

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر تابآوری دانشآموزان دختر دارای اختلال اضطراب فرآگیر

Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and existential Therapy on resilience among female students with generalized anxiety Disorder

Zohreh Sharif

PhD Student, Department of Psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.

Alireza Merati *

Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran.

Alirezamerati@pnu.ac.ir

Mehdi Yousefvand

Assistant Professor, Department of Psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.

زهره شریف

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.

علیرضا مراتی (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

مهدى یوسفوند

استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.

Abstract

The present study aimed to compare the effects of acceptance and commitment therapy (ACT) and existential Therapy (ET) on resilience among female students with generalized anxiety Disorder. The method of this study was quasi-experimental with a pre-test-post-test design, with a control group and a two-month follow-up. The study's statistical population included all second-year high school female students who were studying in the schools of Karaj City in the academic year 2023-2024. In this regard, 45 students were included in the study using a purposive sampling method and randomly divided into two experimental and one control group (15 people in each group). The participants of the first (ACT) and the second (ET) experimental groups received intervention during 10 sessions (70 minutes each session). The study tools were the Connor and Davidson Resilience Scale (CD-RISC, 2003) and the fourth edition of the Generalized Anxiety Disorder Questionnaire (GADQ-IV, Newman et al., 2002). The data were analyzed using a repeated measure analysis of variance and a Bonferroni post hoc test. The results revealed that both intervention methods of ACT and ET significantly increased resilience and reduced generalized anxiety disorder compared to ($P<0.01$), and this result lasted until the follow-up stage. Also, ET was more effective in increasing resilience and reducing generalized anxiety compared to ACT ($P<0.01$). Thus, ACT and ET can be used to increase resilience and reduce generalized anxiety disorder, but ET is preferred.

Keywords: Generalized Anxiety Disorder, Resilience, Acceptance and Commitment Therapy, Existential Therapy, Female Students.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر تابآوری دانشآموزان دختر دارای اختلال اضطراب فرآگیر انجام شد. روش پژوهش نیمهآزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، با گروه کنترل و پیگیری دو ماهه بود. جامعه‌آماری پژوهش شامل تمامی دانشآموزان دختر دوره متوسطه دوم بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ در مدارس شهر کرج مشغول به تحصیل بودند؛ ۴۵ دانشآموز با روش نمونه‌گیری هدفمند وارد مطالعه شدند و بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اول (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) و دوم (درمان وجودی) طی ۱۰ جلسه (هر جلسه ۷۰ دقیقه) تحت مداخله قرار گرفتند. ابزار پژوهش مقیاس تابآوری کانر و دیوبیدسون (CD-RISC ۲۰۰۳) و ویرایش چهارم پرسشنامه اختلال اضطراب فرآگیر (GADQ-IV). نیون و همکاران، (۲۰۰۲) بود. داده‌ها با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفونی تحلیل شد. نتایج نشان داد که هر دو روش مداخله‌ی درمان پذیرش و تعهد و درمان وجودی به طور معناداری باعث افزایش تابآوری و کاهش اختلال اضطراب فرآگیر شد ($P<0.01$) و این یافته تا مرحله پیگیری ماندگار بود. همچنین درمان وجودی در مقایسه با درمان پذیرش و تعهد بر افزایش تابآوری و کاهش اضطراب فرآگیر اثربخش‌تر است ($P<0.01$). بنابراین، می‌توان برای افزایش تابآوری و کاهش اختلال اضطراب فرآگیر از درمان پذیرش و تعهد و درمان وجودی استفاده کرد، اما درمان وجودی دارای ارجحیت است.

واژه‌های کلیدی: اختلال اضطراب فرآگیر، تابآوری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان وجودی، دانشآموزان دختر،

مقدمه

نوجوانان در سراسر جهان اغلب با فشارهای تحصیلی و استرس اجتماعی مواجهند که هر یک از این فشارها ممکن است آنها را در برابر مشکلات سلامت روان مانند اختلال اضطراب فراگیر^۱ آسیب‌پذیرتر سازد (شلدون^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). بنابر گزارش‌ها طی دهه‌ی اخیر افزایش قابل توجهی از علائم اختلال اضطراب فراگیر در نوجوانان و جوانان بویژه در میان دختران گزارش شده است (پارودی^۳ و همکاران، ۲۰۲۴؛ پوتروی^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). انجمن روانپزشکی آمریکا^۵ (۲۰۱۳) ویژگی‌های کلیدی اختلال اضطراب فراگیر را نگرانی شدید و مدام در مورد تعدادی از مسائل در حوزه‌های مختلف زندگی که با علائم مانند بی قراری، خستگی، مشکل در تمرکز، تحریک‌پذیری، تنش عضلانی و اختلالات خواب (مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب، خواب نامناسب، بی قراری) مشخص می‌شود (کاسارس^۶ و همکاران، ۲۰۲۴) و موجب اختلال در عملکرد مدرسه، کار، خانواده و روابط اجتماعی می‌شود، معروفی می‌کند، که خارج از کنترل فرد تصویر می‌شود. بطورکلی می‌توان گفت مشخصه باز این اختلال رنج و نگرانی است که فرد نمی‌تواند دلیل خاصی برای نگرانی بیش از حد خود داشته باشد (کاجاستوس^۷ و همکاران، ۲۰۲۴). اختلال اضطراب فراگیر شامل اضطراب اجتماعی و اضطراب پیش‌بینی می‌شود و اغلب می‌تواند به نگرانی‌های مربوط به سلامت، مشاغل، روابط و عدم اطمینان در مورد آینده، اعم از منطقی بودن یا نبودن نگرانی‌ها، ردیابی شود (بریل^۸، ۲۰۲۲). در صورت عدم مدیریت اختلال، افراد مبتلا ممکن است به اختلالات دیگری مانند افسردگی و مشکل در خواب مبتلا شوند (ویکتور امبانوزورو^۹ و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی از مشکلات افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، کاهش تابآوری^{۱۰} است (سریواستاوا^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۴) که به عنوان فعالیتی پویا و فعال در جهت ترمیم خویش و همسان‌سازی رفتار و اعمال جهت گذر از شرایط آسیب‌زا و چالش‌انگیز، سازگاری با تجربه‌های مصیبت‌بار و هدایت مطلوب زندگی تعریف می‌شود (لیو^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع، سازه تابآوری موجب افزایش کارکردهای مثبت زندگی می‌شود و فرد را در برابر مشکلات و چالش‌های روانشناختی و اجتماعی مصون می‌سازد (سریواستاوا و همکاران، ۲۰۲۴). تابآوری شامل مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که همانند سپری در برابر رویارویی با حوادث استرس‌زای زندگی عمل می‌کند و باعث کاهش و تعديل فشارهای روانی می‌شود (نیشیمی^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۲). سازه تابآوری سبب می‌شود که فرد از میان مراحل هماهنگی بیولوژیکی، روانی و معنوی، تعامل با رویدادهای استرس‌زا، چالش‌انگیز و آسیب‌زا زندگی و تخریب‌ها برگشت به حالت تعادل را تجربه کند (ون^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۳). بطورکلی سازه تابآوری موجب افزایش کارکردهای مثبت زندگی می‌شود و فرد را در برابر مشکلات و چالش‌های روانشناختی و اجتماعی مصون می‌سازد (وو^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۳). لیکن نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر هنگامی که درگیر هیجانات ناخوشایندی چون اضطراب می‌شوند، وقایع روزمره زندگی را بیش از حد تهدید کننده برآورد نموده و در این زمان کنترل هیجانات منفی از دستشان خارج شده و به تبع آن تابآوری شان نیز کاهش می‌یابد در نتیجه بازگشت به شرایط طبیعی زندگی برایشان دوچندان مشکل می‌شود (سالیوان^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۳). نتایج پژوهش‌ها (سپهوند و بیلت، ۱۴۰۰؛ سریواستاوا و همکاران، ۲۰۲۲؛ لاو^{۱۷}، ۲۰۲۲؛ هو^{۱۸} و همکاران، ۲۰۲۱؛ چن^{۱۹} و همکاران، ۲۰۲۱) نیز تأثیر و رابطه تابآوری را بر اختلال اضطراب فراگیر بررسی و تأیید نموده‌اند.

1. generalized anxiety disorder (GAD)

2. Sheldon

3. Parodi

4. Putri

5. American Psychiatric Association

6. Casares

7. Kajastus

8. Brail

9. Victor Mbanuzuru

10. Resilience

11. Srivastava

12. Lyu

13. Nishimi

14. Wen

15. Woo

16. Sullivan

17. Lau

18. Hou

19. Chen

مبتنی بر پذیرش و تعهد^۱ و درمان وجودگرایی^۲ از جمله مداخلات روان شناختی است که نگاه متفاوت و در عین حال کاربردی به اختلالات روانی و مشکلات رفتاری دارد (ضیائی و همکاران، ۲۰۲۲).

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بخشی از نسل جدیدی از درمان‌های رفتاری شناختی موج سوم است و عنوان یک روش درمانی مؤثر برای اختلالات اضطرابی شناخته شده است؛ که بر تحریک فرآیندهای مربوط به رشد و توسعه تمرکز دارد (نیسلینگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). این رویکرد مداخله‌ای مبتنی بر این نکته که درمان‌جو وقایع درونی خود به ویژه آن‌هایی را که ناخواسته و ناخوشایند هستند قضاوت و انکار نکند، بلکه آن‌ها را پذیرد. هدف این روش بازیابی حس خوشایند نسبت به خود است. درمانگر با این روش راهکارهای پذیرش را به چند طریق با تعهد و تغییر رفتار در هم می‌آمیزد (استپلتون^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). فرض زیربنایی این درمان براین باور است که انسان‌ها بسیاری از احساسات، هیجانات یا افکار درونی‌شان را آزارنده می‌دانند و پیوسته سعی دارند این تجارت درونی را تغییر داده یا از آنها رهایی یابند، اما از نظر این رویکرد این تلاش‌ها برای کنترل می‌تأثیر بوده و به طور متناقض منجر به تشديد احساسات، هیجانات و افکاری می‌شود که فرد در ابتدا سعی داشت از آنها اجتناب کند (پترسن^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). این درمان با هدف کمک به افراد در جهت کوشش برای ایجاد یک زندگی معنادار و پذیرش رنج خود در حوادث زندگی مورد استفاده قرار می‌گیرد (مان^۶، ۲۰۲۳). در واقع رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، یک نوع رفتاردرمانی است که هدف آن به عمل درآوردن اجتناب تجربی و تلاش برای کنترل تجربه‌های آزاردهنده است که با باز بودن نسبت به سنت‌های قدیمی بالینی، تأکید بر عملکرد رفتاری بیمار، نه علت‌یابی و انعطاف‌پذیری روانشناسی نشان داده است که چرا هم‌جوشی، اجتناب تجربی و شناختی مضر است (مان و همکاران، ۲۰۲۳). درمان از طریق پذیرش و تعهد به فرد می‌آموزد که افکار و احساساتش را بپذیرد و راههای تازه‌ای برای زندگی‌اش انتخاب کند و اقدام متعهدانه انجام دهد. شش فرایند اصلی در قالب یک فرایند زیربنایی (انعطاف‌پذیری روان‌شناختی) به عنوان اجزای اصلی فرایند تغییر و پذیرش معروف شده است که عبارت‌اند از: پذیرش، گسلش، خود به عنوان زمینه، ارتباط با زمان حال، ارزش‌ها، عمل متعهدانه (زانگ^۷ و همکاران، ۲۰۲۳)، نتایج پژوهش‌ها (آرا و همکاران، ۲۰۲۳)، دیناروند و همکاران، ۱۴۰۰؛ تنها دوست و همکاران، ۱۴۰۰؛ فرناندز-رودریگز^۸ و همکاران، ۲۰۲۳؛ نیسلینگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ استپلتون^۹ و همکاران، ۲۰۲۳) اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را در افراد مبتلا به اختلالات هیجانی از جمله اختلال اضطراب فراغیر، اضطراب اجتماعی، افسردگی و... بررسی و تأیید نموده‌اند.

یکی دیگر از رویکردهای درمانی مؤثر در زمینه ارتقای بهداشت روان و بارور ساختن زندگی افراد مبتلا به اختلالات روان‌پزشکی از جمله اختلالات اضطرابی، درمان وجودی است (مالیوف-هارتیبیس^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۱)، که عنوان یکی از روش‌های درمانی انسان‌گرایانه تأکید بر بررسی شرایط انسان به عنوان یک کل دارد و همزمان با تحسین آرمان‌ها و ظرفیت‌های انسانی به محدودیت‌ها نیز اشاره می‌کند. باور این روش بر این است که همه انسان‌ها به دلیل تعامل با شرایط خاص ذاتی که در وجود انسان است، تعارض روان‌پریشی را تجربه می‌کنند که به عنوان معلومات شناخته می‌شوند. تعارضاتی مثل آزادی، تنهایی و بی‌معنی بودن که مواجهه با هر یک فرد را دچار هراس می‌کند. در نتیجه آگاهی جسمی، اجتماعی و معنوی فرد کاهش یافته و ممکن است منجر به عواقب ناخوشایندی شود (آرنولد-بیکر و همکاران، ۲۰۲۳). در درمان وجودی افراد تشویق می‌شوند تا با جنبه‌هایی از زندگی خود روبرو شوند که همیشه از آنها اجتناب کرده‌اند، شجاعانه این رویدادهای ناگوار را تصدیق کنند و بپذیرند که شادی و نشاط به شرطی که فرد بتواند به ماهیت موقت امنیت و سرزندگی در زندگی پی ببرد، برآورده می‌شود (آرنولد-بیکر^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۳). درمان وجودی بر اهمیت زندگی انسان بر اساس دیدگاه او از زندگی تمرکز دارد. این رویکرد درمانی، برتر از هر رویکرد دیگری، به بررسی خودآگاهی و توانایی انسان برای نگاه کردن به مشکلات و مسائل وجودی خود می‌پردازد. در این رویکرد، هیچ تلاشی برای از بین بردن رنج انسان صورت نمی‌گیرد زیرا زندگی انسان ذاتاً در دنناک است. در مقابل، با پذیرش واقعیت درد و رنج، به انسان کمک می‌شود تا معنای زندگی را بیابد، که در آن درد لذت‌بخش خواهد بود. درمان وجودی، اطلاعاتی نیز در مورد فرآیندهای روانشناسی ارائه می‌دهد که ممکن است تأثیر مثبت آن را توضیح دهد. به طور خاص، نشان

1. Acceptance and commitment therapy (ACT)

2. Existential Therapy (ET)

3. Nissling

4. Petersen

5. Mann

6. Zhang

7. Fernández-Rodríguez

8. Stapleton

9. Malboeuf-Hurtubise

10. Arnold-Baker

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر تابآوری دانشآموزان دختر دارای اختلال اضطراب فراغیر
Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and existential Therapy on resilience among ...

می‌دهد که افزایش آگاهی افراد از خود و خودنمختاری در درک جهان (یعنی به معنای ساختن) و به نوبه خود، کاهش پریشانی روانی و آسیب‌شناسی روانی و افزایش رفاه کلی مهم است (مالبوف- هارتیبیس و همکاران، ۲۰۲۱). مزیت درمان وجودی نسبت به سایر رویکردها، تمرکز آن بر انتخاب‌ها و مسیوهای موجود به سمت رشد شخصی است و تأکید بر پذیرش مسئولیت‌های شخصی، گسترش آگاهی از موقعیت‌های فعلی و احساس تعهد به تصمیم‌گیری و عمل است (ون دورزن، ۲۰۲۳). این رویکرد به دنبال کمک به افراد برای درک این موضوع است که اگرچه ممکن است نتوانند برخی از جنبه‌های ناخوشایند و در دنیاک زندگی خود را تغییر دهند، اما می‌توانند درک کنند که این رویدادها چگونه درک می‌شوند و به آنها واکنش نشان می‌دهند (آنولد-بیکر و همکاران، ۲۰۲۳). نتایج پژوهش‌ها (حاتمی و طباطبائی نیاز، ۱۴۰۲؛ ضیائی و همکاران، ۲۰۲۲؛ عین بیگی و همکاران، ۱۳۹۹، پاکپور، ۱۳۹۹؛ رزلی و همکاران، ۲۰۲۲؛ درادک و جرادات، ۲۰۲۱؛ مالبوف-هارتیبیس و همکاران، ۲۰۲۱) اثربخشی درمان وجودی را بر اضطراب، افسردگی، باورهای غیرمنطقی، انعطاف‌پذیری روانشناختی و سلامت روان در سایر جوامع آماری بررسی و تأیید نموده‌اند.

با توجه به مطالب و پژوهش‌های فوق، همچنین از آنجایی که تابآوری، در چندین مدل آسیب‌شناسی روانی به منزله‌ی سازه‌ای مهم جهت محافظت در برابر عالم و نشانگان اختلالات درونی‌سازی نوجوانان و جوانان بویژه در اختلالات اضطرابی مورد مطالعه قرار گرفته است (سریواستاوا و همکاران، ۲۰۲۴؛ ون و همکاران، ۲۰۲۴). اما جستجوهای صورت گرفته نشان داد در پیشینه پژوهشی کاستی‌های بسیاری وجود دارد و مطالعات درباره استفاده از درمان وجودی در زمینه درمان اختلال اضطراب فراغیر در سطح اولیه می‌باشد، همچنین مطالعات اندکی (فغانی و همکاران، ۱۴۰۲؛ عین بیگی و همکاران، ۱۳۹۹) به مقایسه اثربخشی دو رویکرد مداخله‌ای پرداخته و به این نتیجه دست یافته‌اند که بین میزان اثربخشی این دو رویکرد تفاوت معناداری وجود ندارد. در نتیجه هنوز به تلاش‌های پژوهشی و مداخله‌ای بیشتری جهت بررسی اثربخشی درمان وجودی و مقایسه آن با درمان‌های دارای پشتونه تجربی در درمان اختلال اضطراب فراغیر و عوامل مرتبط با آن به منظور دستیابی به درمان مؤثرتر برای این اختلال ضروری به نظر می‌رسد. براین اساس و به منظور بررسی کارایی و معرفی درمان‌های جدید در ارتباط با اختلال اضطراب فراغیر، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر تابآوری دانشآموزان دختر دارای اختلال اضطراب فراغیر انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه‌آماری شامل تمامی دانشآموزان دختر دوره متوسطه دوم که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ در مدارس ناحیه یک شهر کرج مشغول به تحصیل بودند. با توجه به این که حداقل حجم نمونه مورد نیاز در مطالعات آزمایشی ۱۵ نفر است (کوین و کثوف، ۲۰۰۲)، ۴۵ دانشآموز با روش نمونه‌گیری هدفمند وارد مطالعه شدند. بدین صورت که ابتدا به منظور انتخاب گروه نمونه از میان تمام مدارس دخترانه دوره دوم متوسطه شهر کرج ۴ مدرسه بطور تصادفی انتخاب و تمامی دانشآموزان به پرسشنامه اختلال اضطراب فراغیر با هدف غربالگری اولیه پاسخ گرفتند (جمعاً ۲۶۳ نفر). سپس ۱۲۶ نفر از دانشآموزانی که در پرسشنامه اختلال اضطراب فراغیر، نمره بالاتر از نقطه برش ۵/۷ کسب کردند، توسط پژوهشگر تحت نظرارت روان پزشک مصاحبه بالینی با هدف تشخیص قطعی اختلال اضطراب فراغیر انجام شد. پس از مصاحبه در مرحله دوم بصورت در دسترس ۴۵ نفر از دانشآموزان واجد شرایط وارد مطالعه شده به پرسشنامه تابآوری با هدف اجرای پیش‌آزمون پاسخ دادند؛ و بصورت تصادفی در دو گروه گواه و یک گروه گواه (هرگروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. سپس شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اول و دوم هر یک طی ۱۰ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی به ترتیب تحت مداخله‌ی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی قرار گرفتند. در پایان جلسات مداخله و همچنین دو ماه پس از اتمام جلسات شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و گواه بوسیله مقیاس تابآوری و پرسشنامه اختلال اضطراب فراغیر با هدف پس‌آزمون و پیگیری، مورد سنجش قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل: دامنه سنی ۱۶-۱۷ سال، تشخیص قطعی اختلال اضطراب فراغیر (بر اساس پرسشنامه و همچنین معیارهای تشخیصی DSM-5 با استفاده از مصاحبه بالینی ساختاریافته مشخص گردید)، عدم ابتلای همزمان به سایر اختلالات بالینی و عدم وابستگی به الکل یا مواد مخدر که در جلسات

1. Van Deurzen

2. Rosli

3. Daradkah, & Jaradat

4. Quinn, & Keough

مصاحبه بررسی و تشخیص داده شد. عدم دریافت درمان دارویی طی مدت ۳ ماه گذشته همچنین عدم دریافت هرگونه درمان همزمان دیگر، تکمیل فرم رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش توسط والدین و دانشآموزان. معیارهای خروج از مطالعه نیز شامل وجود بیماری‌های جسمانی، غیبت بیش از ۲ جلسه پی در پی طی جلسات درمانی، عدم تمایل به ادامه همکاری در طی جلسات بود. ملاحظات اخلاقی: جهت رعایت اصول اخلاقی در پژوهش، به دانشآموزان شرکت‌کننده و والدین آنها در زمینه حفظ رازداری و محترمانه ماندن اطلاعات اطمینان داده شد و پژوهشگر متعهد شد که در صورت انصراف از ادامه همکاری در هر مقطعی از پژوهش، هیچگونه خسارت و زیانی در ارائه خدمات متداول نسبت به مراجع وارد نخواهد شد. پژوهشگران به شرکت‌کنندگان و والدین آنها در گروه گواه متعهد شدند تا جهت رعایت اصل اخلاقی عدالت‌پژوهشی، پس از پایان جلسات، مداخلات در مورد افراد متقاضی اجرا شود. در نهایت فرم رضایت آگاهانه در جلسات توسط دانشآموزان شرکت‌کننده در گروه نمونه و والدین آنها امضا شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بوسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر - ویرایش چهارم^۱ (GADQ-IV): این پرسشنامه توسط نیومن^۲ و همکاران (۲۰۰۲) تهیه شده است. یک مقیاس خودگزارشی شامل ۹ گویه که ملاک‌های اختلال اضطراب فراگیر را براساس فهرست آماری و تشخیصی اختلالات روانی- ویرایش چهارم می‌دهد. پاسخگویی به گویه‌ها به صورت دو گزینه‌ای بله/خیر تنظیم شده است و حضور نگرانی غیرقابل کنترل و مفرط را برای حداقل ۶ ماه در بر می‌گیرد. در این پرسشنامه یکی از گویه‌ها باز پاسخ است و از فرد می‌خواهد فراوان ترین موضوعات نگران کننده را لیست کند. دو گویه روی مقیاس صفر (هرگز) تا هشت (خیلی شدید) نمره‌گذاری می‌شوند و اختلال کارکرد و پریشانی ذهنی را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه دارای یک نمره کل است و دامنه نمره بین ۰ تا ۳۳ و نقطه برش در این پرسشنامه ۵/۷ است. نمره بالاتر از نقطه برش نشانه اختلال اضطراب فراگیر است. نیومن و همکاران (۲۰۰۲) میزان حساسیت پرسشنامه را ۰/۸۹ و ویژگی را ۰/۸۳، روایی همگرا و افتراقی مقیاس را بررسی و ضریب توافقی کاپا با مصاحبه ساختاریافته را ۰/۶۷ و پایایی بازآزمایی برای دو هفته ۰/۶۷ گزارش نمودند. در ایران این پرسشنامه توسط بیتا و محمدی (۱۳۹۶) ترجمه و با بررسی ویژگی‌های روانسنجی آن روایی افتراقی پرسشنامه را ۰/۸۸ و روایی همزمان را با پرسشنامه نگرانی ایالت پن^۳ (PSWQ) ۰/۶۱ و با سیاهه اضطراب بک ۰/۴۵، گزارش نموده‌اند. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش کودریچاردسون ۰/۸۲ بدست آمد.

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیوبیدسون^۴ (CD-RISC): این مقیاس توسط کانر و دیوبیدسون (۲۰۰۳) تهیه شده و شامل ۲۵ گویه است. پاسخگویی به گویه‌ها در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (همیشه درست) تنظیم شده است. حداقل، حداقل و میانگین نمره در این مقیاس به ترتیب ۱۰۰، صفر و ۳۷ است. نمره پایین‌تر از میانگین به معنی تاب‌آوری کمتر است. کانر و دیوبیدسون (۲۰۰۳) پایایی اینزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش نموده‌اند. همچنین روایی مقیاس نیز با استفاده از روش تحلیل عاملی، محاسبه هر نمره با نمره کل نشان داد که به جز سه سؤال، ضرایب سؤالات دیگر بین ۰/۶۴ تا ۰/۹۴ گزارش شده است. در پژوهش عبادت‌پور و همکاران (۱۳۹۲) آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۳ به دست آمد. در پژوهش حاضر روایی تشخیصی پرسشنامه با استفاده از شاخص میانگین واریانس استخراج شده (AVE) بررسی و ۰/۵۹ به دست آمد. همچنین پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ پرسشنامه محاسبه و به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۳ به دست آمد که نشان دهنده پایایی مناسب است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ بدست آمد.

جلسات مداخله درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با استفاده از برنامه‌ی درمانی اورسیلو^۵ و همکاران (۲۰۰۴) که برای اختلالات اضطرابی تنظیم شده است، پس از تأیید روایی آن توسط چند تن از متخصصان روانشناسی توسط نویسنده اول مقاله حاضر بعنوان مسئول اجرای مداخله که دوره‌های درمان را سپری کرده است، برای نوجوانان گروه آزمایش اول طی ۱۰ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای (بصورت هفتگی) استفاده شد (جدول ۱ خلاصه محتوای جلسات مداخله).

1. Generalized Anxiety Disorder Questionnaire-IV

2. Newman

3. Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)

4. Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

5. Orsillo

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر تابآوری دانشآموزان دختر دارای اختلال اضطراب فراگیر
Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and existential Therapy on resilience among ...

جدول ۱. خلاصه جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

جلسه	اهداف و محتوای جلسات
اول و دوم	ایجاد رابطه درمانی با استفاده از استعاره دوکوه، آشنایی با اختلال اضطراب فراگیر و نشانه‌های آن، ارزیابی توقع و رغبت شرکت‌کنندگان از جلسات درمان؛ ایجاد تمایل به ترک برنامه ناکارامد تغییر، با استفاده از استعاره درون چاه، ببر گرسنه و طناب کشی با هیولا اضطراب، تمرین تمرکز و حضور ذهن به منظور آموزش یادگیری استفاده از ذهن‌آگاهی و جایگزینی مشاهده اضطراب به جای واکنش به نشانه‌های آن.
سوم و چهارم	ایجاد تمایل به جایگزین ساختن راهکارهای کارآمد به جای راهبردهای ناکارآمد، روشن سازی الگوهای اجتناب و آموزش چگونگی پذیرش رویدادهای درونی به جای پرهیز از آن با استفاده از استعاره شیر با هدف تغییر معانی کلامی. درباره تفاوت ارزش‌ها و اهداف زندگی، بیان استعاره شیر با هدف تغییر معانی کلامی.
پنجم و ششم	استفاده از استعاره‌های راننده اتوبوس و رژه سربازان به منظور آموزش و ایجاد توانایی جداشدن از افکار، احساسات و خاطرات و فاصله گرفتن از آن‌ها به طوری که فرد بتواند تجارت درونی را به صورت یک مشاهده‌گر بیرونی نظارت نموده و با آن‌ها آمیختگی پیدا نکند.
هفتم و هشتم	روشن سازی دو مفهوم نقش و زمینه در درمان پذیرش و تعهد با استفاده از استعاره‌های آسمان و شرایط جوی و خانه و اثایه آن با هدف ایجاد توانایی تمایز بین محتوای تجارت درونی خود و بافت و زمینه‌ای که تجارت اتفاق می‌افتد، سپس آگاهی از دریافت‌های حسی و جداسازی آن از محتوای ذهنی آن.
نهم و دهم	شناسایی الگوهای رفتاری در جهت ارزش‌های شرکت‌کنندگان و ایجاد تعهد به عمل در راستای آن ارزش‌ها، مرور تکالیف و جمع‌بندی جلسات آموزشی.

جلسات مداخله درمان وجودی با استفاده از برنامه‌ی درمان وجودی می^۱ (۱۹۷۷) پس از تأیید روایی آن توسط چند تن از متخصصان روانشناسی توسط نویسنده اول مقاله حاضر بعنوان مسئول اجرای مداخله که دوره‌های درمان را سپری کرده است، برای نوجوانان گروه آزمایش اول طی ۱۰ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای (بصورت هفتگی) استفاده شد (جدول ۲ خلاصه محتوای جلسات مداخله).

جدول ۲. خلاصه جلسات درمان وجودی

جلسه	اهداف و محتوای جلسات
اول	در این جلسه گروه باهم دیگر آشنا شدند، هدف از این جلسه آشنایی با قوانین و دلایل تشکیل گروه بود. در پایان جلسه به عنوان تکلیف جلسه اول از اعضا خواسته شد تا خصوصیات و صفات مربوط به خود را مشخص کنند.
دوم	به چالش کشاندن پاسخ به سوال من چه کسی هستم؟ بحث در مورد مفهوم خودآگاهی و بیان نظر اعضا در مورد خودآگاهی، بررسی مفهوم خودآگاهی از دیدگاه وجودی. ارائه تکلیف.
سوم	مرور جلسه گذشته و بررسی تکلیف، اجرای فن خط عمر توسط شرکت کنندگان و گفتگو درباره آن، بررسی تفکر و نگرش اعضا نسبت به مرگ و نیستی، به چالش کشاندن نگرش اعضا توسط درمانگر، جمع‌بندی جلسه. ارائه تکلیف.
چهارم	مرور جلسه گذشته و بررسی تکلیف، بررسی تجارت اعضا درباره فقدان و سوگ، ارائه بازخورد، مواجهه تجسمی اعضا با مرگ، تشریح نقش مرگ در زندگی توسط درمانگر و مشارکت اعضا، خلاصه و جمع‌بندی جلسه. ارائه تکلیف.
پنجم	مرور جلسه گذشته و بررسی تکلیف، پرداختن به مفاهیم آزادی، حق انتخاب و وجود محدودیت‌ها بررسی تجارت اعضا در مورد موقعیت‌های چالش برانگیز آزادی در انتخاب، توصیف ارتباط بین آزادی و مسئولیت توسط درمانگر. ارائه تکلیف.
ششم	بررسی تکلیف جلسه گذشته، بررسی پاسخ اعضا به سوال‌های: آیا زندگی دارای هدف و معناست؟ آیا تنها‌ی رنج‌آور است؟ و به چالش کشیدن آنها، تشریح مفهوم تنها‌ی براساس دیدگاه وجودی توسط درمانگر، جمع‌بندی و ارائه تکلیف.
هفتم و هشتم	مرور تکلیف جلسه گذشته، بررسی پاسخ اعضا به سوال‌های: آیا زندگی دارای هدف و معناست؟ من برای چه زندگی می‌کنم؟ بحث در مورد آنها و ارائه بازخورد، بررسی تجارت اعضا درباره احساس پوچی و بیهودگی، جمع‌بندی مباحث.

بحث و گفتگو درمورد عواملی که می‌توانند بر افکار و احساسات تأثیر داشته باشند. استفاده از تکنیک تجسم‌سازی ذهنی. بین صورت که از اعضا خواسته شد یکی از موقعیت‌هایی که در آن موفق یا شکست خورده اند را تجسم نموده و به این سؤال‌ها پاسخ دهند: در این حالت چه کسی را مسئول می‌دانند؟ چه احساسی نسبت به آن دارند؟ از اینکه مسئولیت رفتارهای خود را می‌پذیرند چه احساسی دارند؟

تشریح مباحث جلسات گذشته توسط اعضاء، تبیین ارتباط و پیوند بین مفاهیم خودآگاهی، تنهاگی، آزادی و مسئولیت، مرگ و معنایی توسط رهبر و اعضاء، اشاره به فرایند گروه از آغاز تا پایان.

نهم

دهم

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۴۵ نوجوان دختر دارای اختلال اضطراب فراگیر در دو گروه مداخله و یک گروه گواه (هرگروه ۱۵ نفر) شرکت کردند. میانگین (انحراف معیار) سنی نوجوانان دارای اختلال اضطراب فراگیر به تفکیک گروه‌ها عبارت بود از: در گروه مداخله درمان میانگین بر پذیرش و تعهد (۱۶/۳۴)، در گروه مداخله درمان وجودی (۱۶/۶۲) و در گروه گواه (۱۶/۵۴) بود.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی در گروه مداخله اول (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد)، گروه مداخله دوم (درمان وجودی) و گروه گواه

گروه	تغییر	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	میانگین انحراف‌معیار	میانگین انحراف‌معیار	میانگین انحراف‌معیار	میانگین انحراف‌معیار	پیگیری
درمان پذیرش و تعهد	تاب‌آوری	۳۸/۰۶	۳/۲۱	۵۹/۵۳	۵/۴۰	۵۹/۰۶	۴/۴۱	
	اضطراب فراگیر	۱۳/۶۰	۲/۷۲	۱۱/۱۳	۲/۳۲	۱۲/۷۳	۲/۶۹	
	تاب‌آوری	۳۷/۲۰	۴/۵۳	۶۴	۴/۷۳	۶۵/۶۶	۶/۱۱	
	اضطراب فراگیر	۱۲/۶۰	۲/۶۹	۸/۲۶	۲/۱۲	۸/۰۶	۲/۰۵	
	تاب‌آوری	۳۶/۲۶	۴/۱۳	۴۳/۵۳	۴/۶۷	۴۳/۶۰	۴/۴۶	
	اضطراب فراگیر	۱۲/۸۶	۲/۲۹	۱۳/۴۰	۲/۴۱	۱۲/۹۳	۳/۱۵	گواه

آماره‌های توصیفی مربوط به سه گروه مورد مطالعه در جدول ۳ نشان می‌دهد از زمان پیش‌آزمون تا پیگیری در گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه درمان وجودی نمرات تاب‌آوری و اضطراب فراگیر در مقایسه با گروه گواه تغییراتی داشته است. برای بررسی نرمال بودن متغیرهای تاب‌آوری و اختلال اضطراب فراگیر شرکت‌کنندگان در مطالعه از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج نشان داد مشخصه Z آزمون مربوط به نرمال بودن تاب‌آوری ($F=0/۱۰۷$, $P=0/۲۰۰$) و اضطراب فراگیر ($F=0/۱۳۲$, $P=0/۱۴۹$)، در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و کنترل نشان داد که دارای توزیع نمرات نرمال بودند. همچنین به منظور بررسی یکسانی واریانس‌ها و نرمال بودن توزیع از آزمون لوین استفاده شد که نتایج نشان داد واریانس‌های خط‌باری متغیرهای تاب‌آوری ($F=1/۸۴۰$, $P=0/۱۷۱$) و اضطراب فراگیر ($F=1/۱۲۸$, $P=0/۳۳۰$) یکسان است. برای بررسی فرض صفر تساوی کوواریانس در گروه‌ها از آزمون باکس، استفاده شد و برای متغیر تاب‌آوری ($F=0/۸۱۷$, $P=0/۵۴۸$) و اضطراب فراگیر ($F=0/۷۳۳$, $P=0/۷۲۱$) به دست آمد. نتایج نشان داد که پیش فرض برابر ماتریس‌های کواریانس مشاهده شده متغیر وابسته در گروه‌ها برقرار است. همچنین نتایج حاصل از آزمون کرویت موخلی نشان داد متغیر ترکیبی وارد شده به مدل تحلیل کوواریانس چندمتغیره، بین دو گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت آماری معناداری وجود ندارد، تاب‌آوری ($\chi^2=4/۰۲۲$, $P=0/۰۹۴$) و اختلال اضطرابی ($\chi^2=4/۰۲۲$, $P=0/۰۹۴$).

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با عوامل درون‌گروهی و برون‌گروهی برای متغیرهای تاب‌آوری و اضطراب فراگیر

متغیر	عوامل	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجذورات میانگین	F	معناداری اتا	مجذور توان آزمون
تاب‌آور	زمان	۱۰۵۱۹/۶۵۹	۲	۵۲۵۹/۸۳۰	۲۲۶/۵۷۲	۰/۰۰۱	۰/۸۴۴	۱
	درون‌گروهی	۲۱۸۰/۲۹۶	۴	۵۴۵/۰۷۴	۲۳۴۸۰	۰/۰۰۱	۰/۰۵۲۸	۱

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر تابآوری دانشآموزان دختر دارای اختلال اضطراب فراگیر
Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and existential Therapy on resilience among ...

۱	۰/۹۹۸	۰/۰۰۱	۱۶۸۹۶/۰/۹۶	۳۳۲۹۱۵/۶۷۴		۲	۳۳۲۹۱/۶۷۴	۵	گروه	بین گروهی
۰/۹۷۸	۰/۱۸۶	۰/۰۰۱	۹/۶۰۹	۵۷/۱۵۶		۲	۱۱۴/۳۱۱		زمان	
۰/۹۷۱	۰/۲۰۹	۰/۰۰۱	۵/۵۵۰	۳۳/۰/۱۱		۴	۱۳۲/۰/۴۴		مراحل	درون گروهی
۱	۰/۹۹۸	۰/۰۰۱	۲۶۳۳/۹۸۲	۱۸۵۸۵/۶۰۰		۲	۱۸۵۸۵/۶۰۰		*گروه	اضطراب فراگیر
									گروه	بین گروهی

خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای عوامل درون گروهی و بین گروهی تابآوری و اضطراب فراگیر در جدول ۴ نشان می‌دهد در رابطه با عامل درون گروهی مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در تابآوری و اختلال اضطراب فراگیر معنادار است ($P < 0.001$)، در نتیجه بین میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تابآوری و اختلال اضطراب فراگیر در سه گروه تفاوت معنادار وجود دارد؛ و برای عامل بین گروهی مقدار F محاسبه شده در سطح کوچکتر از 0.001 معنادار است. در نتیجه بین میانگین کلی تابآوری و اختلال اضطراب فراگیر در سه گروه مداخله و گواه تفاوت معنادار وجود دارد. در جدول ۵ خلاصه نتایج آزمون بونفروپی به منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها ارائه شده است.

جدول ۵. خلاصه نتایج آزمون تعقیبی بونفروپی (مقایسه‌های چندگانه) در متغیر تابآوری و اختلال اضطراب فراگیر

Sig	مراحل/گروهها	متغیر
۰/۰۰۱	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	
۰/۰۰۱	پیش‌آزمون - پیگیری	مراحل
۱	پس‌آزمون - پیگیری	تابآوری
۰/۰۰۲	درمان پذیرش و تعهد - درمان وجودی	
۰/۰۰۱	درمان پذیرش و تعهد - گواه	گروه
۰/۰۰۱	درمان وجودی - گواه	
۰/۰۰۱	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	مراحل
۰/۰۰۴	پیش‌آزمون - پیگیری	
۱	پس‌آزمون - پیگیری	اضطراب فراگیر
۰/۰۰۱	درمان پذیرش و تعهد - درمان وجودی	
۰/۰۲۴	درمان پذیرش و تعهد - گواه	گروه
۰/۰۰۱	درمان وجودی - گواه	

با توجه به یافته‌های جدول ۵ نتایج نشان می‌دهد بین نمرات تابآوری و اختلال اضطراب فراگیر در مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد، همچنین تفاوت بین نمرات پس‌آزمون با پیگیری معنی دار است. مقایسه میانگین‌های تعدیل شده نشان می‌دهد که تابآوری در مرحله پیش‌آزمون پایین‌تر از مرحله پس‌آزمون و پیگیری است؛ و نمرات اختلال اضطراب فراگیر در مرحله پیش‌آزمون بالاتر از مرحله پس‌آزمون و پیگیری است. همچنین بین اثر گروه‌های مداخله‌ی اول و دوم و گروه گواه مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که نمرات تابآوری در گروه مداخله‌ی اول و گروه مداخله‌ی دوم، بیشتر از گروه گواه؛ و نمرات اختلال اضطراب فراگیر در گروه مداخله‌ی اول و گروه مداخله‌ی دوم، کمتر از گروه گواه است. همچنین در رابطه با تعامل عوامل مراحل و گروه مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) بین سه گروه مداخله و گواه در متغیر تابآوری و اختلال اضطراب فراگیر معنادار است. در نتیجه بین میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تابآوری و اختلال اضطراب فراگیر در سه گروه تفاوت معنادار وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر تابآوری دانشآموزان دختر دارای اختلال اضطراب فراگیر بود. یافته به دست آمده نشان داد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش تابآوری و کاهش اختلال اضطراب فراگیر

دانش آموزان دختر مؤثر است و اثربخشی در طی زمان دارای ماندگاری است. یافته به دست آمده با نتایج مطالعات آرا و همکاران (۲۰۲۳)، فرناندز روذریگر و همکاران (۲۰۲۳)، نیسلینگ و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت براساس نظر هیز و استرسوال^۱ (۲۰۱۰) زمانی که افراد وارد فرایند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌شود، درگیری‌شان در فرآیندهای ذهنی-کلامی منفی با تمرکز بر خود و دیگران بهبود می‌یابد و به تدریج تغییر می‌کند (ضیائی و همکاران، ۲۰۲۲). در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اعتقاد بر این است که رنج انسان از انعطاف‌ناپذیری روانشناختی او حاصل می‌شود که با آمیختگی شناختی و اجتناب تجربی تقویت می‌شود (رزلی و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین در این رویکرد، اولین هدف درمان خنثی کردن رفتارهای اجتنابی و دومین هدف ارتقای انعطاف‌پذیری روانشناختی که از طریق شش فرآیند رفتاری یعنی ارتباط با زمان حال، پذیرش، گسلش، خود به عنوان زمینه، شناسایی ارزش‌ها و عمل متعهدانه به ارزش‌ها به دست می‌آید (زانگ و همکاران، ۲۰۲۳). در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نوجوانان می‌آموزند که احساسات خود را پذیرنند تا اینکه از آن فاصله بگیرند و به افکار و فرایند تفکرشنan به وسیله ذهن‌آگاهی بیشتر بپردازند و آنها را در جهت فعالیت‌های هدف محور پیوند دهند. وجود رفتارهای هدفمند که به واسطه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در نوجوانان شکل می‌گیرد، می‌تواند موجب خودکنترلی و در نهایت کنترل بیشتر اضطراب در آنان شود. به بیانی دیگر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تنها مداخله روانی و تجربی است که در آن راهبردهای پذیرش و ذهن‌آگاهی به همراه تعهد و راهبردهای تغییر رفتار به کار گرفته می‌شود تا تاب‌آوری فرد را جهت مواجهه با موقعیت آماده سازد و ضمن کاهش راهبردهای اجتنابی، سطح فعالیت و کنترل عواطف را افزایش می‌دهد (نیسلینگ و همکاران، ۲۰۲۳) در نتیجه موجب کاهش اختلال اضطراب فرآگیر در نوجوان می‌شود.

یافته دیگر پژوهش نشان داد درمان وجودی بر افزایش تاب‌آوری و کاهش اختلال اضطراب فرآگیر دانش آموزان دختر مؤثر است و اثربخشی در طی زمان دارای ماندگاری است. پژوهشی همسو با یافته به دست آمده از فرضیه فوق یافت نشد، لیکن یافته به دست آمده از فرضیه فوق در راستای نتایج پژوهش عین بیگی و همکاران (۱۳۹۹)، درادکه و جرادات (۲۰۲۱)، مالبوف-هارتیبیس و همکاران (۲۰۲۱) بود. در تبیین یافته به دست می‌توان گفت: رویکرد وجودی حاکی از آن است که فناپذیری و گذرا بودن نه تنها از ویژگی‌های اصلی زندگی بلکه عوامل کلیدی در معنای آن هستند. در فرایند درمان وجودی افراد به این آگاهی می‌رسند که با وجود ناتوانی در تغییر شرایط واقعی و دشوار زندگی، اما می‌تواند با معنا بخشیدن به شیوه‌های مقابله از پأس و بی‌تمری تا شکوفایی و تعالی فردیت را تغییر دهد. به اینکه خود چگونه است افراد با چالش‌های جدیدی در ارتباط با استقلال، تحصیل، ارتباطات اجتماعی و مسائلی که محیط جدید در غیاب خانواده تحمیل می‌کند، روبرو هستند. این تغییرات ممکن است منجر به افزایش استرس، شیوع مشکلات سازگاری، کاهش سلامت روان و کاهش عملکرد کلی شود (ضیائی و همکاران، ۲۰۲۲). در طول فرآیند، اعضا مسائل، نگرانی‌ها، ارزش‌ها و دیدگاه‌ها را در مورد خود و زندگی‌شان شناسایی و بررسی می‌کنند تا نگرش‌ها، جهان‌بینی‌ها و ارزش‌های خلاقانه مناسب با موقعیت خود را ارائه دهند (آرنولد-بیکر و همکاران، ۲۰۲۳). در تمامی فرآیند درمان به شناخت و بررسی نگرانی‌ها و دیدگاه منفی اعضا به زندگی و تغییر دیدگاه‌شان پرداخته شد. این شیوه به افرادی که دچار ناکارآمدی در روابط هستند، یاری می‌رساند تا بوسیله سعی و کوشش جهت ایجاد آفرینندگی، تغییر نگرش و جهان‌بینی و خلق ارزش‌های تازه، ارزش‌های فعلی شان را تغییر داده و ارزش‌های مناسب با موقعیت خود را ایجاد نماید (مالبوف-هارتیبیس و همکاران، ۲۰۲۱). می‌توان گفت معنا داشتن در زندگی می‌تواند به عنوان یک ضربه گیر در مقابل دگرگونی‌های زندگی باشد. به طوری که داشتن معنا این تفکر را در ذهن فرد دارای اختلال اضطرابی ایجاد می‌کند که نگرانی‌های خود را به عنوان یک رویداد معمول زندگی پذیرد و با تغییر نگاه و نگرش خود و معنا دادن جدید به دگرگونی‌ها، سازگاری شناختی بهینه را در مقابل نگرانی‌هایش داشته باشد؛ که در نتیجه منجر به افزایش تاب‌آوری و نیز می‌شود.

یافته پایانی پژوهش نشان داد درمان وجودی بر مقایسه با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تاب‌آوری و اختلال اضطراب فرآگیر دانش آموزان دختر اثربخش‌تر است. پژوهشی همسو با یافته به دست آمده یافت نشد؛ اما این یافته با نتایج پژوهش ضیائی و همکاران (۲۰۲۳)، عین بیگی و همکاران (۱۳۹۹) ناهمسو است. آنها به این یافته دست یافتند که بین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی تفاوت معناداری وجود ندارد. یافته بدست آمده را می‌توان چنین تبیین نمود که، یکی از اصول اساسی رویکرد وجودی، پذیرش درد و رنج در زندگی است. وقتی فرد به این نتیجه می‌رسد که حتی در دردها و رنج‌ها نیز معنایی نهفته است، تاب‌آوری موقعیت برای او آسان‌تر می‌شود، درد و رنج و زندگی را با تمام شرایط آن می‌پذیرد. برگزاری جلسات درمان وجودی باعث شد که دانش آموزان با پذیرش مسئولیت، کنترل اوضاع را در دست گرفته و احساس اینکه همه چیز از بیرون کنترل می‌شود، جای خود را به کنترل درونی دهد.

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر تابآوری دانشآموزان دختر دارای اختلال اضطراب فراگیر
Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and existential Therapy on resilience among ...

انسان‌ها زمانی که با شرایط رنج‌آوری مواجه می‌شوند، دچار نوعی بی‌معنایی، غفلت، درمان‌گی و نالمیدی در زندگی می‌شوند. انسان موجودی است که همواره به دنبال معنا است حتی برای رنج‌ها و دردهایش به دنبال دلیلی است. به طوری که وقتی به این معنا دست یافت، تابآوری برای او آسان‌تر و حتی در مواقعي دلپذیرتر می‌شود. از طرفی درمان وجودی افراد را متوجه آزادی وجودی خود در زندگی می‌کند که هر چند فرد با شرایط اجتناب‌ناپذیری رو به رو است، اما آزادی این را دارد که افکارش را نسبت به محدودیت و رنج موجود تغییر دهد و تسليم شرایط محض نشود (درادکه و جرادات، ۲۰۲۱). به عبارت کوتاه‌تر، درمان وجودی بر افزایش پذیرش واکنش‌های منفی (افکار، هیجان‌ها و حواس بدنی) به سود درگیری در فعالیت‌های معنی‌دار که تغییر مستقیم آنها امکان‌پذیر نیست را در مرکز توجه قرار داده و موجب پذیرش موقعیت به وجود آمده می‌گردد. رویکرد درمان وجودی موجب می‌شود تا افراد احساسات، هیجان‌ها و افکار خود را با وجود ناخوشایند بودن، پذیرفته و در نتیجه تابآوری را در خود افزایش دهند (رزلی و همکاران، ۲۰۲۲).

بطورکلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد هر دو روش مداخله درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر تابآوری دانشآموزان دختر دارای اختلال اضطراب فراگیر مؤثرند. هر یک از روش‌های مداخله‌ای بر افزایش تابآوری دانشآموزان دارای اختلال اضطراب فراگیر مؤثرند لیکن در مقایسه دو روش مداخله‌ای، درمان وجودی در افزایش تابآوری مؤثرتر است. به طورکلی با کمک هر یک از مداخلات مورد نظر می‌توان گام مهمی در افزایش تابآوری دانشآموزان دارای اختلال اضطراب فراگیر و کاهش پیامدها و آسیب‌های ناشی از آن برداشت. این پژوهش محدود به جامعه و نمونه یک شهر بود که در بازه زمانی محدود و بر روی یک جنس (دانشآموزان دختر) و دامنه سنی محدود اجرا شد، پیشنهاد می‌شود به منظور تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش در پژوهش‌های آینده از این رویکردهای درمانی در نمونه‌های متفاوت و در سطوح سنی گوناگون در مورد هر دو جنس (دختر و پسر) استفاده شود و مورد مقایسه قرار گیرد. استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند محدودیت دیگر پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی جهت انتخاب گروه نمونه پژوهشی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده گردد. با توجه به نتایج بدست آمده در پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود مشاوران و درمانگران بالینی از این رویکرد درمانی در جهت افزایش تابآوری و بهبود اختلال اضطراب فراگیر در نوجوانان استفاده مؤثری نمایند.

منابع

- بیتا، ف. و محمدی، ن. (۱۳۹۶). ویژگی‌های روان‌سنجی چهارمین ویرایش پرسشنامه تشخیصی اختلال اضطراب فراگیر. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۸، ۸۷-۱۰۴.
- <https://doi.org/10.1001.1.22285516.1396.8.29.5.4>
- پاکپور، ا. (۱۳۹۹). اثربخشی گروه درمانی وجودی (اگریستنسیال) بر اختلال اضطراب اجتماعی و عزت نفس ورزشکاران رده سنی جوانان رشته‌های انفرادی تیم‌های ملی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
<https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/15e954ce1c6ef457477c9f66a0474116>
- زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. مطالعات ناتوانی، ۱۱، ۶-۶.
- حاتمی، آ. و طباطبائی نژاد، ف. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان وجودی بر سرمایه عاطفی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی ذهنی دانشجویان دختر مقطع کارشناسی مبتلا به اضطراب اجتماعی. یک مطالعه نیمه تجربی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۲۲(۲)، ۱۴۶-۱۴۹.
- دیناروند، ف.، بختیاری‌پور، س.، و حیدری، ع. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی- رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش نشانه‌های اضطراب بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر در زمان شیوع کووید-۱۹. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۹(۴)، ۵۹۰-۶۰۰.
- سپهوند، ت. و بیات، محدثه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی اضطراب فراگیر در افراد روان‌نیجور بر مبنای تابآوری، این سینا، ۲۸(۲)، ۹۴-۸۷.
- <http://sjh.umsha.ac.ir/article-1-1907-fa.html>
- عبدات‌پور، ب.، نوایی نژاد، ش.، شفیع‌آبدی، ع.، و فلسفی نژاد، م. ر. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای کارکردهای خانواده برای تابآوری فردی و باورهای معنوی و دلزدگی زنانشوبی. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۳۴(۲)، ۴۵-۲۹.
- <https://doi.org/20.1001.1.22285516.1392.4.13.2.1>
- عین‌بیگی، ا.، سلیمانیان، ع.، و حاجرمی، م. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر افزایش سرمایه‌های روان شناختی در سالم‌مندان. روان‌شناسی پیری، ۲۶(۱)، ۱۷۸-۱۶۵.
- فغانی‌تولون، ا.، گلستانی‌پور، م.، ساداتی، ز. (۱۴۰۲). مقایسه تأثیر درمان وجودی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب مرگ، تجربه‌های اوج و سلامت روان بیماران مبتلا به شارکوت ماری توت. علوم روان‌شناختی، ۲۲(۱)، ۱۰۱-۱۰۰.
- <https://doi.org/10.52547/JPS.22.125.1001>
- Ara, B. S., Khosropour, F., & Zarandi, H. M. (2023). Effectiveness of acceptance and commitment therapy (act) on emotional processing, irrational beliefs and rumination in patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(4), 34-44. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.4.5>

- Arnold-Baker, C., Wharne, S., Dowek, N. H., Gibson, N., Molle, J., & Van Deurzen, E. (2023). *Existential Therapy: Responses to Frequently Asked Questions*. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003355700>
- Brail, E. (2022). What is the Relationship between Marijuana Use and Generalized Anxiety Disorder (GAD) Among Young Adults Aged 18–29 in the United States?. *Vanderbilt Undergraduate Research Journal*, 12(1), 31-38. <https://doi.org/10.15695/vurj.v12i1.5293>
- Casares, M. Á., Díez-Gómez, A., Pérez-Albéniz, A., Lucas-Molina, B., & Fonseca-Pedrero, E. (2024). Screening for anxiety in adolescents: Validation of the Generalized Anxiety Disorder Assessment-7 in a representative sample of adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 354, 331-338. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.047>
- Chen, H., Gao, J., Dai, J., Mao, Y., Wang, Y., Chen, S., ... & Fu, H. (2021). Generalized anxiety disorder and resilience during the COVID-19 pandemic: evidence from China during the early rapid outbreak. *BMC Public Health*, 21, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11877-4>
- Daradkah, S., & Jaradat, A. K. (2021). Exploring the Effectiveness of Existential Therapy and Reality Therapy in Reducing Stress and Increasing Family Cohesion among Wives of Drug Addicts. *Jordan Journal of Educational Sciences*, 17(3), 421-436. <https://doi.org/10.47015/17.3.7>
- Fernández-Rodríguez, C., Coto-Lesmes, R., Martínez-Loredo, V., González-Fernández, S., & Cuesta, M. (2023). Is activation the active ingredient of transdiagnostic therapies? A randomized clinical trial of behavioral activation, acceptance and commitment therapy, and transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for emotional disorders. *Behavior modification*, 47(1), 3-45. <https://doi.org/10.1177/01454455221083309>
- Hou, W. K., Tong, H., Liang, L., Li, T. W., Liu, H., Ben-Ezra, M., ... & Lee, T. M. C. (2021). Probable anxiety and components of psychological resilience amid COVID-19: A population-based study. *Journal of affective disorders*, 282, 594-601. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.127>
- Kajastus, K., Haravuori, H., Kiviruusu, O., Marttunen, M., & Ranta, K. (2024). Associations of generalized anxiety and social anxiety with perceived difficulties in school in the adolescent general population. *Journal of Adolescence*, 96(2), 291-304. <https://doi.org/10.1002/jad.12275>
- Lau, W. K. (2022). The role of resilience in depression and anxiety symptoms: A three-wave cross-lagged study. *Stress and Health*, 38(4), 804-812. <https://doi.org/10.1002/smj.3136>
- Lyu FF, Ramoo V, Wang YX. (2022). Career maturity, psychological resilience, and professional self-concept of nursing students in China: A nationwide cross-sectional study. *Journal of Professional Nursing*, 42: 58-66. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2022.06.003>
- Malboeuf-Hurtubise, C., Di Tomaso, C., Lefrançois, D., Mageau, G. A., Taylor, G., Éthier, M. A., ... & Léger-Goodes, T. (2021). Existential Therapy for Children: Impact of a Philosophy for Children Intervention on Positive and Negative Indicators of Mental Health in Elementary School Children. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(23), 12332. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312332>
- Mann, A. (2023). *Evaluation of a Brief Act Intervention for Reducing Depression and Anxiety Symptoms in Sexual and Gender Minority Adults* (Doctoral dissertation, Western Michigan University). <https://www.proquest.com/openview/655962f2ef2c18b67b6b71b059fef2ca/1?pq-orignalite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Newman, M. G., Zuellig, A. R., Kachin, K. E., Constantino, M. J., Przeworski, A., Erickson, T., & Cashman-McGrath, L. (2002). Preliminary reliability and validity of the Generalized Anxiety Disorder Questionnaire-IV: A revised self-report diagnostic measure of generalized anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 33(2), 215-233. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(02\)80026-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(02)80026-0)
- Nishimi KM, Koenen KC, Coull BA, Kubzansky LD. (2022). Association of psychological resilience with healthy lifestyle and body weight in young adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 70(2), 258-266. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.006>
- Nissling, L., Weineland, S., Vernmark, K., Radvogin, E., Engström, A. K., Schmidt, S., ... & Hursti, T. (2023). Effectiveness of and processes related to internet-delivered acceptance and commitment therapy for adolescents with anxiety disorders: a randomized controlled trial. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 26(2), 681. [10.4081/rippo.2023.681](https://doi.org/10.4081/rippo.2023.681)
- Orsillo, S. M., Roemer, L., Block-Lerner, J., LeJeune, C., & Herbert, J. D. (2004). ACT with anxiety disorders. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 103-132). Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_5
- Quinn, G. P., & Keough, M. J. (2002). Experimental design and data analysis for biologists. Cambridge university press.
- Parodi, K. B., Barnes, E. D., Green, J. G., Holt, M. K., & Grills, A. E. (2024). A review of US nationally representative data sources of child and adolescent anxiety. *Journal of Mood & Anxiety Disorders*, 5, 100047. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2024.100047>
- Putri, S. K., Sarinastiti, W., & Murdaniyga, C. D. (2021). Media Information of Generalized Anxiety Disorder in Adolescent Through Animation Explainer. In *2021 International Electronics Symposium (IES)* (pp. 488-493). IEEE. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/9594054>
- Rosli, M. R., Rafaei, N. M., & Alim, A. A. A. (2022). The Effectiveness of Existential Therapy to Reduce The Level of Depression among Residents in Moral Rehabilitation Schools. *Journal Contemporary of Islamic Counselling Perspective*, 1(1), 2948. https://jcicp.unishams.edu.my/images/Vol1No1August2022/1-JCICP_VOL_1_ISSUE_1_2022 -RIDHUAN.pdf
- Sheldon E, Simmonds-Buckley M, Bone C, Mascarenhas T, Chan N, Wincott M, Gleeson H, Sow K, Hind D, & Barkham M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282–292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Srivastava, A. V., Brown, R., Newport, D. J., Rousseau, J. F., Wagner, K. D., Guzick, A., ... & Nemeroff, C. B. (2024). The role of resilience in the development of depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder after trauma in children and adolescents. *Psychiatry Research*, 334, 115772. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115772>
- Stapleton, A., Stynes, G., Cassidy, S., & McHugh, L. (2023). Assessing acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Single-case AB design with high temporal density assessments. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 147-159. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.06.011>
- Sullivan, M. (2023). Resilience in Girlhood: An Analysis of the Social Determinants of Anxiety Disorders for Adolescent Girls. Honor Scholar Theses. 221, Scholarly and Creative Work from DePauw University. <https://scholarship.depauw.edu/studentresearch/221>
- Van Deurzen, E. (2023). Existential therapy for grief. *The handbook of grief therapies*, 69-78. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=aGudEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA69&dq=van+Deurzen,+E.++\(2023\).+Existential+therapies+for+grief.+&ots=fSwzLCTde2&sig=Wn_UNR14RuOC9DIIfSRLV5U2tjl#v=onepage&q=f&f=false](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=aGudEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA69&dq=van+Deurzen,+E.++(2023).+Existential+therapies+for+grief.+&ots=fSwzLCTde2&sig=Wn_UNR14RuOC9DIIfSRLV5U2tjl#v=onepage&q=f&f=false)

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر دارای اختلال اضطراب فراگیر

Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and existential Therapy on resilience among ...

- Petersen, Julie M., (2023). "Telehealth Acceptance and Commitment Therapy for Adolescents With Transdiagnostic Health-Related Anxiety: A Randomized Controlled Trial". All Graduate Theses and Dissertations. 8832. <https://digitalcommons.usu.edu/etd/8832>
- Victor Mbanuzuru, A., Uwakwe, R., Sochukwu Anyaoku, C., Okwudili Ojimba, A., Chinyere Mbanuzuru, M., Ezenyeaku, C. A., & Prosper Okonkwo, U. (2023). Generalized anxiety disorder screening using gad-7 among in-school adolescents of anambra state, nigeria: a comparative study between urban and rural areas. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 91. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00637-4>
- Wen, L., Yang, K., Chen, J., He, L., Xiu, M., & Qu, M. (2023). Associations between resilience and symptoms of depression and anxiety among adolescents: Examining the moderating effects of family environment. *Journal of affective disorders*, 340, 703-710. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.063>
- Woo, J., Whyne, E. Z., Wright, J. I., Lehrer, H. M., & Steinhardt, M. A. (2023). Positive College Experiences Moderate the Association Between Resilience and Anxiety Symptoms among Underrepresented College Students. *Health Behavior Research*, 6(2), <https://doi.org/10.4148/2572-1836.1183>
- Zhang, X., Haixia, M., Yee, L. C., Wk, H. G., & Mak, Y. W. (2023). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on self-care, psychological symptoms, and quality of life in patients with cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 46-58. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.05.007>
- Ziae, A., Nejat, H., Amarghan, H. A., & Farborzi, E. (2022). Existential therapy versus acceptance and commitment therapy for feelings of loneliness and irrational beliefs in male prisoners. *European journal of translational myology*, 32(1), 102171. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2022.102171>