

## عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بیرمقی زناشویی و همدلی هیجانی متعادل زوجین

## محل انتشار:

بیستمین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

زهره قنبری - کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران

محرم محمدی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه تبریز، آذربایجان شرقی، ایران

منصور حیدریان - کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

نادیا شیرزاده - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بی رمقی زناشویی و همدلی هیجانی متعادل زوجین انجام گرفت. این پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه پژوهش، زوجین شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود. نمونه پژوهش ۳۰ زوج مراجعه کننده به مراکز زوجی مشاوره و روان‌درمانی بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند (۱۵ زوج گروه آزمایش و ۱۵ زوج گروه کنترل). گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته ۲ جلسه) مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سگال و همکاران (۲۰۰۰) را دریافت کردند و گروه کنترل در لیستانتظار برای آموزش قرار گرفت. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه بی رمقی زناشویی پابنز (۱۹۹۶) و مقیاس همدلی هیجانی متعادل‌مهریانیان و اپستین (۱۹۷۲) بود. داده‌ها توسط نرم افزار spss نسخه ۲۴ و با استفاده از تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. نتایج نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بیرمقی زناشویی و همدلی هیجانی متعادل زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل اثربخشی معناداری دارد ( $P < 0.05$ ); به عبارت دیگر، مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش ابعاد بی رمقی زناشویی (خستگی عاطفی،  $F=92/06, p<0/01$ ; خستگی روانی  $F=82/21, p<0/01$  و خستگی جسمی  $F=62/63, p<0/01$ ) و افزایش همدلی هیجانی متعادل ( $F=138/39, p<0/01$ ) زوجین شد؛ بنابراین میتوان نتیجه گرفت که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با بهره‌گیری از فنونی همانند اصلاح پردازش شناختی، توجه آگاهانه، پذیرش، رفتارهای آگاهانه و تجربه لحظه به لحظه تعاملات در روابط زناشویی بدون نگاه قضاوت‌گرانه به عنوان یک درمان کارآمد جهت کاهش بی رمقی زناشویی و افزایش همدلی هیجانی متعادل در زوجین مورد استفاده قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

شناخت درمانی، ذهن آگاهی، بی رمقی زناشویی، همدلی هیجانی متعادل، زوجین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2085905>

