

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری زناشویی، کیفیت زندگی و افسردگی زنان

متاهل

هارون محمدی^۱، الهام مجیدی^۲

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

چکیده

هدف این پژوهش، سنجش اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری زناشویی، کیفیت زندگی و افسردگی زنان متاهل شهر اصفهان بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان متاهل در سال ۱۳۹۸ بودند. تعداد ۴۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب، و به صورت تصادفی، در دو گروه کنترل (۲۰ نفر) و آزمایش (۲۰ نفر) قرار گرفتند. ابزار استفاده شده در این پژوهش پرسشنامه سازگاری زناشویی (اسپانیر، ۱۹۶۷)، کیفیت زندگی (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۸۹) و افسردگی (بک، ۱۹۶۱) بود. قبل از انجام مداخلات پیش آزمون برای هر دو گروه اجرا شد، سپس جلسات آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد آموزش داده شد. بعد از اتمام جلسات، پس آزمون از هر دو گروه به انجام شد. تحلیل نتایج با آزمون تحلیل کوواریانس انجام شد نتایج نشان داد، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری زناشویی، کیفیت زندگی و افسردگی در زنان متاهل موثر بود ($p < 0/05$). به طور کلی می توان نتیجه گرفت که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری زناشویی، کیفیت زندگی و افسردگی زنان تاثیر دارد و می توان از این روش درمانی در کلینیک های روانشناسی و مراکز آموزشی استفاده کرد.

واژه های کلیدی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، سازگاری زناشویی، کیفیت زندگی و افسردگی، زنان.