

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر مهارت بین فردی و صمیمیت زناشویی زنان دارای تعارضات زناشویی، انجام شد. روش پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی می باشد. جامعه آماری کلیه زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر انزلی در سال ۹۵ هستند. بر این اساس، نمونه پژوهش در بر گیرنده ۳۰ نفر از این جامعه است (۲۰ نفر گواه، ۲۰ نفر آزمایش) که برای انتخاب آن از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد و به طور همزمان مقیاس مهارت بین فردی و صمیمیت زناشویی برای گروه آزمایش و گواه اجرا شد. سپس بر اساس برنامه‌ی آموزشی، گروه آزمایش ۸ جلسه مورد آموزش قرار می گیرند و گروه گواه مورد آموزشی قرار نگرفت. پس از اتمام جلسات مجدداً پرسشنامه مذکور برای هر دو گروه در یک موقعیت یکسان اجراء شد تا تأثیر متغیر مستقل بر متغیر وابسته مشخص شود. نتایج بدست آمده با استفاده از شاخص های آماری تحلیل کوواریانس، نشان داد طبق فرضیه اصلی آموزش ذهن آگاهی بر مهارت بین فردی و صمیمیت زناشویی زنان موثر بوده است. مجدور سهمی | تا شدت این اثر را (۰/۴۲) نشان می دهد که بیانگر شدت اثر بسیار بالاست. معنی دار شدن تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر صمیمیت و مهارت های بین فردی زنان، نشانگر آن است که میانگین متغیر های وابسته در این گروه ها متفاوت بوده و آموزش ذهن آگاهی بر صمیمیت و مهارت های بین فردی زنان موثر بوده است .

کلید واژه ها: آموزش ذهن آگاهی، مهارت بین فردی، صمیمیت زناشویی