

عنوان مقاله:

اثربخشی ذهن آگاهی بر تمایز یافتگی و فرسودگی زناشویی در زوجین

محل انتشار:

نهمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

حوریه جعفرپور - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه ملارد

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی ذهن آگاهی بر فرسودگی زناشویی و تمایزیافتگی زوجین بود. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی و پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری تحقیق شامل تمام زوجین منطقه ۴ تهران بود که به مراکز درمانی مشاوره‌ای مراجعه نموده‌اند. نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت در دسترس بود و تعداد ۶۰ زن و مرد در قالب ۳۰ زوج انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های تمایزیافتگی (اسکورن و فریدلندر، ۲۰۰۳)، مقیاس فرسودگی زناشویی (پاینز، ۱۹۹۶) استفاده شد. گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای در مداخله ذهن آگاهی شرکت کردند و در این مدت، گروه کنترل هیچ‌مداخله‌ای دریافت نکرد. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای فرسودگی زناشویی و تمایزیافتگی تفاوت معناداری وجود دارد (۰/۰۵). نتایج پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی باعث کاهش فرسودگی زناشویی و افزایش تمایزیافتگی در زوجین میشود بنابراین متخصصان میتوانند از این مداخله برای کمک به زوجین استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، فرسودگی زناشویی، تمایزیافتگی زوجین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1842977>

