



بررسی اثربخشی مداخله خانواده درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش رضایت زناشویی در مراجعه کنندگان به مرکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه یک کرج

صدف قصبه

Ghasabeh-sadaf@yahoo.com

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله خانواده درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش رضایت زناشویی در مراجعه کنندگان به مرکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه یک کرج بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که در آن از دو گروه گواه و گروه مورد مداخله استفاده شده است. جامعه آماری، زوج‌هایی را که به منظور حل تعارضات زناشویی به مرکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه یک کرج مراجعه کرده بودند که از بین آن‌ها با روش در دسترس ۳۰ زوج به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی بین دو گروه گواه و مورد مداخله آموزش خانواده، قرار گرفتند. برای گروه مورد مداخله در طول ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای رویکرد مبتنی بر ذهن آگاهی اجرا شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش فرم کوتاه ۴۷ سؤالی پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ بود که شامل خرده مقیاس‌های: تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات طلبی و جهت‌گیری مذهبی می‌باشد. از آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده شد. نتایج نشان داد، خانواده درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر روی همه مولفه‌های رضایت زناشویی داشته و موجب افزایش آن نسبت به گروه کنترل شده است.

واژگان کلیدی: رضایت زناشویی، ذهن آگاهی، خانواده درمانی

۱-مقدمه

ازدواج رابطه‌ای مبتنی بر بردباری بین زوجین است و کیفیت روابط بین آنها مبنای رضایت زناشویی است، رضایت زناشویی با همه ابعاد آن شامل اعتماد، امنیت و ثبات، عشق، حمایت دوجانبه و فداکاری (جوا و باتی^۱، ۲۰۰۶) به عنوان تجربه ذهنی شادکامی و خرسندی شخصی در روابط زناشویی (گریف^۲، ۲۰۱۶) تعریف و از عوامل تعیین کننده کارکردهای سالم در خانواده محسوب می‌شود (موسوی، ۱۳۹۸). یکی از عوامل فردی که می‌توانند پیامدهای زناشویی را متأثر سازند، میزان حضور در لحظه، توانایی آگاهی، مشاهده و توصیف هیجانات در لحظه‌عاری از قضاوت است که تحت عنوان ذهن آگاهی در پژوهش‌ها مختلف مورد مطالعه قرار گرفته است (آدای^۳ و همکاران، ۲۰۱۸)، رویکردهای زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر آگاهی در لحظه، پردازش و تنظیم هیجانات، بهبود مهارت‌های عاطفی و هیجانی (وان ورسوجیک^۴ و همکاران، ۲۰۱۴) به عنوان مداخلات مؤثر بر افزایش پیامدهای مثبت زناشویی تأکید کردند. این رویکردها با تأکید بر مؤلفه‌هایی چون ایجاد تمایز بین موقعیت‌های مختلف، آگاهی از دیدگاه‌های دیگری و پذیرش آنها و شناخت هیجانات مطلوب و نامطلوب تجربه شده در رابطه زوجی به این دلیل که محیطی غنی فراهم می‌کند که در آن که فرد به جای انتقاد و عدم انعطاف با انعطاف پذیری در موقعیت حضور دارد، به ایجاد روابط مثبت و رضایتبخش زوجی کمک می‌کند (واش و کردوا^۵، ۲۰۰۷). پژوهش‌ها نشان دادند که ذهن آگاهی از طریق تأثیر بر افزایش آگاهی زوجین نسبت به نقاط قوت و ضعف موجود در

^۱ Juvva & Bhatti

^۲ Greeff

^۳ Adair

^۴ van Vreeswijk

^۵ Wachs & Cordova