

مقایسه اثربخشی درمان هیجان مدار و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به صورت آنلاین بر کاهش مشکلات بین فردی و الگوهای ارتباطی زوجین در دوران قرنطینه ناشی از بیماری کرونا

مریم السادات ابراهیم پور^۱

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور واحد بهشهر، مازندران، ایران. (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره سوم، شماره یازدهم، پاییز ۱۴۰۰، صفحات ۱۲۶-۱۱۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان هیجان مدار و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به صورت آنلاین بر کاهش مشکلات بین فردی و الگوهای ارتباطی زوجین در دوران قرنطینه ناشی از بیماری کرونا بود. پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تمامی زوجین شهر تهران بودند که در خلال بیماری کرونا و قرنطینه ناشی از آن دچار مشکلات ارتباطی شده بودند. از میان مراجعه‌کنندگان، تعداد ۴۵ نفر از افراد به صورت در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در ۳ گروه آزمایش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (۱۵ نفر)، آزمایش درمان هیجان مدار (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالووی (۱۹۸۴) و مشکلات بین فردی (IIP-32) بود. اعضای گروه آزمایش اول به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت آنلاین در معرض درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اساس پروتکل ارائه شده توسط سگال و ویلیامز (۲۰۰۲) و گروه دوم آزمایش نیز به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت آنلاین در معرض درمان هیجان مدار جانسون (۲۰۱۰) قرار گرفتند و گروه کنترل نیز هیچ درمانی دریافت نکرد. نتایج نشان داد که رویکردهای هیجان مدار و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی توانسته‌اند به طور معنی‌داری بر کاهش مشکلات بین فردی و بهبود الگوهای ارتباطی در تمامی زیر مؤلفه‌ها مؤثر باشند. رویکرد هیجان مدار بیشتر از رویکرد ذهن آگاهی بر الگوهای ارتباطی و مشکلات بین فردی مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، هیجان مدار، آنلاین، مشکلات بین فردی، الگوهای ارتباطی، کرونا.