



بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر روابط بین فردی و سازگاری اجتماعی نوجوانان

زهرة معراجی فرا^۱، سید موسی طباطبایی^۲

۱- دانشجوی ارشد روانشناسی تربیتی

۲- عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر روابط بین فردی و سازگاری اجتماعی نوجوانان انجام شد. پژوهش از نوع پژوهش‌های شبه‌آزمایشی (طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل) بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر نوجوانان شهر مشهد در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود که تعداد ۲۴ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در این پژوهش جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه روابط بین فردی و پرسشنامه سازگاری اجتماعی استفاده گردید. مداخله درمانی (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی گروه آزمایش اجرا گردید و سپس از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور معناداری باعث افزایش سازگاری اجتماعی و بهبود روابط بین فردی نوجوانان شد ($p < 0,01$). ارائه درمان‌های روانشناختی مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، بویژه به صورت گروهی سبب کاهش بسیاری از مشکلات روان‌شناختی ناشی از سن بلوغ در نوجوانان می‌شود.

واژه‌های کلیدی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، سازگاری اجتماعی، روابط بین فردی.