

عنوان مقاله:

اثربخشی MBSR بر استرس ادراک شده و کیفیت زندگی زناشویی زنان شاغل

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

رضوانه عباسی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

خلاصه مقاله:

هدف: امروزه زنان در کنار مردها به چرخه اقتصاد خانواده کمک می کنند. بنابراین کیفیت زندگی زناشویی زنان شاغل و استرس بر هم تاثیر می گذارند. از آنجا که زنان از مردها استرس بیشتری تجربه میکنند هدف تحقیق حاضر بررسی اثربخشی MBSR بر استرس ادراک شده و کیفیت زندگی زناشویی زنان شاغل انجام شد. روش: این تحقیق نیمه تجربی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. از بین کلیه زنان شاغل در شهر کرج، تعداد 30 نفر به روش نمونهگیری انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. مداخله شامل 8 جلسه درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بود، کلیه آزمودنی ها در دو مرحله پیش و پس آزمون به پرسشنامه استرس ادراک شده، و پرسشنامه کیفیت زندگی پاسخ دادند. یافته ها: نشان داد که پس از 8 جلسه درمان NBSR، در گروه آزمایش ادراک مثبت از استرس به طور معنی داری افزایش ($F=26/11$) و ادراک منفی از استرس ($F=26/11$) به طور معنی داری کاهش یافته است و افزایش کیفیت زندگی زناشویی (0/66) شده است. نتیجه گیری: می توان بیان داشت، که مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس می تواند در بهبود عوامروانشناختی مانند استرس ادراک شده و کیفیت زندگی زناشویی زنان شاغل کمک کننده باشد.

کلمات کلیدی:

MBSR، استرس ادراک شده، کیفیت زندگی زناشویی، زنان شاغل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/670348>

