

## بررسی اثربخشی مشاوره به شیوه ذهن آگاهی بر هوش هیجانی و سلامت روان زنان

غزال رضائی

کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرقدس، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، نیمه آزمایشی و مداخله ای با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زنان متأهل ۲۰ الی ۴۵ سال مراجعه کننده به فرآموز خلیج فارس واقع در منطقه ۳ شهر تهران بود که از میان آنها ۳۰ نفر به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به دو گروه ۱۵ نفره ی آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه ذهن آگاهی قرار گرفته و گروه کنترل درمانی را دریافت نکردند. جهت بررسی از پرسشنامه هوش هیجانی بار آن و سلامت روان GHQ استفاده شد. نتایج نشان داد مشاوره به شیوه ذهن آگاهی بر هوش هیجانی و سلامت روان و مؤلفه های آنها در زنان متأهل مؤثر می باشد. بر این اساس می توان از مشاوره به شیوه ذهن آگاهی در کلینیک های روانشناسی استفاده نمود.

واژه های کلیدی: مشاوره، ذهن آگاهی، هوش هیجانی، سلامت روان