

## عنوان مقاله:

رابطه دشواری در تنظیم هیجان، بخشش بین فردی و شفقت به خود با ذهن آگاهی در زنان مطلقه دارای سبک دلبستگی ناایمن

## محل انتشار:

نهمین کنگره انجمن روان شناسی ایران؛ با تاکید بر "روان شناسی و مسائل اجتماعی" (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

الهام آقایی - گروه روان شناسی بالینی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

ساناز علیائی - دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف تعیین رابطه دشواری در تنظیم هیجان، بخشش بین فردی و شفقت به خود با ذهن آگاهی در زنان مطلقه دارای سبک دلبستگی ناایمن انجام گرفت. روش این پژوهش، توصیفی-همبستگی است. نمونه آماری تحقیق شامل ۲۷۹ نفر از زنان مطلقه دارای سبک های دلبستگی ناایمن مراجعه کننده به مراکز خدمات مثبت زندگی شهر مشهد در سال ۲۰۲۲ به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای بود. ابزار اصلی پژوهش، پرسشنامه های استاندارد بود که روایی آن به طریق صوری و پایایی آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ (بالای ۰/۷) تایید گردید. نتایج نشان داد که بین دشواری در تنظیم هیجان با ذهن آگاهی، بخشش بین فردی با ذهن آگاهی، و شفقت به خود با ذهن آگاهی در زنان مطلقه دارای سبک دلبستگی ناایمن رابطه معنی دار وجود دارد. همچنین متغیر شفقت به خود بخش قابل توجهی از واریانس ذهن آگاهی را تبیین می کند. نتایج این پژوهش می تواند برای برنامه های افزایش سلامت روان، بهبود روابط بین فردی و زوج درمانی به کار گرفته شود.

## کلمات کلیدی:

سبک دلبستگی ناایمن، دشواری در تنظیم هیجان، بخشش بین فردی، شفقت به خود، ذهن آگاهی در زنان مطلقه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2010455>

