

## عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی روان درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش میزان رضایت زناشویی

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

## نویسنده:

فاطمه سادات نقیبی - مدرس مدعو دانشگاه های استان البرز

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی روان درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش رضایت زناشویی می باشد. روش: جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه ی زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره سازمان بهزیستی شهر کرج در سال 95-96 تشکیل می دادند که پس از اجرای پرسشنامه رضایت زناشویی تعداد زیادی از زوجین نمره پایین تر از سطح متوسط دریافت کردند که از بین آنها 20 نفر (10 زوج) به روش نمونه گیری تصادفی به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به دو گروه مساوی تقسیم و به تصادف در گروه آزمایش و گروه گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش روان درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را طی 10 جلسه 2 ساعته که بیشتر به صورت کارگاهی بود، دریافت نمود. ابزار مورد استفاده در پژوهش شامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ بود. برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج: نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که روان درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی تاثیر معناداری بر افزایش رضایت مندی زوجین دارد. تفاوت معناداری بین میزان رضایت زناشویی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه بدست آمد که نشان داد روان درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش میزان رضایت زناشویی در زوجین تاثیرگذار است. نتیجه گیری: با توجه به نتایج بدست آمده می توان نتیجه گرفت که روان درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند میزان رضایت زوجین را بالا برده و به جای تمرکز بر مشکل و بالارفتن سطح تعارضات، به دنبال حل مشکل باشند.

## کلمات کلیدی:

روان درمانی، شناختی، ذهن آگاهی، رضایت، زوجین

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/766164>

