

عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس، اضطراب و افسردگی زنان مطلقه مراجعه کننده به دفاتر خدمات روان شناختی به شهر پیرانشهر

محل انتشار:

ششمین همایش ملی فناوریهای نوین در علوم انسانی، مدیریت و بازاریابی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

شادی گلایی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور

مهناز مغالو - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس، اضطراب و افسردگی زنان مطلقه مراجعه کننده به دفاتر خدمات روان شناختی (راویژ و امید آینده) می باشد. تعداد نمونه برابر با ۳۰ نفر (۱۵ آزمایش و ۱۵ کنترل) بودند به شیوه نمونه گیری داوطلب و در دسترس انتخاب شدند. روش تحقیق از نوع تحقیقات پیمایشی است و داده ها با استفاده از ابزار پرسشنامه گردآوری شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS ۲۴ و برای آزمون فرضیه های تحقیق از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه، استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی زنان مطلقه مراجعه کننده به دفاتر خدمات روان شناختی به شهر پیرانشهر ارتباط منفی و معنی داری وجود دارد. بدین معنی که هر اندازه میزان درمان بهتر باشد به همان میزان نیز از افسردگی کاسته می شود و بالعکس. در اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس زنان مطلقه مراجعه کننده به دفاتر خدمات روان شناختی به شهر پیرانشهر ارتباط منفی و معنی داری وجود دارد بدین معنی که هر اندازه درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بهتر باشد به همان اندازه نیز از احساس اضطراب نیز کاسته می شود و بالعکس. در اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب زنان مطلقه مراجعه کننده به دفاتر خدمات روان شناختی به شهر پیرانشهر ارتباط منفی و معنی داری وجود دارد، بدین معنی که هر اندازه درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بهتر باشد به همان میزان نیز از احساس اضطراب نیز کاسته می شود و بالعکس.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، اضطراب، استرس، افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1984570>

