

## عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری مدیریت استرس و آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی، بر باورهای ارتباطی مادران با رضایت زناشویی پایین

## محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی تازه های روانشناسی تکاملی و تربیتی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

کتایون حدادی - دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه،

بهشته نیوشا - دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه

فاطمه شاطریان محمدی - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری مدیریت استرس و آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی بر باورهای ارتباطی مادران با رضایت زناشویی پایین بود. این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش، مادران با رضایت زناشویی پایین دانش آموزان مدارس ابتدایی منطقه ۵ تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند که از آنها ۴۵ نفر انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه های ۱۵ نفره (دوگروه آزمایش و یک گروه گواه) جایگزین شدند. برای جمع آوری داده ها، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) و پرسشنامه باورهای ارتباطی ایدلسون و اپشتین (۱۹۸۲)، استفاده شد. داده ها با تحلیل واریانس آمیخته چندمتغیره مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته ها نشان داد اثر تعاملی گروه و زمان ارزیابی بر باورهای ارتباطی معنادار است ( $f= ۴۱/۷۴, P<۰۰۱$ ) و میزان افزایش باورهای ارتباطی در گروه آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی به طور معناداری بالاتر از افزایش در گروه آموزش شناختی رفتاری مدیریت استرس بود ( $t= ۲.۷۶, P< ۰.۰۵$ ). با توجه به یافته های بدست آمده، نتیجه گیری می شود هر دو آموزش انجام شده در پژوهش بر باورهای ارتباطی مادران با رضایت زناشویی پایین، کارآمد بود. لکن کارایی آموزش چشم انداز زمان و ذهن آگاهی، بر باورهای ارتباطی بیشتر از آموزش شناختی رفتاری مدیریت استرس بود.

## کلمات کلیدی:

رضایت زناشویی، مدیریت استرس، چشم انداز زمان، ذهن آگاهی، باورهای ارتباطی.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1819458>

