

## عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی درمان فراشناختی و زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی بر راهبردهای مقابله ای و خودکنترلی زوجین

## محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، دوره 8، شماره 1 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

## نویسندگان:

ناصر یوسفی - دانشیار دانشگاه کردستان

بنت الهدا کریمی پور - کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه کردستان

## خلاصه مقاله:

هدف: بررسی و مقایسه اثربخشی دو روش درمان فراشناخت و زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی بر راهبردهای مقابله ای و خودکنترلی زوجین. روش: این پژوهش با روش شبه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل انجام شد. نمونه شامل 60 نفر از زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر خرم آباد بود. برای گروه آزمایش اول آموزش مبتنی بر روش خود نظم بخشی و برای گروه آزمایش دوم آموزش مبتنی بر درمان فراشناخت اجرا شد. شرکت کنندگان پرسشنامه راهبردهای مقابله ای لازاروس و فولکمن CSQ و پرسشنامه خود کنترلی تانجی را در سه مرحله تکمیل نمودند. یافته ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد هر دو روش زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی و درمان فراشناخت بر بهبود راهبردهای مقابله ای و خودکنترلی زوجین به طور معناداری اثربخش بودند. روش خودنظم بخشی تاثیر بیشتر و ماندگارتری بر بهبود راهبردهای مقابله ای زوجین داشت و رویکرد فراشناخت بر کنترل موثر زوجین و آموزش خود کنترلی موثرتر بوده است. همچنین تغییرات ایجاد شده در پیگیری یک ماهه نیز ماندگار بود. بنابراین با آموزش روش فراشناخت و خودنظم بخشی می توان راهبردهای مقابله ای زوجین را بهبود بخشید و در ارتقاء سازوکارهای تعدیل رفتار در بین زوجین تاثیر گذار بود به صورتی که این زوجین در زمینه خودکنترلی و راهکارهای مقابله ای توانمند گردند.

## کلمات کلیدی:

راهبرد مقابله ای، کنترل، خود نظم بخشی، فراشناخت.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/949014>

