

## عنوان مقاله:

اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم و مهندسی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

محبوبه شبانزاده فینی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم و تحقیقات اصفهان

عبداله امیدی - دکترای روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

## خلاصه مقاله:

هدف: مطالعه حاضر به تعیین تاثیر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر کاشان پرداخته است. روش پژوهش: جامعه آماری تنها مراجعینی هستند که به علت مشکلات زوجی به مراکز مشاوره شهر کاشان مراجعه می کنند و قصد جدایی ندارند. روش نمونه گیری، تصادفی بلوکی است و طرح نیمه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل که بر روی 60 نفر در دو گروه 30 نفری (آزمایش و کنترل) انجام شده است. بعلاوه از پرسشنامه های تنظیم هیجانی زاکرمن و رضایت زناشویی انریچ استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل داده ها، از میانگین و انحراف معیار برای داده های کمی، از درصد فراوانی برای داده های کیفی، برای مقایسه های آماری از آزمون های آماری t، کای اسکویر و دقیق فیشر و برای تحلیل چند متغیره از آنالیز واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شده است. یافته ها: نتایج نشان داد که، درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر برخی از ابعاد تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر کاشان تاثیر معناداری دارد. نتایج: نتایج نشان می دهند که به کارگیری تکنیک های ذهن آگاهی می تواند بر تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی اثر داشته باشد و شاید بتوان از آن در پروتکل های درمانی زوجین و خانواده های تحت استرس استفاده نمود.

## کلمات کلیدی:

MBSR، ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی، رضایت زناشویی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/677386>

