



بررسی اثربخشی آموزش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی، اضطراب،

## استرس و افزایش کیفیت زندگی زنان خانه‌دار

بهاره روحی<sup>۱</sup>، بهرام‌علی قنبری هاشم آبادی<sup>۲</sup>

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد

۲- نویسنده مسئول: عضو هیئت علمی دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد

### چکیده

در هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی، اضطراب، استرس و افزایش کیفیت زندگی زنان خانه‌دار بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از زنان خانه‌دار مراجعه‌کننده به مرکز خانه کارگر شهر مشهد بود که به صورت هم‌تا شده در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت آموزش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند. تمام آزمودنی‌ها در ابتدا و انتهای دوره آموزش به پرسشنامه‌های DASS و کیفیت زندگی پاسخ دادند. نتایج به دست آمده از تحلیل کواریانس چندمتغیره نشان داد که در پس آزمون نمرات افسردگی، اضطراب و استرس در آزمودنی‌های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه کاهش معناداری داشته است ( $p < 0/01$ ) و در پس آزمون نمرات کیفیت زندگی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه افزایش معناداری داشته است ( $p < 0/01$ ). یافته‌های پژوهش بیانگر این است که آموزش‌های ارائه شده بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس و همچنین افزایش کیفیت زندگی زنان خانه‌دار موثر بوده است.

**واژگان کلیدی:** درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، افسردگی، اضطراب، استرس، کیفیت زندگی.