

## اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید به زندگی همسران سوء مصرف کننده

### رویا کار آزموده

کارشناسی ارشد رشته روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

#### چکیده

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید به زندگی همسران سوء مصرف کننده بوده است. روش تحقیق مورد استفاده در این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه همسران افراد سوء مصرف کننده در کلینیک ترک اعتیاد در شهر تهران می باشند. تعداد نمونه پژوهش با توجه به معیارهای ورود و خروج ۳۰ نفر می باشد، که به صورت در دسترس در ۲ گروه آزمایش ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر بصورت تصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری در این پژوهش، پرسشنامه امید شنایدر می باشد. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه، ۹۰ دقیقه‌ای درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت نموده اند و گروه کنترل مداخله خاصی را دریافت نمودند. منظور تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. یافته ها نشان داد که میانگین نمره امید به زندگی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش پیدا کرده است. بنابراین درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید به زندگی همسران افراد معتاد تاثیر معناداری دارد.

**واژه‌های کلیدی:** درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، امید به زندگی، همسران افراد سوء مصرف کننده

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۶، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۱۵۷-۱۵۲