

## بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی- رفتاری بر آسیب‌های تلگرام و اینستاگرام در همسران

رعنا سادات شاهولایتی<sup>۱</sup>، مهرنوش ملک زاده<sup>۲</sup>، محمد حسین آقائی پور نوعی<sup>۳</sup>، فاطمه رضانی<sup>۴</sup>،  
مهران محبیان فر<sup>۵</sup>، امیرعلی رجنی<sup>۶</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، ایران.

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران.

<sup>۳</sup> کارشناسی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر، ایران.

<sup>۴</sup> کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان، ایران.

<sup>۵</sup> کارشناس ارشد مشاوره خانواده، واحد علوم تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران.

<sup>۶</sup> کارشناس روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان، گرگان، ایران. (عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران)

### چکیده

با ورود رایانه و اینترنت و نرم‌افزارهای پرطرفداری چون تلگرام و اینستاگرام در میان خانواده‌ها، ارزش‌های اجتماعی تحت تأثیر قرار گرفته و تغییراتی در رفتار و گفتار افراد خانواده به وجود آمده است. با توجه به نقش فضای مجازی در توسعه‌ی جوامع، در جامعه‌ی ما نیز به فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات اهمیت زیادی داده شده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی- رفتاری بر آسیب‌های تلگرام و اینستاگرام در همسران طراحی و اجرا شد. پژوهش حاضر به روش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه پژوهش حاضر همسران مبتلا به فضاهای سایبری و وابسته به تلگرام و اینستاگرام می‌باشند. شیوه نمونه‌گیری در این پژوهش از نوع نمونه‌گیری هدفمند بود. از میان همسران شرکت‌کننده پس از حائز شرایط شدن معیارهای ورودی و معیارهای خروج ۲۰ زوج انتخاب شدند که به‌صورت تصادفی در دو گروه: گروه مداخله‌ی زوج‌درمانی (۱۰ زوج) و گروه کنترل (۱۰ زوج) جای گرفتند، این نمونه‌گیری از فروردین ۹۸ آغاز شد و مدت ۸ هفته به طول انجامید. با کنترل پیش‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ آسیب‌های تلگرام و اینستاگرام تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0/001$  و  $F = 91$ ). نتایج این پژوهش نشان داد مداخله‌ی زوج‌درمانی شناختی- رفتاری بر کاهش آسیب‌های تلگرام و اینستاگرام در همسران تأثیر مثبت دارد.

**واژه‌های کلیدی:** زوج‌درمانی شناختی- رفتاری، آسیب‌های تلگرام و اینستاگرام، همسران

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۵، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۸، صفحات ۲۹-۲۱