

## مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی رفتاری بر سازگاری زناشویی در مراجعین اختلال اضطرابی

سمانه غلامی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد آیت ا... آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران.

### چکیده

هدف از این پژوهش تعیین مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی رفتاری بر سازگاری زناشویی در مراجعین اختلال اضطرابی بوده است. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و از طرح پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین دارای اختلال اضطرابی، مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان بابل در سال ۱۳۹۸ بودند که از میان آنها ۴۵ نفر انتخاب و سپس با روش نمونه گیری تصادفی به سه گروه (گروه آزمایش اول ۱۵ نفره با رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی)، (گروه آزمایش دوم ۱۵ نفره با رویکرد شناختی رفتاری) و همچنین ۱۵ نفر دیگر در گروه کنترل قرار گرفتند. گروه اول آزمایش طی ۸ جلسه ۲ ساعته شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ارائه شد و گروه دوم آزمایش ۸ جلسه ۲ ساعته درمان شناختی رفتاری را دریافت کردند، گروه کنترل هیچگونه مداخله ای دریافت نکردند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر استفاده شد. اطلاعات به دست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شناختی رفتاری بر سازگاری زناشویی در مراجعین اختلال اضطرابی تاثیر دارد، اما تفاوتی از نظر میزان اثربخشی نداشته و نسبتاً اثری یکسان دارند.

**واژه‌های کلیدی:** شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان شناختی رفتاری، سازگاری زناشویی، اختلال اضطرابی

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۶، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۱۶۴-۱۵۸