

اثر بخشی آموزش‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استرس، اضطراب و افسردگی زنان مطلقه منطقه دو شهر تهران

مهسا کاشفی زاده

کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی زنان مطلقه است. روش پژوهش نیمه‌تجربی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون باگروه کنترل) بوده و جامعه آماری آن را کلیه زنان مطلقه منطقه ۲ تهران تشکیل می‌دادند که در سه ماهه اول سال ۱۳۹۷ پس از گذراندن مراحل قانونی به منظور متارکه به یکی از دفاتر ازدواج و طلاق این منطقه مراجعه کرده بودند. تعداد این افراد ۱۸۵ نفر بوده است. نمونه آماری بر اساس طرح پژوهشی ۴۰ نفر در نظر گرفته شد که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌های مورد نیاز با استفاده از مقیاس سنجش افسردگی، اضطراب، استرس (DASS-21) گردآوری و با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری تحلیل شد. نتایج تحلیل‌ها نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب کاهش سطح استرس، اضطراب و افسردگی زنان مطلقه شده است ($p = 0/01$). بر اساس نتایج این پژوهش می‌توان از این روش درمانی برای کنترل عواقب ناشی از طلاق در مراکز مشاوره و همچنین مراکز درمان روانشناسی وابسته به قوه قضاییه سود جست.

واژه‌های کلیدی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، استرس، اضطراب، افسردگی، زنان مطلقه.

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۴، شماره ۱، بهار ۱۳۹۷، صفحات ۲۰۱-۱۹۲