

تأثیر روان درمانی پویایی کوتاه مدت فشرده بر ذهن آگاهی در زنان دچار تعارضات زناشویی

محمد رضا سرافراز* ، دکتر شهاب مرادی

Mohamadsarafranz@gmail.com

دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان

چکیده

مقدمه: خانواده نخستین و منحصر به فردترین نهاد اجتماعی است که سلامت و بهروزی یک جامعه را مرهون سلامت 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 ای خاص، هدفمند و بدون قضاوت. افراد ذهن آگاه هنگام روبرو شدن با استرس های محیطی، خودمهارگری 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 از مقیاس ذهن آگاهی فرایبورگ، مقیاس تعارضات 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 آمار استنباطی ذکر شد. میانگین نمرات پس آزمون گروه روان درمانی پویایی کوتاه مدت فشرده در متغیر 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 مهمترین 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.

نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد روان درمانی پویایی کوتاه مدت فشرده بر ارتقاء بر ذهن آگاهی در زنان دچار تعارضات زناشویی تأثیر دارد.