

به نام خدا

بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی و امید به زندگی در زنان بی سرپرست و مطلقه تحت پوشش کمیته امداد

مؤلفان :

لیلا جلالی اصل

امیره جلالی اصل

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه: جلالی اصل، لیلا، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآورندگان: بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی و امید به زندگی در زنان بی سرپرست و مطلقه تحت پوشش کمیته امداد/ مولفان: لیلاجلالی اصل، امیره جلالی اصل
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۱۶۲-۵
شناسه افزوده: جلالی اصل، امیره، ۱۳۷۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: زنان بی سرپرست و مطلقه تحت پوشش کمیته امداد
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۳۷۶۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی و امید به زندگی در زنان
بی سرپرست و مطلقه تحت پوشش کمیته امداد
مولفان: لیلاجلالی اصل - امیره جلالی اصل
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۱۶۲-۵
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



سپاسگزاری

از خداوند منان برخورد لازم می‌دانم امتنان قلبی خود را خدمت استاد راهنمای عالیقدر آقای دکتر علیرضا حیدری که افتخار شاگردی در محضرشان را داشته‌ام، تقدیم نمایم که اگر رهنمودها و دلسوزی‌های بی‌دریغشان نبود، انجام این پایان نامه مقدور نمی‌گردید.

فهرست

فصل اول: کلیات ۹

- مقدمه ۹
- بیان مسأله ۱۲
- ضرورت و اهمیت ۱۶
- اهداف کتاب ۱۸
- فرضیه های کتاب ۱۹
- تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها ۲۰
- تعریف مفهومی امید به زندگی: ۲۱

فصل دوم: ادبیات نظری ۲۳

- بهزیستی روان شناختی ۲۳
- فلسفه بهزیستی روان شناختی ۲۳
- بهزیستی ذهنی ۲۶
- تفاوت بهزیستی ذهنی و بهزیستی روان شناختی ۲۷
- معیارهای بهزیستی روان شناختی ۲۸
- مفهوم بهزیستی روان از دیدگاه نظریه پردازان ۲۹
- امید به زندگی ۳۲
- تعریف امید به زندگی ۳۲
- اهمیت امید در زندگی روزمره ۳۳
- امید به زندگی و سلامت روان ۳۳
- تأثیر امید به زندگی بر روحیه و انگیزه ۳۳

روانشناسی مثبت و نقش آن در امید به زندگی.....	۳۴
امید به زندگی در مواجهه با چالش‌ها.....	۳۵
استراتژی‌های مقابله با مشکلات.....	۳۵
روش‌های تقویت سلامت جسمی با امید به زندگی.....	۳۶
امید به زندگی و روابط اجتماعی.....	۳۷
آموزش ذهن‌آگاهی.....	۳۷
آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی دیدگاه کابات زین.....	۳۹
تکنیک‌های ذهن‌آگاهی از نگاه کابات زین.....	۴۰
پیامدها و تأثیرات ذهن‌آگاهی.....	۴۲
حالات ذهن‌آگاهی.....	۴۳
نحوه تأثیرگذاری آموزش ذهن‌آگاهی.....	۴۴
پیشینه.....	۴۶
کتاب‌ات انجام شده در داخل کشور.....	۴۶
کتاب‌ات انجام شده در خارج کشور.....	۴۹

فصل سوم: روش‌شناسی پژوهش..... ۵۵

طرح پژوهش.....	۵۵
جامعه آماری.....	۵۶
نمونه و روش نمونه‌گیری.....	۵۶
ابزار اندازه‌گیری.....	۵۶
روش اجرا.....	۵۸
خلاصه جلسات آموزش ذهن‌آگاهی.....	۵۸

ملاحظات اخلاقی..... ۶۰

روش تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش ۶۰

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها ۶۳

بررسی مفروضه های تحلیل ۶۶

آزمون فرضیه: بهزیستی روان شناختی ۶۹

آزمون فرضیه: امید به زندگی ۷۲

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری ۷۵

بحث و نتیجه گیری ۷۵

محدودیت‌های اجرایی پژوهش ۸۰

پیشنهادهات ۸۰

پیشنهادهای کاربردی ۸۱

منابع ۸۳

منابع فارسی ۸۳

منابع انگلیسی: ۸۹

فصل اول

کلیات

مقدمه

در دنیای امروز خاصه در کشورهای در حال توسعه زنان با مسائل عدیده ای مواجه هستند که یکی از این مسائل که اهمیت بسزایی دارد، نقش سرپرستی آنها و مشکلاتی است که از این نقش سرچشمه میگیرد (رضاییان ۱ و همکاران، ۲۰۱۸). زنانی، که از طریق جدایی، مهاجرت یا بیوه شدن خانواده را اداره کنند، زنان بی سرپرست و مطلقه^۲ نامیده می شوند (میری ۳ و همکاران، ۲۰۲۴). زنان بی سرپرست و مطلقه، یک مفهوم جامع است که می تواند عدم حضور همسری را که مسئولیت تأمین خانواده را بر عهده بگیرد یا یک زن مجرد را شامل شود (فولر ۴، ۲۰۲۰). شواهد نشان می دهند سرپرستی یک سوم از خانوارهای جهان را زنان بی سرپرست و مطلقه را برعهده دارند و از جمله گروه های آسیب پذیر اجتماعی هستند (تبریزی آهوه ۵ و همکاران، ۲۰۲۳). زنان بی سرپرست و مطلقه، برای فرزندانیشان از جهت این که این گروه عموماً مشکلات شغلی، معیشتی، تحصیلات

۱ . Rezaeian

۲ . Unwed & divorced women

۳ . Miri

۴ . Fuller

۵ .Tabrizikahou

پایین دارند با دشواری و چالش های بیشتری همراه است (پیرزادی ۱ و همکاران، ۲۰۲۴). این مسأله در نوع خود فرزندان زنان بی سرپرست و مطلقه را در معرض خطر مشکلات رفتاری قرار می دهد که با حمایت های روان شناختی نیاز پیدا می کنند (روشنی و همکاران، ۱۳۹۹).

از عوامل موثر در زندگی زنان بی سرپرست و مطلقه می توان به بهزیستی روان شناختی ۲ اشاره داشت. بهزیستی روان شناختی، وضعیتی مطلوب یا خوشایند و احساسی معین از تندرستی، شادی و کامیابی است (سری و چیچک ۳، ۲۰۲۱). بهزیستی روان شناختی کوششی است که فرد برای شکوفا کردن توانمندی های خود به کار می گیرد و همچنین با پیامدهایی همراه است از جمله افسردگی، رفتارهای پرخطرانه و مشکلات اجتماعی مانند ضعف در ارتباطات بین فردی (کشت ورز کندازی ۴ و همکاران، ۲۰۲۴). زنان بی سرپرست و مطلقه در مقایسه با سایر زنان دچار مشکلات روان شناختی بیشتری می شوند. آنها علاوه بر رویارویی با مشکلات اقتصادی با برخی فشارهای منفی اجتماعی همچون نگرش منفی که نسبت به زنان سرپرست خانوار و مطلقه وجود دارد روبرو می شوند (رضاییان و همکاران، ۲۰۱۸).

از دیگر عوامل موثر در زندگی زنان بی سرپرست و مطلقه می توان به امید به زندگی ۵ اشاره داشت. امید به زندگی، میزان توانایی و خوشبینی زنان بی سرپرست و مطلقه برای

۱ . Pirzadi

۲ . Positive Psychology

۳ . Ceri & Cicek

۴ . Keshtvarz Kondazi

۵ . life expectancy

آغاز و حفظ تلاش های ضروری جهت دنبال کردن اهداف خواستنی و رسیدن به موفقیت های قابل دستیابی است (نوروزی علی آباد، ۱۴۰۲). جهت یابی آینده، انتظارات مثبت، هدفمندی، واقع گرایی، تنظیم اهداف و ارتباطات درونی از ویژگی های مهم امید به زندگی در آنان می باشد و برعکس ناامیدی به عنوان تحمل وضعیت فائق نیامدنی که در آن دستیابی به هیچ هدفی مورد انتظار نیست و با افسردگی زنان بی سرپرست و مطلقه ارتباط دارد (سوداگی ۱، ۲۰۱۷). سطح بالای امید به زندگی با بهزیستی روان شناختی، کنار آمدن با استرس، عزت نفس، شایستگی اجتماعی، خودکارآمدی همراه بوده است (ویس کرمی ۲ و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی از روش های مؤثر در زندگی زنان بی سرپرست و مطلقه، ذهن آگاهی^۳ می توان اشاره داشت. ذهن آگاهی به عنوان سازه ای مطرح در روان شناسی مثبت گرا، یکی از متغیرهای اثرگذار بر بهزیستی روان شناختی و امید به زندگی دانست (تانگ ۴ و همکاران، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی به سوی آراستن سازه هایی مانند متمرکزشدن بر احساسات و تجربه های روان شناختی وابسته به زمان حال تمایل دارد (فارب ۵ و همکاران، ۲۰۱۸). آموزش ذهن آگاهی، راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه ای به منظور افزایش فرایند توجه وجود دارد که می تواند از عوامل ایجادکننده خلق منفی، افکار منفی، گرایش به پاسخ های نگران کننده جلوگیری کرده و به ایجاد دیدگاه جدید و شکل گیری افکار و هیجان های خوشایند کمک به سزایی می کند که پیامد آن تنظیم شناختی کارآمد است (شعبان و

۱. Soudagary

۲. Veiskarami

۳. Mindfulness

۴. Tang

۵. Farb

همکاران، ۱۳۹۹). هدف اصلی این آموزش، تغییر آگاهی و ایجاد رابطه جدید با افکار است که نتیجه آن اصلاح باورهای فراشناختی زنان بی سرپرست و مطلقه است. آموزش ذهن آگاهی به فرد کمک می کند از هیجان های منفی فاصله گرفته و با استفاده از تمرین ها و تکالیف آن نسبت به فعالیت های روزمره خود، از کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی یافته و به وسیله آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حالت های جسمانی بر آن ها کنترل پیدا کند و از تمرکز بر گذشته و آینده رها شود (برومند، ۱۴۰۳). در بسیاری از مطالعات نشان داده شده که آموزش ذهن آگاهی در افزایش آرمیدگی عضلانی و کاهش نگرانی، استرس و اضطراب نقش ویژه ای دارند (اوتوله ۱ و همکاران، ۲۰۱۹). با توجه به مطالب فوق در کتاب حاضر تلاش می شود عوامل موثر در زندگی زنان بی سرپرست و مطلقه مورد بررسی قرار گیرد و بدین منظور هدف کتاب حاضر اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی و امید به زندگی در زنان بی سرپرست و مطلقه تحت پوشش کمیته امداد شهرستان سوسنگرد بود.

بیان مسأله

زنان از جمله اقشار آسیب پذیر در جامعه می باشند که در این میان زنان بی سرپرست و مطلقه، بیش از سایر زنان در معرض آسیب های اجتماعی قرار می گیرند (محمدی ۲ و همکاران، ۲۰۲۴). زنان بی سرپرست و مطلقه زنانی هستند که به دلایل مختلف از جمله فوت همسر، متارکه و طلاق، از کارافتادگی همسر، مفقود الاثر بودن همسر، سرپرستی خانواده خود را برعهده گرفته اند و همچنین علاوه بر نقش مادری وظیفه سنگین پدري را نیز عهده دار شده اند (اولگا ۳ و همکاران، ۲۰۱۹). در اکثر جوامع مسئولیت تأمین مخارج

۱. O'toole

۲. Mohammadi

۳. Olga

زندگی وظیفه مرد می باشد و سرپرست و محور اصلی خانواده است که با نبود مرد از زندگی به هر دلیلی این بار سنگین به دوش زن خانواده می افتد (رمضان، ۱۴۰۳). بر مبنای تعریف سازمان بهزیستی و کمیته امداد، زنان بی سرپرست و مطلقه، عهده دار تأمین معاش مادی و معنوی خود و اعضای خانوار هستند و طبق تعریف مرکز آمار ایران، زنان بی سرپرست و مطلقه که بدون حضور منظم و یا حمایت یک مرد بزرگسال سرپرستی خانوار را بر عهده می گیرند و مسئولیت اداره اقتصادی خانواده، تصمیم گیری های عمده و حیاتی با آن ها می باشد (مرکز کتاب های مجلس ۱، ۲۰۲۱).

یکی از عواملی که می تواند در سطح زندگی زنان بی سرپرست و مطلقه مؤثر باشد، بهزیستی روان شناختی می باشد. بهزیستی روان شناختی تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی های بالقوه واقعی فرد می باشد (محمودی ۲ و همکاران، ۲۰۲۴). بهزیستی روان شناختی شامل شش مؤلفه، خودمختاری (احساس استقلال، شایستگی و توانایی در مدیریت محیط پیرامون شخص، تصمیم گیری بر اساس افکار، احساسات و باورهای خود و توانایی مقابله با فشارهای اجتماعی)، رشد شخص (داشتن احساس رشد مداوم، پذیرا بودن نسبت به تجارب جدید و احساس کارآمدی)، داشتن ارتباط مثبت با دیگران؛ هدفمندی در زندگی (دارا بودن اهداف بلندمدت و کوتاه مدت در زندگی و معنادار شمردن آن ها)، پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود و زندگی گذشته خویش) و تسلط بر محیط (توانایی انتخاب، ایجاد و تغییر محیطی است (چناری و همکاران، ۱۴۰۲). در مطالعات نشان داده شده است که عوامل بسیاری مانند فقر، عوامل اجتماعی- اقتصادی، عوامل روان شناختی می توانند بهزیستی روان شناختی زنان بی سرپرست و مطلقه را تحت تأثیر قرار دهند (ون شالکویک ۳، ۲۰۲۴). زنان برخوردار از تراز بالاتر بهزیستی روان

۱. Majlis Research Center

۲. Mahmoudi

۳. Van Schalkwyk

شناختی در مقایسه با دیگران احساس شادی، توانایی حل مسأله، ادراک حمایت خوب، امید به زندگی و سلامت بدنی بیشتری را گزارش می دهند (جوشانلو، ۲۰۲۳).

یکی دیگر از عواملی که می تواند در زندگی زنان بی سرپرست و مطلقه مؤثر باشد، امید به زندگی می باشد. زنان بی سرپرست و مطلقه به دلایل مختلف، نقش هایی که بر عهده می گیرند، نسبت به سایر زنان تنش بیشتری تجربه می نمایند و در نتیجه از امید به زندگی پایین تری برخوردارند (نوروزی رود پیشی، ۱۴۰۰). امید به زندگی از مفاهیمی است که با تطابق، ایمان و توانمندی مرتبط بوده، که از طریق تحمل پذیر کردن شرایط موجود می تواند به عنوان پاسخی مؤثر به عوامل تنش زا در نظر گرفته شود و همچنین عملکرد فیزیوژیک و روان شناختی را تقویت کرده و فقدان آن منجر به اختلال زودرس در عملکرد شخص گردد (کیم^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). امید به زندگی عامل مؤثری در دستیابی به موفقیت های اجتماعی می باشد و همچنین می تواند به عنوان یک عامل چند بعدی، پویا و قدرتمند، نقش مهمی در سازگاری زنان بی سرپرست و مطلقه داشته باشد (راحمی حقیقی، ۱۴۰۳). نداشتن امید به زندگی و یا پایین بودن آن در زنان بی سرپرست و مطلقه، باعث می شود که آنها احساس کارآیی و خودکارآمدی پایینی داشته باشد و عزت نفس کاهش یافته و به این ترتیب تلاش برای پیشرفت در زندگی را بیهوده بداند و در نتیجه موفقیت های کمتری به دست آورند (جیائو^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). امید به زندگی در زنان بی سرپرست و مطلقه، شامل ادراکات زنان درباره توانایی هایشان برای تعیین اهداف روشن، تدوین طرح هایی برای نائل شدن به این اهداف (مسیرهای تفکر)،

۱. Joshanloo

۲. Kim

۳. Jiao

یافتن و حفظ انرژی و انگیزش برای رفتن به دنبال آن اهداف و پیگیری آن (عامل تفکر) می باشد (ظهوپرونده ۱ و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی از روش‌های مؤثر در زنان بی سرپرست و مطلقه، ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست بدون قضاوت و بدون اظهار نظر درباره آنچه اتفاق می افتد (رمضانی و همکاران، ۱۴۰۲). ذهن‌آگاهی به معنی توجه کردن ویژه، هدفمند، در زمان حال و خالی از پیش‌داوری و قضاوت می باشد. بر این اساس ذهن‌آگاهی از تمرین‌های مراقبه بودیسم گرفته شده است که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را افزایش می‌دهد (راش ۲ و همکاران، ۲۰۲۱). ذهن‌آگاهی حالت مشخصی از توجه به خود است که مستلزم تمرکز مداوم بر آنچه در زمان حال اتفاق می‌افتد، به روشی که نه قضاوتی صورت گیرد و نه ارزیابی‌کننده باشد (ماندال و لپ ۳، ۲۰۲۲). آموزش ذهن‌آگاهی در زنان بی سرپرست و مطلقه موجب آگاهی و درک هیجان‌ها، پذیرش هیجان‌ها، توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار منطبق بر اهداف به هنگام تجربه هیجان‌های منفی می شود، به طوری تحقق اهداف شخص را محقق می کند (هدایتی دانا ۴ و همکاران، ۲۰۲۳). آموزش ذهن‌آگاهی دارای سه هدف تنظیم توجه، ایجاد آگاهی فراشناختی و تمرکززدایی و ایجاد بینش نسبت به حالت‌ها و محتویات ذهنی است (سیمیونه ۵ و همکاران، ۲۰۲۴). با توجه به عوامل فوق، در این کتاب تلاش می شود به این سوال علمی پاسخ داده شود که آیا ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان شناختی و امید به

۱. Zohoorparvande

۲. Rash

۳. Mandal & Lip

۴. Hedayati Dana

۵. Simione