

عنوان مقاله:

مروری بر ابعاد ارتباط ذهن آگاهی و سرسختی ذهنی در روابط زناشویی

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، حقوق، مطالعات اجتماعی و روانشناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

کتایون رحمانی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران

خلاصه مقاله:

ذهن آگاهی به عنوان توجه به تجربیات خاص در لحظه حال با آگاهی و بدون قضاوت تعریف شده است. مطالعات متعددی نشان داده اند که ذهن آگاهی با بسیاری از توانایی های ذهنی از جمله مهارت های روانی و سرسختی ذهنی ارتباط مثبت دارد. شواهد فزاینده ای از اهمیت ذهن آگاهی در تعدیل مهارت های روانی وجود دارد. ذهن آگاهی مهارت های روانی و سرسختی ذهنی به عنوان ویژگی های روان شناختی مرتبط با روابط زناشویی در خانواده ها از اهمیت خاصی برخوردار است. بررسی رابطه بین این ویژگی های روانی، یک موضوع حیاتی برای توسعه روابط پایدار و بهبود علاقه و صمیمیت در زندگی زناشویی می باشد. هدف از مطالعه ی حاضر، مروری بر مطالعاتی است که در زمینه ارتباط ذهن آگاهی و سرسختی ذهنی در روابط زناشویی انجام شده اند. همچنین مرور حاضر به بررسی مبانی و مفاهیم نظری این متغیرها پرداخته و در پایان راهکارهایی جهت تقویت این رابطه ارائه می دهد.

کلمات کلیدی:

تعهد، رابطه زناشویی، ذهن آگاهی، سرسختی ذهنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1685700>

