**A mindfulness meditáció hatása a pszichológiai distresszre és a párkapcsolatra nézve: egy vizsgálat eredményei**

Összefoglaló

Számos korábbi kutatás alátámasztotta a mindfulness meditáció pozitív hatását a lelki és testi jóllétre vonatkozóan. A jelenlegi kutatás azt tűzte ki célul, hogy a mindfulness meditáció hatását vizsgálja mind az egyénre, mind a jól működő párkapcsolatra nézve. A vizsgálatban 14 pár vett részt, akik legalább egy éve párkapcsolatban voltak egymással. A párok egy mindfulness meditációs programon vettek részt, amelyet Láma Csöpel vezetett a Karmapa Házban kéthetente, összesen 10 alkalommal. A meditációs csoport mellett egy kontroll csoportot is alkalmaztunk, akik nem vettek részt a meditációs programban, ezáltal a meditálók eredményei a kontroll csoport eredményeivel összehasonlíthatókká váltak. A meditáló csoport otthon is gyakorolta párjukkal együtt a 30 perces meditációt, a meditáció hanganyagát a résztvevők az első alkalommal megkapták. A meditáció mellett kérdőíveket töltöttek ki a vizsgálati személyek, amelyek révén egyrészt a szociodemográfiai adatok kerültek rögzítésre, másrészt a kérdőívek vizsgálták a résztvevők párkapcsolatának minőségét, a párkapcsolatban megélt stressz mértékét és általában véve az egyén által megélt pszichológiai tüneteket és distresszt (mint például különböző lelki tünetek, ellenségeskedés, szomatizáció, szorongás, depresszió, paranoid képzetek). A kérdőívek mellett naplót is vezettek a meditáló résztvevők, amelybe a vizsgálattal kapcsolatos legfontosabb tapasztalatok, észrevételek kerültek.

A kapott eredményeket kiértékelve azok megerősítették a mindfulness meditáció pozitív hatását, a meditációs programban résztvevőknél csökkent a pszichológiai tünetek és distressz mértéke a kontroll csoporttal szemben. A férfi meditáló résztvevők esetében kettő kivételével az összes lelki tünetre nézve pozitív szignifikáns eredményt kaptunk a meditáció hatására vonatkozóan, emellett a férfiaknál csökkent a párkapcsolatban megélt stressz mértéke is. Nők esetében szintén csökkentek a pszichés tünetek, azonban ez kevesebb tényező esetében következett be. A nők esetében közepes mértékű pozitív hatást kaptunk a párkapcsolat minőségének változására vonatkozóan, amely azonban nem lett szignifikáns mértékű. A vizsgálat eredményeit összegezve elmondható, hogy az előzetes várakozások beigazolódtak, a mindfulness meditáció csökkentette a pszichés tüneteket és növelte a pszichológiai jóllétet a jól működő párkapcsolatban élő személyeknél.

A kutatás pilóta vizsgálat volt, ami azt jelenti, hogy a kutatást nagyobb mintán érdemes lenne megismételni, hogy az eredmények általánosan érvényesíthetőek legyenek.

A vizsgálat tervezői, lebonyolítói és kiértékelői dr. Vajda Dóra és dr. Kiss Enikő Csilla pszichológusok voltak.

Az eredeti cikk megjelenése:

Vajda Dóra, Kiss Enikő Csilla: Effects of a Mindfulness Based Intervention on Psychological Distress and Romantic Relationships: Results of a pilot study. Journal of Community Medicine and Public Health Care, 2016, 3:015.