

## عنوان مقاله:

تاثیر روان درمانی پویشی کوتاه مدت فشرده بر ذهن آگاهی در زنان دچار تعارضات زناشویی

## محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

محمد رضا سرافراز - دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان

سهاب مرادی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان

## خلاصه مقاله:

مقدمه: خانواده نخستین ن و منحصر به فردترین نهاد اجتماعی است که سلامت و به روزی یک جامعه را مرهونسلامت و رضایت اعضای آن دانسته اند. یکی از مشکلات شایع در خانواده، تعارض زناشویی است. یکی از عوامل موثر بر ارتقاء رضایت زناشویی، ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به زمان حال به شیوه های خاص، هدفمند و بدون قضاوت. افراد ذهن آگاه هنگام روبرو شدن با استرس های محیطی، خودمهارگرایی بیشتر، سازگاری بالاتر، نگاه مثبت به همسر و ارتباط موثر را تجربه می کنند. روش کار: پژوهش حاضر یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده با استفاده از طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل دارای مراقبت های معمول یک پژوهش استاندارد است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زنان دارای تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره آگاه شهر تهران در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند. در این پژوهش مقیاس ذهن آگاهی فرایبورگ، مقیاس تعارض زناشویی کانزاس برای جمع آوری داده ها استفاده شد. یافته ها: در بخش اول یافته های توصیفی تحقیق و در بخش دوم یافته های تحقیق از چشم انداز آماراستنباطی ذکر شد. میانگین نمرات پس آزمون گروه روان درمانی پویشی کوتاه مدت فشرده در تغییر ذهن آگاهی ۲۹/۸۴ بیشتر از میانگین پس آزمون در گروه کنترل ۲۲/۹۵ می باشد. در یافته ای استنباطی نرمال بودن توزیع داده ها یکی از مهم ترین پیش فرض های تمامی آزمون های پارامتریک از قبیل تحلیل کوواریانس است. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در پیش آزمون و پس آزمون از آزمون کالموگروف اسمیرنوف استفاده شد

## کلمات کلیدی:

درمان روانپویشی کوتاه مدت، ذهن آگاهی، زنان دچار تعارضات زناشویی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1566415>

