

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سرسختی روانشناختی زنان مطلقه

محل انتشار:

بیستمین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

سکینه کیانی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد آیت الله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سرسختی روانشناختی زنان مطلقه انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح مورد استفاده از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زنان مطلقه مراجعه کننده به مراکز مشاوره ای شهر آمل در سال ۱۴۰۱ بودند. با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر از زنان مطلقه به طور تصادفی در دو گروه آزمایش ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر قرار گرفتند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه سرسختی روانشناختی استفاده گردید. گروه آزمایش تحت مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در هشت جلسه ۲ ساعته قرار گرفت ولی گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. بعد از اتمام دوره، هر دو گروه مجدداً مورد ارزیابی (پس آزمون) قرار گرفتند. یافته ها نشان داد که میانگین نمرات سرسختی روانشناختی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون و گروه کنترل معنی داری بوده است. بنابراین درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سرسختی روانشناختی زنان مطلقه تاثیر دارد.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، سرسختی روانشناختی، زنان مطلقه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2085674>

