

عنوان مقاله:

تاثیر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی: با میانجیگری هوش هیجانی

محل انتشار:

نشریه روان پرستاری، دوره 5، شماره 3 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

مجید جهانیان - Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

زهره سپهری شاملو - Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: ذهن آگاهی با افزایش آگاهی لحظه به لحظه، توانایی مشاهده افکار و هیجان ها را به عنوان پدیده هایی گذرا پرورش می دهد، بدین ترتیب تمایل فرد برای واکنش خودکار به شیوه های عادت یا آسیب زننده کاهش می یابد. آگاهی از این هیجانات می تواند تاثیر به سزایی در بهبود هوش هیجانی به عنوان توانایی تشخیص احساسات خود و دیگران و توانایی مدیریت آن داشته باشد و به تبع آن رضایت زناشویی که تابع احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر با در نظر گرفتن همه جنبه های ازدواج شان است افزایش خواهد یافت. هدف از پژوهش حاضر، تدوین و بررسی مدلی است که در آن ذهن آگاهی، از طریق تغییرات هوش هیجانی، موجب تغییر در رضایت زناشویی می شود. روش کار: پژوهش حاضر از نوع همبستگی و با روش معادلات ساختاری بوده و بدین منظور در جامعه آماری زنان متاهل شهر اصفهان، تعداد ۱۹۵ زن متاهل که بصورت در دسترس انتخاب شده بودند، وارد تحلیل شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی FFMQ، مقیاس صفت فراخلقی هوش هیجانی TMMS و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ ENRICH بوده است. یافته ها: همه شاخص های برازش قابل قبول بوده است، کای اسکور نسبی ۴۶/۴، شاخص برازش تطبیقی ۹۴/۰ و شاخص تطبیقی مقتصد برابر ۶۴/۰. اثر مستقیم و غیر مستقیم ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی به ترتیب ۱/۰ و ۴۴/۰ است، لذا تاثیر مهارت های ذهن آگاهی بر پرورش رضایت زناشویی معنادار است و هوش هیجانی در این مدل، نقشی میانجیگری جزئی دارد. نتیجه گیری: یافته های پژوهش حاکی از کارایی کلی مدل پیشنهادی داشته و می توان برنامه های آموزش مهارت های ذهن آگاهی را جزء راهکارهای نوین بهبود رضایت از زندگی زناشویی در نظر گرفت.

کلمات کلیدی:

Mindfulness, Emotional Intelligence, Marital Satisfaction, Structural Equation

ذهن آگاهی، هوش هیجانی، رضایت زناشویی، معادلات ساختاری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1356605>

