



نقش ذهن آگاهی در پیش بینی فرسودگی زناشویی زنان متاهل

ژیلا عسگری^۱، قربانعلی یحیایی^۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش ذهن آگاهی در پیش بینی فرسودگی زناشویی زنان متاهل بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را زنان متاهل شهر رشت در سال ۱۳۹۵ تشکیل داده اند. تعداد ۲۰۰ زن به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به ابزار فرسودگی زناشویی پاینز و فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ پاسخ دادند. داده‌های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار Spss-18 و به شیوه ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تحلیل شدند. نتایج نشان داد که ارتباط منفی و معنادار بین ذهن آگاهی با فرسودگی زناشویی و ابعاد آن یعنی خستگی جسمانی، خستگی روانی و خستگی هیجانی وجود دارد ($P < 0/01$). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که ذهن آگاهی می تواند به صورت منفی و معنادار فرسودگی زناشویی در زنان متاهل را پیش بینی کند ($P < 0/01$). این نتایج اهمیت ذهن آگاهی در تبیین فرسودگی زناشویی زنان متاهل را نشان می دهد.

کلمات کلیدی: فرسودگی زناشویی، ذهن آگاهی، زنان.

^۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

^۲. دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)