

بررسی اثربخشی آموزش همدلی در کاهش دل‌زدگی زناشویی و افزایش سازگاری در زنان

متأهل در شهر تهران

الهام احمدوند*

۱. کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره بیست و یکم، تیرماه ۱۳۹۷، صفحات ۴۰-۶۰

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش همدلی در کاهش دل‌زدگی زناشویی و افزایش سازگاری در زنان متأهل در شهر تهران می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان متأهلی بود که توسط فراخوان عمومی در سال ۱۳۹۲، در یکی از مناطق تهران (منطقه ۴) به‌صورت کاملاً تصادفی انتخاب شدند که شامل ۳۰ خانم متأهل بودند و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. افراد هر دو گروه پرسشنامه فرسودگی (دل‌زدگی) زناشویی پاییز و پسرشنامه سازگاری زناشویی را تکمیل کردند. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با گروه کنترل بود. گروه آزمایش ۸ جلسه‌ی آموزشی ۲ ساعته به شیوه‌ی گروهی و به‌صورت هفته ۲ بار آموزش مهارت همدلی را دریافت کردند. یک ماه پس از پایان جلسات نیز جلسه پیگیری جهت بررسی تداوم اثر آموزش انجام شد. تحلیل فرضیه‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس چندمتغیره بین گروهی و درون‌گروهی نشان داد که آموزش مهارت همدلی، دل‌زدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن (خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی) را در زنان متأهل کاهش داده و باعث افزایش سازگاری آنان نیز بوده است.

واژگان کلیدی: آموزش همدلی، دل‌زدگی زناشویی، سازگاری زناشویی