات روانشناختی

دانش‌آموزان از جمله اضطراب، افسردگی و استرس؛ و سبک‌های حل مسأله اثرگذار است

روش‌ها

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است که با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل درصدد بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر استرس، اضطراب، افسردگی و سبک‌های حل مسئله در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر سنجند بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر سنجند در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ تشکیل می‌دادند که نمونه مورد مطالعه نیز از این جامعه انتخاب شد. براساس جامعه آماری و هدف پژوهش با توجه به مقایسه‌ای بودن آن، تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول، پس از انجام مرحله غربالگری انتخاب گردیدند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده خواهد شد. در این روش ابتدا از بین دبیرستانهای دخترانه متوسطه اول شهر سنجند چهار دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب خواهند شد. سپس از هر دبیرستان دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. در مرحله بعد، پرسشنامه‌های اضطراب و افسردگی یک بر روی دانش‌آموزان این ۸ کلاس اجرا و با توجه به خط برش آنها (نمره کل بالاتر از ۱۴ برای پرسشنامه افسردگی یک و نمره کل بالاتر از ۸ برای پرسشنامه اضطراب یک) و ملاکهای ورود و خروج پژوهش، ۴۰ دانش‌آموز با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند که این ۴۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه درمان ACT (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند.

ملاک‌های ورود دانش‌آموزان به پژوهش عبارت بودند از:
۱- دختر بودن
۲- دانش‌آموز مقطع متوسطه اول ۳- نمره کل افسردگی بالاتر از ۱۴ ۴- نمره کل اضطراب بالاتر از ۸؛ همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل ۱- مصرف هر گونه داروی روانپزشکی ۲- داشتن پرونده روانپزشکی و تشخیص یک اختلال خاص (مانند رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودزنی، وسواس، اختلالات یادگیری و...) ۳- داشتن مشکل جسمانی خاص ۴- جدایی والدین ۵- داشتن سابقه مصرف مواد یا داروهای روانگردان بود.

جهت گردآوری داده‌ها از ابزار پرسشنامه استفاده شد: پرسشنامه‌های مورد استفاده به شرح زیر می‌باشد:

۱- **سیاهه افسردگی یک (ویرایش دوم، BDI-II):** این سیاهه بیست و یک گویه را دربرمی‌گیرد که علائم روانی و جسمانی افسردگی را به‌صورت خودگزارشی ارزیابی می‌کند. ۷ گویه از این سیاهه علائم انگیزشی - عاطفی، ۷ گویه علائم شناختی و ۷ گویه علائم نباتی افسردگی را می‌سنجد. آزمودنی باید جمله‌های هر گروه از گویه‌ها را با دقت مطالعه و جمله‌ای را

انتخاب کند که به بهترین نحو وضع کنونی او را توصیف می‌کند. دامنه نمرات برای هر گویه از صفر تا سه است (نمره صفر، بیانگر نبود علائم افسردگی و نمره سه نشانگر شدت افسردگی است). نمره کل فرد پس از جمع کردن نمرات بیست و یک گویه محاسبه می‌شود. پس از جمع زدن نمرات حاصل از ۲۱ گویه، نمره کل فرد محاسبه می‌شود که نمرات ۰ تا ۱۳ نشان‌دهنده فقدان افسردگی، نمرات ۱۹-۱۴ نشان‌دهنده افسردگی خفیف تا متوسط، نمرات ۲۸-۲۰ نشان‌دهنده افسردگی متوسط تا شدید و نمرات ۶۳-۲۹ نشان‌دهنده افسردگی شدید می‌باشد. بک و همکاران (۱۹۹۶)، پایایی بازآزمایی این سیاهه را پس از یک هفته بازآزمون، ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند. هم‌چنین، ضریب همبستگی BDI-II با مقیاس افسردگی همیلتون ۰/۷۱ گزارش شده است. به‌طور کلی، BDI-II به‌عنوان یک ابزار معتبر و پایا برای تشخیص و سنجش شدت افسردگی در سراسر دنیا شناخته شده است و در پژوهش‌های بسیاری مورد استفاده قرار گرفته است [۳۳]. روایی و پایایی این سیاهه در چندین پژوهش در جامعه ایرانی بررسی شده است. برای مثال، دابسون و محمدخانی (۱۳۸۶) در پژوهشی بر سی‌صد و پنجاه و سه مبتلا به افسردگی اساسی، ضرایب همسانی درونی، ضریب آلفای کرونباخ و روایی مطلوبی برای این سیاهه گزارش کرده‌اند [۳۴].

۲- **سیاهه اضطراب یک (BIA):** این سیاهه توسط بک، اپستین، براون و اسریر در سال ۱۹۸۸ طراحی شده است، یک ابزار خودگزارشی بیست و یک گویه‌ای برای سنجش شدت کلی اضطراب است. آزمودنی‌ها باید با توجه به هر یک از گویه‌ها و بر اساس یک مقیاس لیکرتی چهار درجه‌ای، شدت علائم اضطرابی خود را درجه‌بندی کنند. نمرات بیش‌تر نشانگر اضطراب شدیدتر هستند. پس از جمع زدن نمرات حاصل از ۲۱ گویه، نمره کل فرد محاسبه می‌شود که نمرات ۰ تا ۷ نشان‌دهنده فقدان اضطراب، نمرات ۱۵-۸ نشان‌دهنده اضطراب خفیف تا متوسط، نمرات ۲۵-۱۶ نشان‌دهنده اضطراب متوسط تا شدید و نمرات ۳۶-۶۳ نشان‌دهنده اضطراب شدید می‌باشد. بک و همکاران (۱۹۸۸)، ضریب همسانی درونی این سیاهه را با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۷۵ به‌دست آوردند. هم‌چنین این پژوهشگران، روایی هم‌زمان و افتراقی این سیاهه را در حد مطلوبی گزارش کرده‌اند [۳۵]. کاویانی و موسوی (۱۳۸۷) در پژوهشی، پایایی بازآزمایی، ثبات درونی و روایی این آزمون را در جامعه ایرانی به ترتیب، ۰/۸۳، ۰/۹۲ و ۰/۷۲ گزارش کرده‌اند و نسخه فارسی این سیاهه را ابزاری مناسب برای ارزیابی‌های بالینی و پژوهشی در جمعیت ایرانی دانسته‌اند [۳۶].

۳- **مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (-DASS):** مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس توسط لویبون و لویبون در سال ۱۹۹۵ ساخته شد. این مقیاس از ۴۲ عبارت

جلسه چهارم: پذیرش - استعاره مسافران اتوبوس؛ جلسه پنجم: استعاره دو مقیاس، تمرین آوردن افکار بر روی کاغذ؛ جلسه ششم: پذیرش - استعاره مهمان ناخوانده؛ جلسه هفتم: خود به عنوان زمینه - استعاره های دستگاه تلویزیون و صفحه شطرنج؛ جلسه هشتم: مرور همه فرایندها با استفاده از استعاره مسافران اتوبوس.

محقق پس از انجام غربالگری و شناسایی دانش آموزان مناسب با پژوهش حاضر با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای، گروه نمونه را انتخاب نمود. در این روش ابتدا از بین دبیرستان های دخترانه متوسطه اول شهر سنجند چهار دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس از هر دبیرستان دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. در مرحله بعد، پرسشنامه های اضطراب و افسردگی بک بر روی دانش آموزان این ۸ کلاس اجرا شد و با توجه به خط برش آنها (نمره کل بالاتر از ۱۴ برای پرسشنامه افسردگی بک و نمره کل بالاتر از ۸ برای پرسشنامه اضطراب بک) و ملاک های ورود و خروج پژوهش، ۴۰ دانش آموز با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند انتخاب که این ۴۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه درمان ACT، گروه درمان DBT و گروه کنترل گزینش شد. کلیه تحلیل ها با استفاده از نسخه بیست و چهارم نرم افزار آماری SPSS انجام شد. داده های حاصل از پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار خواهند گرفت. در بخش توصیفی، کمترین نمره، بیشترین نمره، میانگین، انحراف استاندارد و برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها از ضرایب کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش بررسی شد. در بخش استنباطی از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها و از آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی سوالات و فرضیات پژوهش استفاده می شود.

نتایج

در جدول ۱ میانگین متغیرهای مورد مطالعه در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل نشان داده شده است. یافته های این جدول نشان می دهد که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش در متغیرهای استرس، افسردگی، اضطراب، خلاقیت، اعتماد، گرایش، مهارگری، درماندگی و اجتناب تفاوت قابل ملاحظه ای وجود دارد.

برای مشخص کردن معناداری تفاوت بین متغیرهای مورد مطالعه از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چندمتغیره استفاده شد. ابتدا مفروضه های لازم جهت انجام تحلیل کوواریانس بررسی شد که نتایج هر کدام از پیش فرض ها به تفکیک، در زیرگزارش گردیده است: برای بررسی نرمالیتت توزیع خرده مقیاس های مؤلفه های روانشناختی (افسردگی، اضطراب، استرس) و سبک های حل مساله (خلاقیت، اعتماد، گرایش، مهارگری، درماندگی،

مرتبط با علائم منفی (افسردگی، اضطراب و استرس) تشکیل شده است و هر خرده مقیاس ۱۴ پرسش را در بر دارد. خرده مقیاس افسردگی شامل عباراتی است که خلق ناشاد، فقدان اعتماد به نفس، ناامیدی، بی ارزش بودن زندگی، فقدان علاقه برای درگیری در امور، عدم لذت بردن از زندگی و فقدان انرژی و توانمندی را می سنجد. خرده مقیاس اضطراب دارای عباراتی است که می گوید تا بیش انگیزختگی فیزیولوژیک، ترس ها و اضطراب های موقعیتی را مورد ارزیابی قرار دهد و خرده مقیاس استرس عباراتی چون دشواری در دستیابی به آرامش، تنش عصبی، تحریک پذیری و بیقراری را در بر می گیرد. مقیاس کوتاه شده دارای ۲۱ آیتیم است که در این پژوهش جهت سنجش متغیر استرس در پژوهش حاضر، مورد استفاده قرار گرفت. لوویبوند و لوویبوند (۱۹۹۵) در پژوهش خود جهت سنجش روایی مقیاس، با همبسته نمودن خرده مقیاس اضطراب و افسردگی با مقیاس اضطراب و افسردگی بک، ضرایب همبستگی به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۴ بدست آوردند. همچنین، در پژوهش بر روی یک نمونه ۷۱۷ نفری ضرایب همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای سه خرده مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس را به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۱ و ۰/۸۹ به دست آوردند [۳۷]. در ایران، اصغری مقدم و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهشی برای بررسی روایی DASS، ۴۲۰ نمونه غیربالینی را مورد بررسی قرار دادند. در این پژوهش بین این سه مقیاس، مقیاس افسردگی بک و پرسشنامه ۴ سامانه ای اضطراب از طریق ضرایب همبستگی پیرسون در سطح ۰/۰۰۱ رابطه ی معنی داری بدست آمد. همچنین، این پژوهشگران ضرایب بازآزمایی در فاصله ۳ هفته ای برای سه خرده مقیاس را به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۹ و ۰/۹۰ بدست آوردند [۳۸].

۴- پرسشنامه سبک های حل مسئله (PSS): این مقیاس ۲۴ ماده ای را کسیدی و لانگ در سال ۱۹۹۶ ساخته اند که ۶ عامل را می سنجد. این عوامل عبارتند از درماندگی در حل مسئله، کنترل در حل مسئله، سبک حل مسئله خلاقانه اعتماد در حل مسئله، سبک اجتناب و سبک گرایش. کسیدی و لانگ (۱۹۹۶) در پژوهش خود آلفای کرونباخ عوامل این پرسشنامه را در دامنه ۰/۵۲ تا ۰/۷۱ به دست آوردند (۱۹). در ایران، محمدی (۱۳۸۳) در پژوهش خود نشان داد که ضرایب پایایی آلفای کرونباخ ابعاد این پرسشنامه در دامنه ۰/۵۱ تا ۰/۷۲ قرار دارد. همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که بین عوامل این پرسشنامه همبستگی معناداری وجود دارد که نشان از روایی همگرایی این پرسشنامه است [۳۹].

پروتکل مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT): جلسه اول: بحث راجع به تفاوت های بین افکار کارآمد و ناکارآمد؛ جلسه دوم: ارائه تصویری از خود، موقعیت مکانی افکار و اعمال؛ جلسه سوم: معرفی پذیرش - تمرین تله انگشتی؛

می‌گردد. بنابراین چنین استنباط می‌شود که متغیرهای مورد مطالعه در مرحله پس از توزیع نرمال برخوردارند. برای بررسی همگنی (همسانی) واریانس‌ها نرمات آزمودنی‌ها در بین گروه‌های مورد مطالعه، از آزمون لوین استفاده شده که نتایج آن در قالب جدول ۳ نشان داده شده است.

اجتناب)، آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، بکار برده شد که نتایج آن در قالب جداول ۲ نشان داده شده است.

آنالیزهای آماری

همانطوری که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، مقادیر به دست آمده برای آماره‌های Z محاسبه شده در سطح آلفای $\alpha=0/05$ ، معنی‌دار نیستند ($sig>0/05$)، لذا فرض H_0 تایید و فرض H_1 رد

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

شاخص	وضعیت گروهی	پیش آزمون	پس آزمون
متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
افسردگی	کنترل	۴۰/۶۰	۲/۶۶
	آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد	۴۰/۲۶	۲/۶۶
اضطراب	کنترل	۲۹/۷۳	۲/۲۸
	آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد	۲۹/۶۰	۲/۵۰
استرس	کنترل	۲۴/۱۲	۲/۹۱
	آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد	۲۵/۴۱	۲/۳۲
خلاقیت	کنترل	۱/۰۶	۰/۳۹
	آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد	۱/۳۳	۰/۶۵
اعتماد	کنترل	۲/۸۶	۰/۲۱
	آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد	۲/۷۳	۰/۱۴
گرایش	کنترل	۱/۴۶	۰/۱۵
	آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد	۱/۴۸	۰/۶۳
مهارگری	کنترل	۱/۷۲	۰/۱۸
	آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد	۱/۷۹	۰/۴۲
درماندگی	کنترل	۳/۱۳	۰/۹۸
	آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد	۳/۷۵	۰/۸۶
اجتناب	کنترل	۳/۴۲	۰/۹۲
	آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد	۳/۹۱	۰/۸۶

جدول ۲. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف جهت تعیین نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	مؤلفه‌ها	گروه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه کنترل	گروه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه کنترل
مؤلفه‌های روانشناختی	افسردگی	۰/۷۰۷	۰/۵۷۷	۰/۷۷۰	۰/۷۵۷
	اضطراب	۰/۷۳۷	۰/۴۹۷	۰/۹۷۵	۰/۷۴۷
	استرس	۰/۹۷۷	۰/۷۳۷	۰/۷۱۳	۰/۲۹۵
سبک‌های حل مساله	خلاقیت	۱/۴۲	۰/۹۵۲	۰/۳۲۵	۰/۰۳۵
	اعتماد	۱/۴۷	۱/۲۷	۰/۷۰۳	۰/۰۲۷
	گرایش	۱/۰۲	۰/۹۴۱	۰/۳۳۹	۰/۲۴۴
درماندگی	مهارگری	۰/۷۰۴	۰/۷۷۲	۰/۷۰۷	۰/۵۲۷
	درماندگی	۰/۹۰۹	۰/۵۴۰	۰/۹۳۲	۰/۳۷۱
	اجتناب	۰/۷۲۷	۰/۷۲۲	۰/۷۷۴	۰/۷۷۴

جدول ۳. نتایج آزمون لوین مربوط به بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیرها	مؤلفه‌ها	آماره آزمون لوین	درجه آزادی بین گروهی	درجه آزادی درون گروهی	سطح معنی‌داری
مؤلفه‌های روانشناختی	افسردگی	۰/۰۵۱	۲	۲۷	۰/۷۰۱
	اضطراب	۱/۱۷	۲	۲۷	۰/۳۱۷
	استرس	۱/۷۷	۲	۲۷	۰/۱۹۷
سبک‌های حل مساله	خلاقیت	۲/۲۹	۲	۲۷	۰/۰۷۰

اعتماد	۲/۹۰	۲	۲۷	۰/۰۷۵
گرایش	۱/۰۴	۲	۲۷	۰/۳۷۲
مهارگری	۰/۷۲	۲	۲۷	۰/۴۴۴
درمانگری	۱/۷۵	۲	۲۷	۰/۱۷۰
اجتناب	۱/۷۳	۲	۲۷	۰/۱۷۲

تایید می‌شود، بنابراین فرض همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است.

جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل کواریانس را نشان می‌دهد. با توجه به یافته‌های فوق و بعد از کنترل نمره پیش‌آزمون، نمره F برای مؤلفه‌های روانشناختی در مرحله پس آزمون در سطح $\alpha=0/05$ معنادار بوده است ($F=3/289, P<0/05$).

همانطور که نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد، مقدار محاسبه شده برای آماره F آزمون بزرگترین ریشه روی در سطح $\alpha=0/03$ معنی‌دار است ($F=5/553, sig<0/03$)، بنابراین چنین استنباط می‌شود که در مرحله پس‌آزمون، بین میانگین نمرات حداقل یکی از خرده مؤلفه‌های روانشناختی در بین گروه‌های مورد مطالعه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. در ادامه برای بررسی بیشتر از تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده گردید که نتایج آن در قالب جدول ۸ نشان داده شده است.

طبق اطلاعات جدول ۳، مقادیر به دست آمده برای آماره‌های F آزمون لوین محاسبه شده در سطح $\alpha=0/05$ معنی‌دار نیستند ($sig>0/05$)، لذا فرض همگنی واریانس‌ها تایید می‌شود، یعنی فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است. برای بررسی همگنی (همسانی) شیب رگرسیون، خطی بودن رابطه بین نمرات متغیرهای مورد مطالعه و متغیر همپراش (کمکی) مورد آزمون قرار گرفت که نتایج آن در قالب جدول ۴ نشان داده شده است.

همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، مقادیر به دست آمده برای آماره‌های آزمون F محاسبه شده در سطح $\alpha=0/05$ معنی‌دار نیستند ($sig>0/05$)، لذا فرض همگنی شیب رگرسیون و رابطه بین نمرات متغیرهای مورد مطالعه و متغیر همپراش

جدول ۴. نتایج بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون

متغیرها	مؤلفه‌ها	آماره F	سطح معنی‌داری
مؤلفه‌های روانشناختی	افسردگی	۲/۱۰	۰/۰۷۲
	اضطراب	۱/۰۷	۰/۰۷۹
	استرس	۰/۵۴۱	۰/۷۵۷
	خلاقیت	۱/۹۵	۰/۱۳۷
	اعتماد	۲/۳۴	۰/۰۷۷
سبک‌های حل مساله	گرایش	۲/۱۷	۰/۱۰۷
	مهارگری	۲/۷۷	۰/۰۵۹
	درمانگری	۲/۷۱	۰/۰۵۷
	اجتناب	۲/۳۷	۰/۰۷۷

جدول ۵. آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره مربوط به مقایسه نمرات مؤلفه‌های روانشناختی در مرحله پس‌آزمون

نوع آزمون	منبع تغییرات	SS	DF	MS	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
مرحله پس آزمون	بین گروهی	۴۴۵/۵۲	۴	۲۲۲/۷۴	۳/۲۸	۰/۰۴	۰/۱۳۸	۰/۵۳۹
	درون گروهی	۲۷۷۴/۸۹	۲۲	۴۷/۷۲				

جدول ۶. آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره مربوط به مقایسه نمرات خرده مؤلفه‌های روانشناختی در مرحله پس‌آزمون

نوع آزمون	مقدار آماره آزمون	آماره F	درجه آزادی بین گروهی	درجه آزادی درون گروهی	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
اثر پیلاپی	۰/۵۷۳	۳/۷۸۳	۵	۳۳	۰/۰۰۸	۰/۳۷
لامبدای ویلکز	۰/۵۶۸	۳/۸۳۶	۵	۳۳	۰/۰۰۷	۰/۵۳
اثر هتلینگ	۰/۷۳۸	۳/۰۵۳	۵	۳۳	۰/۰۰۵	۰/۶۵
بزرگترین ریشه روی	۰/۶۳۷	۵/۵۵۳	۵	۳۳	۰/۰۰۳	۰/۳۸۳

جدول ۷. آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره مربوط به مقایسه نمرات خرده مؤلفه‌های روانشناختی در مرحله پس‌آزمون

خرده مؤلفه‌های روانشناختی	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا (η^2)
---------------------------	--------------	---------------	------------	-----------------	---------	---------------	------------------------

افسردگی	بین گروهی	۳۳۳/۵۷	۳	۵۶/۳	۵/۳۳۵	۰/۰۳۵	۰/۸۸
	درون گروهی	۵۵۳/۵۵۵	۳۸	۳۳/۸۰۶			
اضطراب	بین گروهی	۳۳۳/۷۷۳	۳	۳۵۵/۸۸۶	۳۰/۷۶۳	۰/۰۰۳	۰/۳۶۳
	درون گروهی	۵۵۰/۵۰۳	۳۸	۳۵/۵۸۵			
استرس	بین گروهی	۳۸۳/۶۳۳	۳	۸۵/۸۳۳	۶/۵۷	۰/۰۰۵	۰/۵۷
	درون گروهی	۵۸۳/۸۳۳	۳۸	۳۵/۳۳۸			

توجه به یافته‌های فوق و بعد از کنترل نمره پیش‌آزمون، نمره F برای سبک‌های حل مساله در مرحله پس‌آزمون در سطح $\alpha=0/01$ معنادار بوده است ($F=7/185, P<0/01$).

همانطور که نتایج جدول ۹ نشان می‌دهد، مقدار محاسبه شده برای آماره F آزمون بزرگترین ریشه روی در سطح $\alpha=0/02$ معنی‌دار است ($F=4/378, sig<0/02$), بنابراین چنین استنباط می‌شود که در مرحله پس‌آزمون، بین میانگین نمرات حداقل یکی از خرده مؤلفه‌های سبک‌های حل مساله در بین گروه‌های مورد مطالعه تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

همان‌طور که نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد، مقدار محاسبه شده برای آماره F مربوط به خرده مؤلفه‌های افسردگی در سطح $\alpha=0/05$ ، $(F=5/735, sig<0/05)$ ، اضطراب در سطح $\alpha=0/03$ ($F=30/763, sig<0/03$) و استرس، در سطح $\alpha=0/03$ ($F=6/357, sig<0/03$) معنی‌دار است، بنابراین چنین استنباط می‌شود که در مرحله پس‌آزمون، بین میانگین نمرات خرده مؤلفه‌های روانشناختی افسردگی، اضطراب و استرس دو گروه مورد مطالعه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. جدول ۸ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس را نشان می‌دهد. با

جدول ۸. آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره مربوط به مقایسه نمرات سبک‌های حل مساله در مرحله پس‌آزمون

نوع آزمون	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزوراتا	توان آزمون
مرحله پس‌آزمون	بین گروهی	۱۵۱۷/۴۵	۲	۷۵۸/۲۲	۷/۱۸۵	۰/۳۰۴	۰/۸۶۳
	درون گروهی	۳۸۲۶/۷۱	۴۱	۸۵/۵۵			

جدول ۹. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره مربوط به مقایسه نمرات خرده مؤلفه‌های سبک‌های حل مساله در مرحله پس‌آزمون

نوع آزمون	مقدار آماره آزمون	آماره F	درجه آزادی بین گروهی	درجه آزادی درون گروهی	سطح معنی‌داری	مجزوراتا
اثر پیلاپی	۰/۵۱۲	۲/۹۱۲	۵	۳۳	۰/۰۰۶	۰/۳۲۸
لامبدای ویلکز	۰/۵۴۱	۲/۶۴۸	۵	۳۳	۰/۰۰۵	۰/۴۱۷
اثر هتلینگ	۰/۶۰۵	۲/۱۲۰	۵	۳۳	۰/۰۰۵	۰/۵۹۴
بزرگترین ریشه روی	۰/۵۹۷	۴/۳۷۸	۵	۳۳	۰/۰۰۲	۰/۳۵۱

بحث

پذیرش و تعهد از شیوه‌های شناختی نظیر ارزیابی و آشنایی با مفاهیمی همانند نگرانی و ناامیدی برای بهبود تنظیم هیجانی، استفاده می‌شود. بنابراین افرادی که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد به آن‌ها ارائه شده است نسبت به نگرانی‌ها، ناامیدی‌ها و افکارشان آگاهی کامل پیدا کرده و پس از کسب آگاهی نسبت به رفع آن اقدام می‌کنند و همین عاملی می‌شود که کم‌کم ارزیابی‌های شناختی هیجانی آن‌ها کاهش و هم راستا با آن میزان علائم روانشناختی استرس، اضطراب و افسردگی نیز کاهش پیدا کند. همانگونه که شارپ (۲۰۱۲) نشان داده است که درمان پذیرش و تعهد، برای مفهوم‌سازی و درمان اختلالات اضطرابی مناسب است؛ در پژوهش حاضر نیز این نوع درمان، بر کاهش اختلال اضطراب نیز موثر واقع شده است. از دلایل دیگر برای تبیین این است که می‌توان گفت که اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش علائم روانشناختی را نیز می‌توان این‌گونه تفسیر و تبیین کرد که یکی از عوامل مهم در عدم شکل‌گیری تنظیم هیجانی مناسب و بهینه، باورهای منفی است. با توجه به این که در درمان فوق روی ایجاد نگرش مثبت و کاهش باورهای فکری منفی از طریق ذهن‌آگاهی تأکید

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مؤلفه‌های روانشناختی (استرس، اضطراب، افسردگی) و سبک‌های حل مسئله در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان سمنان انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب تغییر سطح میزان مؤلفه‌های روانشناختی (استرس، اضطراب، افسردگی) و سبک‌های حل مسئله می‌شود.

براین اساس می‌توان گفت آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث می‌شود که استرس، اضطراب و افسردگی در بین دانش‌آموزان کاهش یابد. این یافته‌ها با نتایج مطالعات محمودی و قادری (۱۳۹۶)، فیضی و همکاران (۱۳۹۶)، حاج صادقی و همکاران (۱۳۹۶)، غلامیان شورک و همکاران (۱۳۹۵)، خوش لهجه صدق و همکاران (۱۳۹۵)، رضایی میرقاند و همکاران (۱۳۹۵)، صبوروکاکابرابری (۱۳۹۵)، مولوی و همکاران (۱۳۹۳)، هافمن و همکاران (۲۰۱۷)، شارپ (۲۰۱۲)، وثرل و همکاران (۲۰۱۱) و بوهل میجر و همکاران (۲۰۱۱) همسو است. در تبیین یافته‌های این فرضیه می‌توان گفت که در آموزش مبتنی بر

از تمثیل، آگاهی از دریافت های حسی مختلف و جدایی از حس -هایی که جز محتوای ذهنی هستند، باعث ایجاد و بهره گیری بهتر و در واقع ارتقای سطح سبک های حل مساله می شود.

این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش ها با محدودیت هایی از جمله استفاده از ابزارهای خودگزارش دهی و انجام مطالعه روی دانش آموزان شهر سنج روبه رو بود. بنابراین در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد.

نتیجه گیری

نظر به نتایج پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر میزان علائم روانشناختی و خرده مولفه های سبک های حل مساله در دانش آموزان، پیشنهاد می شود درمان های روان شناختی مبنی بر پذیرش و تعهد در فرایند درمان این افراد مد نظر قرار گیرند. همچنین با توجه به تأثیر متقابل بیماری های مزمن و مشکلات روان شناختی از جمله استرس، افسردگی و اضطراب پیشنهاد می شود، بروشورهایی در زمینه آگاه سازی از این مسئله و نحوه مدیریت آنها تهیه و در اختیار گروه های هدف قرار گیرد و یا از طریق برنامه ها و کلاس های روانشناسی و مشاوره به صورت مدون به آنها کمک نمود. همچنین پیشنهاد می گردد از ابزارهای دیگر گردآوری داده ها همچون مصاحبه که امکان درک، کشف و دریافت پاسخ های مناسب به محقق برای دستیابی به حقیقت و کشف مجهول را می نماید، نیز استفاده شود.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله برگرفته از رساله دکترای خانم فهیمه یارویسی با کد مصوب ۲۰۱۲۰۷۰۵۹۷۲۰۰۴ بوده، و خانم دکتر زینب میهن دوست استاد راهنما و آقای دکتر شهرام مامی به عنوان استاد مشاور در این رساله شرکت داشتند.

تضاد منافع

هیچ گونه تعارضی در منافع بین نویسندگان و مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی وجود ندارد.

سپاسگزاری

نویسندگان مطالعه حاضر از کلیه دانش آموزان شرکت کننده در پژوهش و کادر آموزشی آنها کمال تشکر و قدردانی را دارند.

منابع

1. Ghamari F, Mohammadbeigi E, Mohammadsalehi N. [The Association between Mental Health and Demographic Factors with Educational Success in the Students of Arak Universities]. JBUMS. 2010; 12(5): 118-124.

می شود، این روش می تواند در بهبود تنظیم هیجانی و کاهش علائم روانشناختی مؤثر واقع شود. در روش آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد ضمن تأکید بر اجتناب از تجارب دردناک و آگاهی از پیامدهای آن، آموزش گام های پذیرش، تغییر مفاهیم زبان با استفاده از تمثیل، آموزش تن آرامی باعث ایجاد یک آگاهی شناختی و هیجانی در فرد می شود که به تدریج به یک تنظیم هیجانی مثبت دست پیدا می کردند و علائم روانشناختی آن ها کاهش پیدا می کرد. در این شیوه آموزش، تأکید بسیار بر تمایل افراد به تجربه های درونی دارد تا به آنها کمک شود تا افکار آزاردهنده شان را فقط به عنوان یک فکر تجربه کنند و از ماهیت ناکارآمد برنامه فعلی شان آگاه شوند و به جای پاسخ به آن، به انجام آنچه در زندگی برایشان مهم و در راستای ارزش -هایشان است، بپردازند. در اینجا دانش آموزان موردنظر توانستند رویدادهای درونی ناخوشایند را در زمان حال به سادگی تجربه کنند و قادر به جدا کردن خود از واکنش ها، خاطرات و افکار ناخوشایند شدند. در واقع هدف افزایش انعطاف روانشناختی این دانش آموزان بود. همانگونه که نتایج آماری پژوهش نیز نشان داد که فرایند آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد منجر به کاهش معنی داری در استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان مذکور شد.

همچنین نتایج حاکی از آن بود که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سبک های حل مساله دانش آموزان تأثیرگذار است. مرادزاده و پیرخانی (۱۳۹۶) نیز در مطالعه خود دریافتند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد کارکردهای شناختی از جمله حل مسئله را ارتقا می دهد. در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از فنون نشان دادن جدایی بین خود، تجربیات درونی و رفتار و آشنایی با مفهوم ناهمجوشی شناختی برای تعدیل بی تفاوتی نسبت به خود و نیازهای روحی و فکری استفاده می شود. در به کارگیری مواجهه با تجربیات ذهنی و آشنایی با گسل های شناختی به مراجع آموزش داده می شود که با قسمت هایی از زندگی خود و حتی بدن خود که نسبت آنها بی تفاوت بوده است، مواجه شوند و به مرور ارزش و اهمیت بیشتری را برای خود قائل شود و از این طریق تنش، ناراحتی و اضطراب خود را کم کنند و کم کم از سبک های حل مساله بهینه برای کاهش علائم روانشناختی خود استفاده کنند. این یافته را نیز می توان اینگونه تبیین کرد که درمانگر در روش آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد با توضیح مفاهیم نقش و زمینه، مشاهده خویشتن به عنوان یک بستر و برقراری تماس با خود با استفاده

2. De Rooij SR, Schene AH, Phillips DI, Roseboom TJ. Depression and anxiety: Associations with biological and perceived stress reactivity to a psychological stress protocol in a middle-aged population. Psychoneuroendocrinology. 2010; 35(6): 866-877.

3. Sarafino, E. P., & Smith, T. W. Health psychology: Biopsychosocial interactions. John Wiley & Sons. 2014.
4. Loker, T., Gregson, O. Managing *Stress*. Translation: Fatemeh Ordibeheshti, Tehran: Arjomand Book in collaboration with Arjomand Publications. 2015.
5. Khodadadi, Mi; Daolatyar Bastani, R. [Job stress (prevention and coping)]. Tehran: Mobber Publications. 2017.
6. Vafaie M, Safavi M, Salehi S. [Studying correlation between anxiety, stress, and depression with body mass index (BMI) among nursing students]. MEDICAL SCIENCES. 2013; 23(2): 154-159.
7. Zamani N, Habibi M, Darvishi M. [To Compare the effectiveness of Dialectical Behavior Therapy and Cognitive Behavioral Group Therapy in Reducing Depression in Mothers of Children with Disabilities]. J Arak Uni Med Sci. 2015; 18 (1) :32-42
8. Sadock, B. J., Sadock, V. A., R, P. [Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry. Mehdi Ganji (translator)]. Tehran: Arasbaran. 2015.
9. Alizadeh, A. [The Relationship between Dimensions of Perfectionism and Competitive Anxiety with Physiologic Responses of Swordsmans]. Master's Thesis, Physical Education and Sports College, Tehran University. 2015.
10. Beheshti zad, R., & Beheshti zad, M. [Stress (methods of reducing and controlling it)]. Tehran: Katibeh. 2016.
11. Davey, G. Psychopathology (Research, Measurement and Therapy in Clinical Psychology). Translation: Mehdi Ganji, Tehran: Savalan. 2010.
12. Sharp K. A review of acceptance and commitment therapy with anxiety disorders. Rev Int Psicol Ter Psicol 2012; 12(3): 359-372.
13. Wetherell JL, Afari N, Ayers CR, Stoddard JA, Ruberg J, Sorrell JT, Liu L, Petkus AJ, Thorp SR, Kraft A, Patterson TL, et al. Acceptance and Commitment Therapy for generalized anxiety disorder in older adults: a preliminary report. Behav Ther. 2011; 42(1): 127-134.
14. Bohlmeijer ET, Fledderus M, Rokx TA, Pieterse ME. Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: Evaluation in a randomized controlled trial. Behav Res Ther. 2011; 49(1): 62-77.
15. Rezaei Mirghaed M, Karimi R, Rahravi M, Mosaddegh K, Abipour J. [Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on reducing co-morbid depression in drug-dependent individuals]. MEJDS. 2016; 6: 265-269.
16. Isaksen, S. G., Dorval, K. B., & Treffinger, D. J. (2010). Creative approaches to problem solving: A framework for innovation and change. Sage Publications.
17. Saif, A. A. [Modern Psychology: Psychology of Learning and Education], Tehran: The Period. 2017.
18. Aghayousefi, A., & Sharif, N. [Relationship between problem solving styles and personal well-being in students]. Journal of Clinical Psychology Thoughts and Behavior. 2011; 6(22): 79-88.
19. Cassidy, T., & Long, C. Problem solving style, stress and psychological illness: Development of a multifactorial measure. British Journal of clinical psychology, 1996; 35(2), 265-277.
20. Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. Mindful emotion regulation: An integrative review. Clinical psychology review, 2009; 29(6), 560-572.
21. Brown, K. W., & Ryan, R. M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 2003; 84(4), 822.
22. Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. Psychiatric Clinics. 2017; 40(4), 739-749.
23. Suyi, Y., Meredith, P., & Khan, A. Effectiveness of Mindfulness Intervention in Reducing Stress and Burnout for Mental Health Professionals in Singapore. Explore: The Journal of Science and Healing. 2017; 13(5), 319-326.
24. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change. New York: Guilford Press. 2012.
25. Mahmoudi, H., & Ghaderi, S. [The effectiveness of group therapy based on admission and commitment on depression, stress and anxiety of addicts left Tabriz Central prison]. Quarterly Journal of Addiction Research on Substance Abuse, 2018; 11(43): 210-195.
26. Feyzi, Zh., Moradi, A., Khaje Dalouee, M. & Khadem, N. [The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Anxiety and Depression in Infertile Women who Undergoing In Vitro Fertilization (IVF)]. Clinical Psychology Studise. 2017; 7(27): 1-21.
27. Hajsadeghi Z, Bassak Nejad S, Razmjoo S. [The Effectiveness of Acceptance and Commitment Group Therapy on Depression and Anxiety among women with breast Cancer]. PSJ. 2017; 15(4): 42-49.
28. Molavi P, Mikaeili N, Rahimi N, Mehri S. [The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy Based on Reducing Anxiety and Depression in Students with Social Phobia]. J Ardabil Univ Med Sci. 2014; 14 (4) :412-423.
29. GholamianShurk, Z., Gerami, M. H., & FallahYakhdani, M. H. [The Effectiveness of Acceptance and Commitment (ACT) Therapy on Stress Reduction in School Girl Students in Meybod]. Second International Conference on Innovation in Science and Technology. 2017.
30. Khosh Lahjeh Sedgh, A., Madahi, M. E. & Birashk, B. [Effectiveness of commitment and acceptance therapy on self-efficacy, quality of life and perceived stress in women with breast cancer, 9th International Congress of Psychotherapy (Asian Summit on Cultural Values)]. Tehran, Secretariat of the International Congress on Psychotherapy, 2016.
31. Sabour S, Kakabraee K. [The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Depression, Stress and Indicators of Pain in Women with Chronic Pain]. IJRN. 2016; 2(4): 1-9.
32. Moradzadeh, F., & Pirkhavaefi, A. [The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Marital Satisfaction and Cognitive Flexibility of the Married Employees of the Welfare Office]. Psycho-Nursing, 2018; 5(6): 1-7.
33. Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1996.
34. Dobson, K., Stefan & MohammadKhani, P. Psychometric Co-ordinates of the Beck Depression Inventory in a large sample of people with major depressive disorder. Enrichment. 2018. 29, 80-86.
35. Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Sreer, R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1988; 56, 893-897.
36. Kaviani, H., & Mousavi, AA. [Psychometric properties of Beck anxiety inventory in Iranian age and sex]. Tehran Medical Sciences, 2008; 66(2), 140-136.
37. Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. The Structure of Negative Emotional States: Comparison of Depression

Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. Behaviour Research and Therapy. 1995; 33, 335-343.

38. Asghari Moghadam, M. A., Sa'ed, F., Dibajnia, P., & Zanganeh, J. [Preliminary Evaluation of Reliability and Reliability of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS) in non-clinical samples]. Journal of Daneshvar Behavior. 2008; 15(31): 38-23.

39. Mohammadi, N. [The relationship between problem solving styles and general health]. Psychology. 2005; 32, 336-322.

