

عنوان مقاله:

اثربخشی مداخله ی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت روابط زناشویی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی مشاوره (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

نرگس کیانی - کارشناس ارشد روان شناسی بالینی خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: ذهن آگاهی با افزایش آگاهی لحظه به لحظه، توانایی مشاهده افکار و هیجانها را به عنوان پدیده هایی گذراپروش می دهد؛ لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله ی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی، زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۱۳۹۷ بود. روش: این پژوهش نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. به منظور اجرای پژوهش، ۶۶ نفر از مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان به صورت در دسترس مبتنی بر ملاک های ورود و خروج انتخاب و به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه کنترل و ۱۵ نفر در گروه آزمایش قرار گرفته و پیش آزمون به وسیله ی مقیاس کیفیت زناشویی باسبی و همکاران (۱۹۹۵)، (RDAS) انجام شد. این آزمون دارای روایی و اعتبار لازم می باشد سپس گروه آزمایش تحت ۸ جلسه (۹۰ دقیقه ای به صورت هفتگی) مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند، در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام مداخله هر دو گروه آزمایش و کنترل با استفاده از پرسشنامه های پژوهش مورد پس آزمون واقع شدند. نتایج با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ با روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس تک متغیره) محاسبه و سپس توسط محقق مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج: رده سنی افراد در گروه آزمایش و گواه با هم به تفکیک از ۲۷ تا ۵۰ سال بود. میانگین سن اعضاء گروه آزمایش برابر با ۳۵/۲۶ ۴/۳۰ سال، میانگین سنی گروه کنترل برابر با ۳۴/۴ ۷۶/۳۴ و میانگین سنی گروه نمونه برابر با ۳۵/۰۱ ۴/۲۹ سال است. همچنین نتایج نشان می دهد که میانگین طول مدت ازدواج در گروه آزمایش ۷۳/۲۶ ماه، میانگین طول مدت ازدواج در گروه کنترل حدود ۶۵/۵۳ ماه و میانگین طول مدت ازدواج در گروه نمونه ۶۹/۴۰ ماه می باشد. پیش از تحلیل مفروضه های تحلیل کواریانس تحت بررسی قرار گرفت. نتایج اجرای آزمون کلو موگراف-اسمیرنف بر نرمال بودن داده ها بود. ($p > 0/05$) نتایج اجرای آزمون لوین حاکی از برابری واریانس ها متغیر های وابسته بود. ($p > 0/05$). بحث: تحلیل کواریانس نشان داد که مداخله ی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی تاثیرگذار بوده است. ($P = 0/05$) با توجه به یافته های این پژوهش، می توان روش مداخله ای ذهن آگاهی را به عنوان یک روش موثر در بهبود کیفیت زندگی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره پیشنهاد داد.

کلمات کلیدی:

کیفیت زندگی، کیفیت روابط زناشویی، مداخله ی مبتنی بر ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1325802>

