



کد اختصاصی: ۴۶۰۳-۰۴۷۱۸



رابطه ذهن آگاهی و انعطاف پذیری شناختی با کیفیت زندگی زنان مطلقه سرپرست خانواده

مهین نوروزی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

چکیده

با توجه به افزایش میزان طلاق و تأثیر منفی آن بر کیفیت زندگی زنان مطلقه، هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی، درمان مبتنی بر انعطاف پذیری شناختی و کیفیت زندگی زنان مطلقه است. در این پژوهش از طرح شبه آزمایشی با پیش آزمون پس آزمون و گروه کنترل استفاده شده بود. جامعه آماری شامل زنان مطلقه سرپرست خانواده شهر تهران که در منطقه ۵، در سال ۹۶ به مراکز مشاوره این منطقه مراجعه کرده بودند. نمونه آماری شامل ۴۸ نفر بودند که بصورت نمونه گیری در دسترس از بین ۳ مرکز از مراکز مشاوره منطقه ۵ که به فراخوان پژوهشگر پاسخ مثبت داده بودند و پس از انجام مصاحبه نیاز به آموزش و درمان داشتند، انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در گروه های، ذهن آگاهی، درمان، انعطاف پذیری شناختی و گروه کنترل، جایگزین شدند. هر گروه آزمایش ۹ جلسه درمانی ۲ ساعته دریاقت کردند. ابزار جمع آوری داده ها، پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی و پرسشنامه کیفیت زندگی (WHOQOL- BREF) و پرسشنامه ذهن آگاهی بود و در این پژوهش از روشهای آماری آنکوا و مانکوا به منظور بررسی مقایسه ی گروه ها و اثربخشی درمان استفاده شد و داده ها با تحلیل کواریانس چندگانه در SPSS ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد $P < 0/01$.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، انعطاف پذیری شناختی، کیفیت زندگی، زنان مطلقه.