

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و بلوغ هیجانی با فرسودگی زناشویی زنان متأهل بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را زنان متأهل شهر رشت در سال 1395 تشکیل داده اند. تعداد 200 زن به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به ابزار فرسودگی زناشویی پاینز، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ و پرسشنامه بلوغ هیجانی سینگ و بهارگوا پاسخ دادند. داده‌های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار Spss-18 و به شیوه ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تحلیل شدند. نتایج نشان داد که ارتباط منفی و معنادار بین ذهن آگاهی و فرسودگی زناشویی و مولفه های آن (خستگی جسمانی، خستگی روانی، خستگی هیجانی) وجود دارد. ارتباط بین بلوغ هیجانی پایین و فرسودگی زناشویی (خستگی جسمانی، خستگی روانی، خستگی هیجانی) مثبت و معنادار به دست آمد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که ذهن آگاهی و بلوغ هیجانی می توانند 23 درصد از واریانس فرسودگی زناشویی در زنان متأهل را به صورت معنادار پیش بینی کنند ($P < 0/01$). این نتایج اهمیت ذهن آگاهی و بلوغ هیجانی در تبیین فرسودگی زناشویی زنان متأهل را نشان می دهد. بنابراین می توان با برگزاری دوره هایی مبتنی بر یادگیری مهارت های ذهن آگاهی و بلوغ هیجانی از مشکلات زناشویی زوج ها کاست.

واژه‌های کلیدی: فرسودگی زناشویی، ذهن آگاهی، بلوغ هیجانی، زنان.