

مروری سیستماتیک بر مطالعات حوزه ذهن آگاهی در افزایش اعتماد زناشویی و کیفیت زندگی

سحر کامیابی^۱، قربان فتحی اقدم^۲، امیرعلی رجینی^۳

۱-ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان (نویسنده مسئول)

۲-دکترای روان شناسی عمومی، دانشگاه علوم و تحقیقات تهران، ایران. (استاد راهنما)

۳-کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان، ایران. (باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران)

چکیده:

امروزه اهمیت و نقش خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی و سلول اصلی جامعه توصیف شده است و یکی از جوانب بسیار مهم پس از شکل گیری خانواده اعتمادیست که همسران در ازدواج تجربه می کنند. مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است، مبین نقش و اهمیت ذهن آگاهی در افزایش اعتماد زناشویی و مولفه های آن در جنبه های مختلف زندگی فرد همچون اعتماد زناشویی و کیفیت زندگی، و روابط اجتماعی می باشد. ذهن آگاهی، ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است. اعتماد بین فردی: اعتماد، به میزان آسیب پذیری تمایلات و اشتیاق یک طرف تعامل به اقدامات طرف مقابل بدون در نظر گرفتن توانایی کنترل و نظارتی که فرد بر طرف مقابل دارد، گفته می شود. بهبود کیفیت زندگی: کیفیت زندگی زناشویی را به عنوان موفقیت و عملکرد یک ازدواج توصیف کرده اند. لذا این پژوهش به مرور مطالعات حوزه ذهن آگاهی و افزایش اعتماد زناشویی و کیفیت زندگی می پردازد.

واژه کلیدی: ذهن آگاهی، اعتماد زناشویی، کیفیت زندگی