

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 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 مرآتی (نویسنده مسئول)

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

مهدی 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 فراگیر انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، با گروه کنترل و پیگیری دو ماهه بود. جامعه‌آماري پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ 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 دیویدسون (CD-RISC، ۲۰۰۳) و ویرایش چهارم پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر (GADQ-IV، نیومن و همکاران، ۲۰۰۲) بود. داده‌ها با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شد. نتایج نشان داد که هر دو روش مداخله‌ای درمان پذیرش و تعهد و درمان وجودی به طور معناداری باعث افزایش تاب‌آوری و کاهش اختلال اضطراب فراگیر 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 فراگیر اثربخش‌تر است ($P<0.01$). بنابراین، می‌توان برای افزایش تاب‌آوری و کاهش اختلال اضطراب فراگیر از درمان پذیرش و تعهد و درمان وجودی استفاده کرد، اما درمان وجودی دارای ارجحیت است.

واژه‌های کلیدی: اختلال اضطراب فراگیر، 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؛ پوتری^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). انجمن روانپزشکی آمریکا^۵ (۲۰۱۳) ویژگی‌های کلیدی اختلال اضطراب فراگیر را نگرانی شدید و مداوم در مورد تعدادی از مسائل در حوزه‌های مختلف زندگی که با علائمی مانند بی‌قراری، خستگی، مشکل در تمرکز، تحریک‌پذیری، تنش عضلانی و اختلالات خواب (مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب، خواب نامناسب، بی‌قراری) مشخص می‌شود (کاسارس^۶ و همکاران، ۲۰۲۴) و موجب اختلال در عملکرد مدرسه، کار، خانواده و روابط اجتماعی می‌شود، معرفی می‌کند، که خارج از کنترل فرد تصور می‌شود. بطور کلی می‌توان گفت مشخصه بارز 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 تعدیل 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 آسیب‌زای زندگی و تخریب‌ها برگشت به حالت تعادل را تجربه کند (ون^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۳). بطور کلی 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 تاب‌آوری‌شان نیز کاهش می‌یابد در نتیجه بازگشت به شرایط طبیعی زندگی برایشان دوچندان مشکل می‌شود (سالیوان^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۳). نتایج پژوهش‌ها (سپهوند و بیات، ۱۴۰۰؛ سریواستاوا و همکاران، ۲۰۲۴؛ 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 روان‌شناختی است که نگاه متفاوت و در عین حال کاربردی به اختلالات روانی و مشکلات رفتاری دارند (ضیائی و همکاران، ۲۰۲۲).

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بخشی از نسل جدیدی از درمان‌های رفتاری شناختی موج سوم است و بعنوان یک روش درمانی مؤثر برای اختلالات اضطرابی شناخته شده است؛ که بر تحریک فرآیندهای مربوط به رشد و توسعه تمرکز دارد (نیسلینگ و همکاران، ۲۰۲۳). این رویکرد مداخله‌ای مبتنی بر این نکته که درمانجو وقایع درونی خود به ویژه آن‌هایی را که ناخوایسته و ناخوشایند هستند قضاوت و انکار نکند، بلکه آن‌ها را بپذیرد. هدف این روش بازبایی 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 و همکاران، ۲۰۲۳). فرض زیربنایی این درمان بر این باور است که انسان‌ها بسیاری از احساسات، هیجانات یا افکار درونی‌شان را آزارنده می‌دانند و پیوسته سعی دارند این تجارب درونی را تغییر داده یا از آنها رهایی یابند، اما از نظر این رویکرد این تلاش‌ها برای کنترل بی‌تأثیر بوده و به طور متناقض منجر به تشدید احساسات، هیجانات و افکاری می‌شود که فرد در ابتدا سعی داشت از آنها اجتناب کند (پترسن^۳ 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^۴، 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 روانشناختی 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 معرفی شده است که عبارت‌اند از: پذیرش، گسلش، خود به عنوان زمینه، ارتباط با زمان حال، ارزش‌ها، عمل متعهدانه (ژانگ^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). نتایج پژوهش‌ها (آرا و همکاران، ۲۰۲۳؛ دیناروند و همکاران، ۱۴۰۰؛ تنهادوست و همکاران، ۱۴۰۰؛ فرناندز-رودریگز^۶ و همکاران، ۲۰۲۳؛ نیسلینگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ استپلتون^۸ و همکاران، ۲۰۲۳) اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را در افراد مبتلا به اختلالات هیجانی از جمله اختلال اضطراب فراگیر، 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 (مالبو-هارتیبیس^۹ و همکاران، ۲۰۲۱)؛ که بعنوان 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^{۱۰} 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 دردناک است. درمقابل، 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 روانشناختی 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

می‌دهد که افزایش آگاهی افراد از خود و خودمختاری در درک جهان (یعنی به معنای ساختن) و به نوبه خود، کاهش پریشانی روانی و آسیب‌شناسی روانی و افزایش رفاه کلی مهم است (مالیوف- هارتیبیس و همکاران، ۲۰۲۱). مزیت درمان وجودی نسبت به سایر رویکردها، تمرکز آن بر انتخاب‌ها و مسیرهای 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^۱، ۲۰۲۳). این رویکرد به دنبال کمک به افراد برای درک این موضوع است که اگرچه ممکن است نتوانند برخی از جنبه‌های ناخوشایند و دردناک زندگی خود را تغییر دهند، اما می‌توانند درک کنند که این رویدادها چگونه درک می‌شوند و به آنها واکنش نشان می‌دهند (آرنولد-بیکر و همکاران، ۲۰۲۳). نتایج پژوهش‌ها (حاتمی و طباطبائی نژاد، ۱۴۰۲؛ ضیائی و همکاران، ۲۰۲۲؛ عین بیگی و همکاران، ۱۳۹۹؛ پاکپور، ۱۳۹۹؛ رزلی و همکاران، ۲۰۲۲؛ درادکه و جرادات^۲، ۲۰۲۱؛ مالیوف- 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 علائم و نشانگان اختلالات درونی‌سازی نوجوانان و جوانان بویژه در اختلالات اضطرابی مورد مطالعه قرار گرفته است (سرباستاوا و همکاران، ۲۰۲۴؛ ون و همکاران، ۲۰۲۳). 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 فراگیر 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 پشتوانه تجربی در درمان اختلال اضطراب فراگیر 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 فراگیر، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر دارای اختلال اضطراب فراگیر انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه‌آماري شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ 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 (کوپن 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 فراگیر با هدف غربالگری اولیه پاسخ گفتند (جمعاً ۲۶۳ نفر). سپس ۱۲۶ نفر از دانش‌آموزانی که در پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر، نمره بالاتر از نقطه برش ۵/۷ کسب کردند، توسط پژوهشگر تحت نظارت روان‌پزشک مصاحبه بالینی با هدف تشخیص قطعی اختلال اضطراب فراگیر انجام شد. پس از مصاحبه در مرحله دوم بصورت در دسترس ۴۵ نفر از دانش‌آموزان واجد شرایط وارد مطالعه شده به پرسشنامه‌ی تاب‌آوری با هدف اجرای پیش‌آزمون پاسخ دادند؛ و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه 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 گروه‌های آزمایش و گواه بوسیله مقیاس تاب‌آوری و پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر با هدف پس‌آزمون و پیگیری، مورد سنجش قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل: دامنه سنی ۱۶-۱۷ سال، تشخیص قطعی اختلال اضطراب فراگیر (بر اساس پرسشنامه و 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. Rosli1

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 محرمانه 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 عدالت پژوهشی، 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 نشان 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 فراوان‌ترین 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 کودرریچاردسون ۰/۸۲ بدست آمد.

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون^۴ (CD-RISC): این مقیاس توسط کانر و دیویدسون (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. حداکثر، 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 دیویدسون (۲۰۰۳) پایایی ابزار 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 ۰/۱۴ تا ۰/۶۴ 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 چندتن 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

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 ناکارآمد تغییر، با استفاده از استعاره درون چاه، ببر گرسنه و طناب‌کشی با هیولای اضطراب، تمرین تمرکز و حضور ذهن به منظور آموزش یادگیری استفاده از ذهن آگاهی 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 مهمان ناخوانده، شفاف سازی ارزش ها و بحث درباره تفاوت ارزش ها 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 جداسازی افکار، احساسات و خاطرات و فاصله گرفتن از آن‌ها به طوری که فرد بتواند تجارب درونی را به صورت یک مشاهده‌گر بیرونی نظارت نموده و با آن‌ها آمیختگی پیدا نکند.
هفتم و هشتم	روشن‌سازی دو مفهوم نقش و زمینه در درمان پذیرش پذیرش و تعهد با استفاده از استعاره‌های آسمان و شرایط جوی و خانه و اثاثیه آن با هدف ایجاد توانایی تمایز بین محتوای تجارب درونی خود و بافت و زمینه‌ای که تجارب 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 چندتن 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 تجارب 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 تجارب 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 سؤال‌های: آیا زندگی دارای هدف و معناست؟ آیا تنهایی رنج‌آور است؟ و به چالش کشیدن آنها، تشریح مفهوم تنهایی براساس دیدگاه وجودی توسط درمانگر، جمع‌بندی و ارائه تکلیف.
هفتم و هشتم	مرور تکلیف جلسه گذشته، بررسی پاسخ اعضا به سؤال‌های: آیا زندگی دارای هدف و معناست؟ من برای چه زندگی می‌کنم؟ بحث در مورد آنها و ارائه بازخورد، بررسی تجارب اعضا درباره احساس پوچی و بیهودگی، جمع بندی مباحث.

1. Barlow, & Durand

نهم 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؟

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

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 مداخله‌ی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (۱/۱۵) ۱۶/۳۴، در گروه مداخله‌ی درمان وجودی ۱۶/۶۲ (۱/۷۲) و در گروه گواه ۱۶/۵۴ (۱/۳۵) بود.

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

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
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
درمان وجودی	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
گواه	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

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-اسمیرنف استفاده شد که نتایج نشان داد مشخصه Z آزمون مربوط به نرمال بودن تاب‌آوری ($F=0/132, P=0/149$) و اضطراب فراگیر ($F=0/107, P=0/200$)، 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 خطا برای متغیرهای تاب‌آوری ($F=1/840, P=0/171$) و اضطراب فراگیر ($F=1/138, P=0/330$) یکسان است. برای بررسی فرض صفر تساوی کوواریانس در گروه‌ها از آزمون باکس، استفاده شد و برای متغیر تاب‌آوری ($F=0/817, P=0/548$) و اضطراب فراگیر ($F=0/733, P=0/721$) به دست آمد. نتایج نشان داد که پیش فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس 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 ($\chi^2=4/22, P=0/134$) و اختلال اضطرابی ($\chi^2=0/94, P=0/954$).

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	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
تاب‌آوری	درون‌گروهی	زمان	۱۰۵۱۹/۶۵۹	۲	۵۲۵۹/۸۳۰	۲۲۶/۵۷۲	۰/۰۰۱	۰/۸۴۴	۱
		مراحل گروه*	۲۱۸۰/۲۹۶	۴	۵۴۵/۰۷۴	۲۲/۴۸۰	۰/۰۰۱	۰/۵۲۸	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	۱۶۸۹۶/۰۹۶	۳۳۲۹۱۵/۶۷۴	۲	۳۳۲۹۱/۶۷۴	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	۳۳/۰۱۱	۴	۱۳۲/۰۴۴	مراحل	اضطراب فراگیر
							* گروه	
۱	۰/۹۹۸	۰/۰۰۱	۲۶۳۳/۹۸۲	۱۸۵۸۵/۶۰۰	۲	۱۸۵۸۵/۶۰۰	گروه	بین گروهی

خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای عوامل درون‌گروهی و بین‌گروهی تاب‌آوری و اضطراب فراگیر در جدول ۴ نشان می‌دهد در رابطه با عامل درون‌گروهی مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در تاب‌آوری و اختلال اضطراب فراگیر معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$)، در نتیجه بین میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تاب‌آوری و اختلال اضطراب فراگیر در سه گروه تفاوت معنادار وجود دارد؛ و برای عامل بین‌گروهی مقدار F محاسبه شده در سطح کوچکتر از $۰/۰۰۱$ 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 بونفرونی به منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها ارائه شده است.

جدول ۵. خلاصه نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی (مقایسه‌های چندگانه) در متغیر تاب‌آوری و اختلال اضطراب فراگیر				
متغیر	مراحل/گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	Sig
تاب‌آوری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۱۸/۵۱۱	۰/۸۶۴	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۱۸/۹۳۳	۱/۰۲۸	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	-۰/۴۲۲	۱/۱۳۶	۱
	درمان پذیرش و تعهد - درمان وجودی	-۳/۴۰	۰/۹۳۶	۰/۰۰۲
	درمان پذیرش و تعهد - گواه	۱۱/۰۸۹	۰/۹۳۶	۰/۰۰۱
اضطراب فراگیر	درمان وجودی - گواه	۱۴/۴۸۹	۰/۹۳۶	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۲/۰۸۹	۰/۵۲۴	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۱/۷۷۸	۰/۵۱۶	۰/۰۰۴
	پس‌آزمون - پیگیری	۰/۳۱۱	۰/۵۰۳	۱
	درمان پذیرش و تعهد - درمان وجودی	۲/۸۴۴	۰/۵۶۰	۰/۰۰۱
گروه	درمان پذیرش و تعهد - گواه	۱/۵۷۸	۰/۵۶۰	۰/۰۲۴
	درمان وجودی - گواه	۶/۲۶۶	۰/۵۶۰	۰/۰۰۱

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 معنی‌دار 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

دانش‌آموزان دختر مؤثر است و اثربخشی در طی زمان دارای ماندگاری است. یافته به دست آمده با نتایج مطالعات آرا و همکاران (۲۰۲۳)، فرناندز-رودریگز و همکاران (۲۰۲۳)، نیسلینگ و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت براساس نظر هیز و استروسال^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 فرایند رفتاری یعنی ارتباط با زمان حال، پذیرش، گسلش، خود به عنوان زمینه، شناسایی ارزش‌ها و عمل متعهدانه به ارزش‌ها به دست می‌آید (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳). در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نوجوانان می‌آموزند که احساسات خود را بپذیرند تا اینکه از آن فاصله بگیرند و به افکار و فرایند تفکرشان به وسیله ذهن آگاهی بیشتر بپردازند و آنها را در جهت فعالیت‌های هدف محور پیوند دهند. وجود رفتارهای هدفمند که به واسطه‌ی 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 ذهن آگاهی 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 فراگیر در نوجوان می‌شود.

یافته دیگر پژوهش نشان داد درمان وجودی بر افزایش تاب‌آوری و کاهش اختلال اضطراب فراگیر دانش‌آموزان 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 یأس و بی‌ثمری 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 متناسب 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 جهان بینی و خلق ارزش‌های تازه، ارزش‌های فعلی‌شان را تغییر داده و ارزش‌های متناسب 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 بپذیرد 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 وی نیز می‌شود.

یافته پایانی پژوهش نشان داد درمان وجودی در مقایسه با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تاب‌آوری و اختلال اضطراب فراگیر دانش‌آموزان دختر اثربخش‌تر است. پژوهشی همسو با یافته به دست آمده یافت نشد؛ اما این یافته با نتایج پژوهش ضیایی و همکاران (۲۰۲۳)، عین‌بیگی 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 دانش‌آموزان 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.

انسان‌ها زمانی که با شرایط رنج‌آوری مواجه می‌شوند، دچار نوعی بی‌معنایی، غفلت، درماندگی و ناامیدی 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 مواقعی دلپذیرتر می‌شود. از طرفی درمان وجودی افراد را متوجه آزادی وجودی خود در زندگی می‌کند که هر چند فرد با شرایط اجتناب‌ناپذیری روبه‌رو است، اما آزادی این را دارد که افکارش را نسبت به محدودیت و رنج موجود تغییر دهد و تسلیم 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).

بطور کلی 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 طور کلی 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 به دست 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(۳)، ۸۷-۱۰۴.
<https://doi.org/20.1001.1.22285516.1396.8.29.5.4>
 پاکپور، ا. (۱۳۹۹). اثربخشی گروه درمانی وجودی (اگزیستانسیال) بر اختلال اضطراب اجتماعی و عزت نفس ورزشکاران رده سنی جوانان رشته‌های انفرادی تیم‌های ملی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء.
<https://ganji.irandoc.ac.ir/#/articles/15e954ce1c6ef457477c9f66a0474116>
 تنها دوست، ک.، ظهیری مژده‌ای، ع.، زمانی، م.، ذبیحی اسکویی، ف. و امانی، امید. (۱۴۰۰). اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار فکری و پردازش هیجانی زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *مطالعات ناتوانی*، ۱۱، ۶-۶.
<http://jdisabilstud.org/article-1-1907-fa.html>
 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)، ۱۴۶-۱۲۹.
<http://journal.rums.ac.ir/article-1-6831-fa.html>
 دیناروند، ف.، بختیارپور، 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.
<http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1186-fa.html>
 سپهوند، ت. و بیات، محدثه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی اضطراب فراگیر در افراد روان‌رنجور بر مبنای تاب‌آوری/ابن‌سینا، ۲۸(۲)، ۸۷-۹۴.
<http://sjh.umsha.ac.ir/article-1-2248-fa.html>
 عبادت‌پور، ب.، نوایی‌نژاد، ش.، شفیعی‌آبادی، ع. و فلسفی‌نژاد، م. ر. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای کارکردهای خانواده برای تاب‌آوری فردی و باورهای معنوی و دلدزدگی زناشویی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۴(۱۳)، ۲۹-۴۵.
<https://doi.org/20.1001.1.22285516.1392.4.13.2.1>
 عین بیگی، ا.، سلیمانیان، ع.، و جاجرمی، م. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان وجودی بر افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی در سالمندان. *روان‌شناسی پیروی*، ۲(۲)، ۱۶۵-۱۷۸.
<https://doi.org/10.22126/jap.2020.5484.1440>
 فغانی تولون، ا.، گلستانی پور، 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(۱۲۵)، ۱۰۱-۱۰۱۶.
<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., Whame, 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/smi.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-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Newman, M. G., Zullig, 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., Vemmark, 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/ripppo.2023.681](https://doi.org/10.4081/ripppo.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., & Murdaningtyas, 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., Rafae, N. M., & Alim, 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://jicp.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., Guzik, 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+therapy+for+grief.+&ots=fSwzLCTde2&sig=Wn_UNR14RuOC9DI1fSRLV5U2tjI#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=aGudEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA69&dq=van+Deurzen,+E.+(2023).+Existential+therapy+for+grief.+&ots=fSwzLCTde2&sig=Wn_UNR14RuOC9DI1fSRLV5U2tjI#v=onepage&q&f=false)

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>
- Ziaee, A., Nejat, H., Amarghan, H. A., & Fariborzi, 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>