

بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی و رضایت زناشویی

زوجین سازگار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

سارا زارعی هلان*^۱، زهرا شایگان منش^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ملارد (نویسنده مسئول)

^۲ دکترای روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ملارد

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی و رضایت زناشویی زوجین سازگار بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در سال ۹۷-۹۸ می باشد که با استفاده از تعداد مولفه (متغیرهای) پژوهش حجم نمونه مورد نیاز ۲۶۰ نفر برآورد و به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها چهار پرسش نامه استاندارد سازگاری زناشویی باسبی و همکاران (۱۹۹۵)، باورهای ارتباطی آیدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲)، پرسش نامه پنج وجهی ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) و پرسش نامه عمل و پذیرش بوند و همکاران (۲۰۰۷) بود که برای تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده از آن ها از همبستگی و رگرسیون استفاده شد. نتایج بدست آمده از این پژوهش نشان دادند که بین باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روان شناختی و کیفیت روابط زناشویی رابطه معنی دار وجود دارد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که بین میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس از آزمون تفاوت معناداری وجود دارد؛ بدین صورت که آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری در «انعطاف پذیری» و «رضایت زناشویی» زوجین مؤثر بوده است ($P < 0/01$). از این رو توصیه می شود با آموزش ذهن آگاهی به این گروه از اعضای جامعه، به بالا بردن سطح روان شناختی و رضایت زناشویی و در نتیجه سازگار ماندن زوجین کمک شود.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، انعطاف پذیری شناختی، رضایت زناشویی، سازگار ماندن زوجین