

## اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عزت نفس و اضطراب افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی

سمیه تاج فر (کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اهر)

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عزت نفس و اضطراب افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی انجام شد. این پژوهش از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری پژوهش، افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شهر تبریز در سال ۱۳۹۸ بود. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های عزت نفس کوپراسمیت و اضطراب بک و پروتکل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد هینز استفاده شد. ۱۵ نفر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد دریافت کردند و برای ۱۵ نفر گروه کنترل مداخله‌ای صورت نگرفت. اطلاعات جمع‌آوری شده به کمک روش‌های آماری توصیفی میانگین و انحراف معیار و روش‌های آماری استنباطی تحلیل کوواریانس چند متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب در افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی می‌شود  $P < .01$ .  
کلیدواژه: درمان پذیرش و تعهد، اضطراب، عزت نفس، اضطراب اجتماعی