



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد خمینی شهر

دانشکده علوم انسانی

پایان نامه درجه کارشناسی ارشد M.A

گرایش مشاوره و راهنمایی

بررسی تاثیر گروه درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در
کاهش فرسودگی زناشویی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS)
مراجعه کننده به درمانگاه ام اس بیمارستان الزهرا اصفهان در سال ۱۳۹۴

استاد راهنما:

دکتر فرزانه نیک نژادی

استاد مشاور:

دکتر مسعود اعتمادی فر

نگارش:

ناهید لطفی

تابستان ۱۳۹۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد خمینی شهر

دانشکده علوم انسانی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M.A

گرایش مشاوره و راهنمایی

**بررسی تاثیر گروه درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در
کاهش فرسودگی زناشویی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS)
مراجعه کننده به درمانگاه ام اس بیمارستان الزهرا اصفهان در سال ۱۳۹۴**

نگارش:

ناهید لطفی

شهریور ۱۳۹۴

در تاریخ / / توسط کمیته تخصصی زیر مورد بررسی و تصویب نهایی قرار گرفت.

۱- استاد راهنمای پایان نامه دکتر فرزانه نیک نژادی

۲- استاد مشاور پایان نامه دکتر مسعود اعتمادی فر

۳- استاد داور

مدیر تحصیلات تکمیلی گروه مشاوره



دانشگاه آزاد اسلامی

به نام خدا

مشور اخلاق پژوهش

بیاری از خداوند سبحان و اعتماد به این که عالم محضر خداست و بهاره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشتن مقام بلند دانش و پژوهش و نظریه اهمیت جایگاه دانشگاه در اعتلای فرهنگ و تمدن بشری، دانشجویان و اعضاء هیات علمی واحد های دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

- ۱- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از هرگونه پنهان سازی حقیقت.
- ۲- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهشیدگان (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- ۳- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه بهکاران پژوهش.
- ۴- اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.
- ۵- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از هرگونه جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.
- ۶- اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان ها و کشور و کلیه افراد و نهادهای مرتبط با تحقیق.
- ۷- اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب تقد و خودداری از هرگونه حرمت شکنی.
- ۸- اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشاعه نتایج تحقیقات و انتقال آن به بهکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۹- اصل برائت: التزام به برائت جویی از هرگونه رفتار غیر حرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شائبه های غیر علمی می آلائند

(تعهد نامه اصالت رساله یا پایان نامه)

اینجانب **ناهید لطفی** دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته در رشته **مشاوره و راهنمایی** که در تاریخ **از پایان نامه / رساله خود تحت عنوان «بررسی تاثیر گروه درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در کاهش فرسودگی زناشویی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) مراجعه کننده به درمانگاه ام اس بیمارستان الزهرا اصفهان در سال ۱۳۹۴»** با کسب نمره ی..... و درجه..... دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

۱- این پایان نامه / رساله حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست مربوطه ضبط و درج کرده ام.

۲- این پایان نامه / رساله قبلاً" برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر و بالاتر) در سایر دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

۳- چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هر گونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و... از این پایان نامه داشته باشم، از حوزه ی معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

۴- چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچ گونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ و امضا:

کلیه حقوق مادی مرتبط بر نتایج مطالعات، ابتکارات و
نوآوریهای ناشی از تحقیق موضوع این پایان نامه متعلق
به دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر است.

از استادان

فریخته و فرزانه سرکار خانم دکتر فرزانه نیک نژادی و جناب آقای دکتر مسعود اعتمادی فر

که با کرامتی چون خورشید، سرزمین دل را روشنی بخشیدند و کلمه سرای علم و دانش را با راهنمایی های کار ساز و سازنده بارور ساختند

پاسکدارم.

تقدیم بہ

پدرم

کہ عالمانہ بہ من آموخت تا چگونه در عرصہ زندگی، ایستادگی را تجربہ نمایم.

و بہ مادرم

دریای بی کران فداکاری و عشق کہ وجودش برایم ہمہ مہر است و صفا

و بہ ہمسر

اسطورہ زندگیم، پناہ مستقیم و امید بودم.

چکیده

هدف از اجرای پژوهش حاضر بررسی تاثیر گروه درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش فرسودگی زناشویی زنان مبتلا به ام اس بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی همراه با گروه آزمایش و گروه گواه، با پیش آزمون و پس آزمون می باشد. جامعه پژوهش شامل کلیه زنان مبتلا به ام اس مراجعه کننده به درمانگاه ام اس بیمارستان الزهرا اصفهان بودند که بر اساس نمونه گیری در دسترس، ۳۴ نفر از زنان مراجعه کننده به درمانگاه ام اس بیمارستان الزهرا اصفهان که درجه فرسودگی زناشویی آنها از پرسشنامه فرسودگی زناشویی پاینز ۱۹۹۶ (CBM) بالاتر از چهارشده بود به طور تصادفی در دو گروه ۱۷ نفری جایگزین شدند. سپس درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی گروه آزمایش طی ۸ جلسه، هر جلسه ۹۰ دقیقه، انجام گرفت. گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. در این پژوهش جهت آزمودن فرضیه ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش فرسودگی زناشویی و مؤلفه های آن موثر است ($P=0/001$).

کلید واژه ها: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، فرسودگی زناشویی، مولتیپل اسکلروزیس.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: کلیات تحقیق

۱-۱-مقدمه	۱
۲-۱- بیان مسأله	۲
۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش	۵
۴-۱- اهداف تحقیق	۶
۵-۱- فرضیه‌های پژوهش	۷
۶-۱- متغیرها	۷
۱-۷-۱- تعریف مفهومی متغیرها	۷
۲-۷-۱- تعریف عملیاتی متغیرها	۸

فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

بخش اول: ادبیات تحقیق	۹
۱-۲- تعریف مولتیپل اسکلروزیس (MS)	۹
۲-۲- اپیدمیولوژی ام‌اس در جهان، ایران و اصفهان	۱۰
۳-۲- علائم بیماری ام‌اس	۱۱
۴-۲- درمان ام‌اس	۱۴
۱-۴-۲- داروهای رایج در درمان ام‌اس	۱۴
۵-۲- سیر و پیش‌آگهی بیماری ام‌اس	۱۵
۶-۲- زندگی مشترک با ام‌اس	۱۶
۷-۲- فرسودگی زناشویی	۱۶
۸-۲- پیامدهای فرسودگی زناشویی	۱۹
۱-۸-۲- از پا افتادن جسمی	۱۹
۲-۸-۲- از پا افتادن عاطفی	۱۹
۳-۸-۲- از پا افتادن روانی	۱۹
۴-۸-۲- وضعیت‌های دشوار عاطفی	۲۰
۹-۲- شروع و ادامه فرسودگی	۲۰

۲۱	۱۰-۲- الگویی برای دلزدگی زناشویی: عاشق شدن و فارغ شدن از عشق
۲۱	۱۱-۲- متغیرهای وضعیتی
۲۱	۱-۱۱-۲- نزدیکی و مجاورت
۲۲	۲-۱۱-۲- انگیزش عاطفی
۲۲	۱۲-۲- متغیرهایی که سبب تشدید فرسودگی میشوند
۲۳	۱۳-۲- متغیرهای پیشگیری کننده دلزدگی
۲۳	۱۴-۲- تفاوت جنسیتی در دلزدگی زوج ها
۲۴	۱۵-۲- نظریه‌های مربوط به فرسودگی زناشویی
۲۵	۱-۱۵-۲- زوج درمانی شناختی - رفتاری
۲۶	۲-۱۵-۲- رویکرد راه حل محور
۲۷	۳-۱۵-۲- سازه نگری
۲۷	۴-۱۵-۲- درمان متمرکز بر هیجان
۲۸	۱۶-۲- گروه و گروه درمانی
۲۸	۱۷-۲- روان درمانی گروهی:
۲۹	۱۸-۲- شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یا (MBCT)
۳۰	۱-۱۸-۲- ذهن آگاهی و شناخت
۳۰	۲-۱۸-۲- ذهن آگاهی و هیجان
۳۱	۱۹-۲- تفاوت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با شناخت درمانی سنتی
۳۲	۲۰-۲- کیفیت‌های ذهن آگاهی
۳۵	۲۱-۲- تغییرات کیفی ناشی از درمان شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد
۳۵	۲۲-۲- حفظ تغییرات بوجود آمده
۳۶	بخش دوم پیشینه پژوهش
۳۷	۲-۲۳- مروری بر تحقیقات انجام شده
۳۷	۱-۲۳-۲- تحقیقات داخلی
۳۸	۲-۲۴- جمع بندی و نتیجه گیری
	فصل سوم: روش تحقیق
۴۰	مقدمه

- ۳-۱- روش پژوهش ۴۰
- ۳-۲- جامعه آماری ۴۱
- ۳-۴- روش اجرا ۴۲
- ۳-۵- ابزار پژوهش ۴۳
- ۳-۶- روش تجزیه و تحلیل آماری ۴۴

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

- ۴-۱- مقدمه ۴۵

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

- ۵-۱- بحث و نتیجه‌گیری درباره فرضیه‌ها ۵۳
- ۵-۲- فرضیه‌های فرعی ۵۵
- ۵-۲-۱- فرضیه اول ۵۵
- ۵-۲-۲- فرضیه دوم ۵۶
- ۵-۲-۳- فرضیه سوم ۵۷
- ۵-۳- محدودیت‌های پژوهش ۵۸
- ۵-۴- پیشنهادها ۵۹
- ۵-۴-۱- پیشنهادهای کاربردی ۵۹
- ۵-۴-۲- پیشنهادهای پژوهشی ۵۹
- منابع ۶۰
- پیوست ۶۷

فهرست جدول‌ها

صفحه	عنوان
۴۰.....	جدول (۱-۳) دیاگرام طرح پژوهش
۴۲.....	جدول (۲-۳) مقایسه میانگین سن، مدت ازدواج، مدت زمان ابتلا به بیماری در دو گروه
۴۴.....	جدول (۳-۳) ضریب پایایی
۴۵.....	جدول (۴-۳) سرفصل محتوای جلسات آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی
۴۶.....	جدول (۱-۴) مقایسه میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون فرسودگی زناشویی در دو گروه.....
۴۶.....	جدول (۱-۴) مقایسه میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون فرسودگی زناشویی در دو گروه
۴۶.....	جدول (۲-۴) نتایج آزمون نرمال بودن توزیع ابعاد فرسودگی زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون.....
۴۷.....	جدول (۳-۴) آزمون لوین (همگنی واریانس خطاها) در گروه‌ها (ابعاد فرسودگی زناشویی).....
۴۷.....	جدول (۴-۴) آزمون خطی بودن رابطه متغیر وابسته (فرسودگی زناشویی) و متغیر همراه در گروه‌ها.....
۴۷.....	جدول (۴-۵) نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه روی میانگین نمرات پس‌آزمون فرسودگی زناشویی در دو گروه با کنترل پیش‌آزمون.....
۴۸.....	جدول (۶-۴) مقایسه میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون خستگی جسمی دو گروه.....
۴۹.....	جدول (۷-۴) آزمون خطی بودن رابطه متغیر وابسته (خستگی جسمی) و پیش‌آزمون در گروه‌ها.....
۴۹.....	جدول (۸-۴) نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه روی میانگین نمرات پس‌آزمون خستگی جسمی در دو گروه با کنترل پیش‌آزمون.....
۴۹.....	جدول (۹-۴) مقایسه میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون خستگی روانی در دو گروه.....
۵۰.....	جدول (۱۰-۴) آزمون خطی بودن رابطه متغیر وابسته (خستگی روانی) و متغیر همراه در گروه‌ها.....
۵۰.....	جدول (۱۱-۴) نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه روی میانگین نمرات پس‌آزمون خستگی روانی در دو گروه با کنترل پیش‌آزمون.....
۵۱.....	جدول (۱۲-۴) مقایسه میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون خستگی عاطفی در دو گروه.....
۵۲.....	جدول (۱۳-۴) آزمون خطی بودن رابطه متغیر وابسته (خستگی عاطفی) و متغیر همراه در گروه‌ها.....
۵۲.....	جدول (۱۴-۴) نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه روی میانگین نمرات پس‌آزمون خستگی عاطفی در دو گروه با کنترل پیش‌آزمون.....

فهرست نمودارها

عنوان

صفحه

- نمودار (۱-۴) مقایسه میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون فرسودگی زناشوئی در دو گروه..... ۴۶
- نمودار (۲-۴) مقایسه میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون خستگی جسمی دو گروه..... ۴۸
- نمودار (۳-۴) مقایسه میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون خستگی روانی در دو گروه..... ۵۰
- نمودار (۴-۴) مقایسه میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون خستگی عاطفی در دو گروه..... ۵۱

منابع

- آقای ا، جلالی د، طالبی ه، مظاهری م. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی متناسب با فرهنگ ایرانی بر روی رفتارهای شهروندی سازمانی و ضد خدمت کارکنان. *مجله روان‌شناسی صنعتی-سازمانی*، ۱(۱)، ۱۳-۳۳.
- ادیب راد ن، ادیب راد م. (۱۳۸۴). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک، *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۴(۱۳)، ۹۹-۱۱۰.
- اسدالهی ف. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و معنویت درمانی بر علائم جسمی اضطراب و افسردگی بیماران زن مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر.
- اشتری، ف. شایگان‌نژاد، و. حیدری، ف. اکبری، م. (۱۳۹۰). برآورد شیوع فامیلی بیماری مولتیپل اسکلروزیس در اصفهان، *مجله دانشگاه علوم پزشکی اصفهان*، ۲۹(۱۳۸)؛ ص ۵۵۵-۵۵۶
- اعتمادی فر م، چیت‌ساز ا. (۱۳۸۴). *مولتیپل اسکروز (ام.اس)*. اصفهان: انتشارات مشعل، انتشارات علوم پزشکی.
- اعتمادی فر م، اشتری ف. (۱۳۸۱). *تشخیص و درمان مولتیپل اسکروز (ام اس)*. نشر چهارباغ.
- امیدی ع، محمدخانی پ. (۱۳۸۷). آموزش حضور ذهن به عنوان یک مداخله بالینی، مروری مفهومی و تجربی، *فصلنامه سلامت روان*. (۱)، ۲۹-۳۸.
- امینی ر. (۱۳۸۹). *ارتقای سلامت در بیماری مولتیپل اسکروزیس*، دانشکده پرستاری و مامایی. اصفهان: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد.
- بختی م، صالحی م. (۱۳۸۷). *ام.اس چیست*. اصفهان: انتشارات شهید حسین فهمیده
- بساک نژاد س، آقاجانی افجدی ا، زرگری. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت خواب و کیفیت زندگی دانشجویان دختر. *مجله دست آوردهای روان شناختی (علوم تربیتی و روانشناسی)*. پاییز و زمستان ۱۳۹۰؛ ۴(۲): ۱۹۸-۱۸۱.
- بک ا. (۱۹۸۹). *عشق هرگز کافی نیست*. ترجمه مهدی قراچه داغی (۱۳۹۱). تهران: انتشارات ذهن آویز
- پاینز آ. (۱۹۹۶). *دلزدگی از روابط زناشویی*. ترجمه سید حبیب گوهری راد، کامران افشار (۱۳۸۳). تهران: انتشارات رادمهر.
- پاینز آ. (۱۹۹۶). *چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نیانجامد*. ترجمه فاطمه شاداب (۱۳۸۱). تهران: ققنوس.

توفیقی ا، ساکی ی، رزمجو ک. (۱۳۹۲). تاثیر ۱۲ هفته تمرین مقاومتی پیش رونده بر تعادل، خستگی و ناتوانی

جسمانی زنان مبتلا به ام اس. **مجله علمی پزشکی جندی شاپور**. دوره ۱۲. ش ۲

جلالی د، آقایی ا. (۱۳۹۳). **مدیریت شناختی - رفتاری استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با تاکید بر استرس و**

مشکلات روان شناختی محیط کار. اصفهان: آسمان نگار.

حدادی ع. (۱۳۹۲). **تاریخچه بیماری ام اس در ایران، از ابتدا تا پایان سال ۱۳۹۱. پایان نامه کارشناسی ارشد تاریخ،**

گرایش فرهنگ و تمدن اسلامی. دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اصفهان.

حسین زاده آ، علی زاده س، خادمی ع، موسی الرضایی آ. (۱۳۹۳). **مقایسه ویژگی های شخصیتی و مؤلفه های هوش**

هیجانی در بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. **مجله پزشکی ارومیه**، دوره ۲۶، شماره اول ص ۹۱-

۸۱

حناسب زاده اصفهانی، م. (۱۳۸۸). **چگونه در دام افسردگی نیفتیم؟ تهران: نشر قطره**.

داراب م. (۱۳۹۲). **تدوین الگوی دلزدگی زناشویی اسلام محور و بررسی تأثیر مداخله مبتنی بر این الگو بر شادمانی**

و دلزدگی زناشویی زوجین شهر بهارستان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده،

دانشگاه اصفهان.

داورنیا ر، زهراکار ک، معیری ن، شاکرمی م. (۱۳۹۴). **بررسی کارایی زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروه بر**

کاهش فرسودگی زناشویی زنان، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی. دوره ۲۵، شماره ۲، ۱۴۰-۱۳۲.

رجبی غ، ستوده ناورودی ا. (۱۳۹۰). **تاثیر شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش رضایت زناشویی**

در زنان متأهل. **مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان**، دوره بیستم، شماره ۸، ص ۹۱-۸۳

رحیمی ح، ادهم ز. (۱۳۹۳). **در مسیر خوشبختی**. معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان

اصفهان.

رفعیان ز. (۱۳۸۹). **ارتقای سلامت در بیماری مولتیپل اسکلروزیس، دانشکده پرستاری و مامایی**. اصفهان: انتشارات

دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد.

روانبخش، ا. (۱۳۸۹). **ارتقای سلامت در بیماری مولتیپل اسکلروزیس، دانشکده پرستاری و مامایی**. اصفهان:

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد.

شانظری ن.، مرنندی م. (۱۳۹۲). **ورزش و ام اس**. (مولتیپل اسکلروزیس). اصفهان: انتشارات آموخته.

شایگان نژاد و، صدرعاملی م. (۱۳۸۹). **زندگی موفق با بیماری ام اس**. مشهد: انتشارات واژیران.

شریفی ف، کارسولی س، بشلیده ک. (۱۳۹۰). اثر بخشی بازآموزی اسنادی بر کاهش فرسودگی زناشویی و احتمال طلاق در زوجین متقاضی طلاق. **نشریه مشاوره و روان‌درمانی**، دوره ۱، شماره ۲، ص ۷۱-۵۷.

شفیعی هنجبی، ل. خوشنویس انصاری، ش. (۱۳۹۰). بیماری مولتیپل اسکلروزیس، **مجله رازی**، خرداد ۱۳۹۰، شماره ۶، سال ۲۲، ص ۲۴-۱۷.

عیسی نژاد م. (۱۳۸۷). تأثیر غنی‌سازی روابط بر کیفیت روابط زناشویی، **پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده**، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.

غفاری س، احمدی ف ا، نبوی م، معماریان ر. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر تکنیک آرام‌سازی پیشرونده عقلانی بر افسردگی، اضطراب و استرس مبتلایان به مولتیپل اسکلروزیس. **مجله پژوهشی دانشکده پزشکی**، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی. دوره ۳۲، شماره ۱، ص ۵۳-۴۵.

غلامی پور، ف. (۱۳۹۰). اثر بخشی کیفیت زندگی درمانی بر فرسودگی زناشویی افراد متأهل در شهر بوانات. **پایان‌نامه کارشناسی ارشد**، دانشگاه مرودشت.

کالب ر، هولاند ن، گیسر، ب. (۲۰۰۷). **ام اس به زبان آدمیزاد**. ترجمه لطیفی م. (۱۳۹۰). انتشارات هیرمند.

کوهی س. (۱۳۸۸). عوامل پیش‌بینی کننده‌ی سرخوردگی زناشویی در زوجین شهر اصفهان. **پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده**، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.

کیانی ا. (۱۳۹۳) تدوین مدل بومی عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی با تأکید بر دلبستگی و میانجی‌گری اسنادها، تنظیم شناختی هیجان و مشکلات بین فردی و تأثیر مداخله مبتنی بر مدل برازش شدن بر سازگاری زناشویی. **پایان‌نامه دکتری**، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان.

لانگ ل، یانگ م. (۲۰۰۷). **مشاوره و درمان مسائل زن و شوهری**. ترجمه نظری م ع، خدادادی ج، اسدی م، ناموران ک، صاحب‌دل ح. (۱۳۹۲). تهران: انتشارات آوای نور.

مجدی نسب ن، هانی ر، بساک نژاد س، زرگری ا. (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش روش‌های آرمیدگی بر علائم خستگی مزمن بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. **مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان**، خلاصه مقالات.

میراحمدی ز. (۱۳۸۹). بررسی اثر بخشی شناخت درمانی گروهی بر کاهش میزان دلزدگی زناشویی. **پایان‌نامه کارشناسی ارشد**، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

مغزی اه. اعتمادی فر، مسعود (۱۳۸۹). **ارتقای سلامت در بیماری مولتیپل اسکلروزیس**، دانشکده پرستاری و مامایی. اصفهان: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد.

نادری، ف. (۱۳۸۹). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیت و روابط صمیمی با همسر با دزدگی زناشویی در همسران معتاد مرد اهواز، یافته‌های نو در روانشناسی، ۱(۱)؛ ۶۲-۷۸.

ناصری ن. (۱۳۸۹). ارتقای سلامت در بیماری مولتیپل اسکروزیس، دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد.

نوابی نژاد ش. (۱۳۸۵). روانشناسی زن، انتشارات علم.

نیکویخت ن. (۱۳۹۰). بررسی دزدگی زناشویی در زنان نابارور و بارور مراجعه کننده به درمانگاه‌های زنان و ناباروری ولیعصر، مجتمع بهارستان امام خمینی. مجله اپیدمیولوژی ایران، ۷(۱)، ص ۳۲-۳۷.

واینر ه. (۲۰۰۴). در جستجوی درمانی برای بیماری ام. اس. ترجمه میناگر ع. اعتمادی فرم، مغزی، ا. ه. (۱۳۹۰). اصفهان: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان.

یزدانی، ف. (۱۳۸۹). ارتقای سلامت در بیماری مولتیپل اسکروزیس، دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد.

- Albert, E. (1991). **Who's Afraid of Virginia Woolf?** In E. Albee, Edward Albee: The plays. New York: MacMillan. (Originally published in 1962).
- Anicha, C. L., Ode, S., Moeller, S. K. & Robinson, M. D. (2012). Toward a cognitive view of train mindfulness: distance cognitive skills predict its observing and nonreactivity facets. **Journal of Personality**, 80(2), 255-285.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10(2), 125-142.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: **The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills**. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Bahrami, F., Rezvan, Sh. Sexual infidelity and its psychological factors. In: Sanai B, Bactash, M, editors. The battery of family and marriage counseling's articles of fifth conference of Iran counseling institute. Tehran: **Anjoman Olia Morabbian Publication**; 2004. P.141-53. [In Persian]
- Barlow, D. H. (1991). **Disorders of Emotion Psychological Inquiry**, 2, 58-71.
- Bradley, W. 2004. **Neurologie in clinical practice: Philadelphia**, Butterworth – Heineman medical publications:1637-1659.
- Bardley, W., Daroff, R., Fenichel G., Marsden, C. 1996. MS. **Neurology in clinical practice**;1308-35.
- Bech, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). **Cognitive therapy of personality disorders**. New York: Guilford Press.

- Beiske, A.G., Serenon, E., Sandanger, I., Gzujko, B., Pederson, E.D., Aarseth, J.H., Myhr, K.M. 2008. **Depression and anxiety among multiple sclerosis patients.** *Eur J Neurol*, 15 (3): 239-45.
- Birchler, G. R., Weiss, R. L., & Vincent, J. P. (1975). A multi-method analysis of social reinforcement exchange between martially distressed and non distressed spouse and stranger dyads. **Journal of Personality and Social Psychology**, 31, 349-360.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology, Science and Practice**, 11, 230-241.
- Crane, R. (2009). **Mindfulness based cognitive therapy.** London and New York: Routledge.
- Gurman, A. S., & Fraenkel, P. (2002). The History of Couple Therapy: A Millennial Review. **Family Process**, 41, 199-260.
- Hyland, T. (2011). **Mindfulness and Learning: celebrating the affective dimension of education.** New York: Springer.
- Jose SM.(2008). Psychological aspects of Multiple Sclerosis. *Clin Neurol Neurosurg*.110(9): 868-77.
- Kabat-Zinn, J.(1990). **Full Catastrophe living: using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness.** New York: Delacort.
- Khodabakhshi, K. A., Adibrad, N., Saleh Sedgh Poor, B.(2009). The comparison of relationship beliefs and couples burnout in women who apply for divorce and women who want to continue their marital life. **Iran J Psychiatry**; 5:35-39.
- Kristeller, J. L. (2007). Mindfulness meditation. In, Lehrer, P. M. Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (Eds), *Principles and Practice of Stress Management.* New York: **The Guilford Press:** Pp. 393-427.
- Keng, S. I., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness based cognitive therapy on psychological health: A review of empirical studies. **Clinical psychology review**, 37(6), 1041-1056.
- Kristler, J. L. (2007). Mindfulness meditation. In, Leher, P. M., Wolfolk, R. L., & Sime, W. E. (Eds), *Principles and Practice of Stress Managemen.* New York: **The Guilford Press:** Pp. 393-427.
- Lambert, M., Neber, D. (2004). Current issues in schizophrenia: Over review of patient acceptability, functioning capacity and quality of life. **J Cns Drug**. 18: 5-17.
- Ledley, D. R., Marx, B. P. & Heimberg, R. G. (2005). *Making cognitive-behavioral therapy: Clinical process for new practitioners.* **New York: Guilford.**
- Mark, J., Williams, G., Rusell, I. S., Russell, D. (2008). Mindfulness based cognitive therapy. (further issues in current evidence and further research), **Journal of Consultation and Clinical Psychology**, 76(3), 524-529.
- Labuz-Roszak, B., Kubicka-Bączyk, K., Pierzchała, K., Machowska-Majchrzak, A., Skrzypek, M. 2012. Fatigue and its association with sleep disorders, depressive symptoms and anxiety in patients with multiple sclerosis. **Neurol Neurochir Pol**; 46(4): 309-17.

- Mark, J., Williams, G., Swales, M. 2004. The use of mindfulness-based approaches for suicidal patents. **Archives of Suicide Research**; 8:315-329.
- Mc Cabe PM.2005. Mood and self-esteem of persons with multiple sclerosis following an exacerbation. **J Psychosomat Research**;59:161-66.
- Mc Key, M., Fanning, P., & Paleg. K. (1994). **Couple Skills: Making Your Relationship Work**. Oakland, CA: New Harbinger.
- Moore, P., Hirst, C., Harding, K.E., Clarkson, H., Pickersgill, T.P., Robertson, N.P. 2012. Multiple sclerosis relapses and depression. **J Psychosom Res**; 73(4): 272-6.
- Mousavizadeh, T. 2009. **The effect of logo therapy training on decrease of couple burnout in women [Dissertation]**. Tehran, Iran: Allameh TabaTabaee University of Tehran [In Persian]
- National MS Society (2008). What causes MS, Rerieved January, 2009, From www.nationalmssociety.org
- Pena, J. A., Ravelo, M. E., Rubio, E., Pirela, D., Soto, A., Nara, C. M. 2012. Pediatric multiple sclerosis in Venezuela, **Arq Neutopsiquiatr**. Apr; 70 (4): 267-70.
- Pines, A. M., Neal, M.B., Hammer, L.B., Icekson, T. 2011, Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. **Social Psychology Quarterly**; 74: 361–86.
- Poser CM. 2005. The diagnosis and management of multiple sclerosis. **J Acta Neural Scand**;112(3): 199-201
- Ree, M. J., Craigie, M. A. (2008). Outcomes following mindfulness-based cognitive therapy in heterogeneous sample of adult outpatients. 1-34.
- Segal, Z.V., Teasdale, J.D., Williams J.M. 2002. Mindfulness-Based cognitive therapy for depression. New York: **The Guilford Press**
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.) **Handbook of self-regulation** (pp. 253-273). San Diego, CA: Academic Press.
- Siegel, R. D. (2010). **The mindfulness solution, everyday practices for everyday problem**. New York: Guilford press.
- Smith, E., Jones, F. W., Holttum, S., and Griffiths, K. (2014). The process of engaging in Mindfulness-Based Cognitive Therapy as a Partnership: A grounded theory study. Mindfulness. ISSN 1868-8527. **CREATE** (Canterbury Research and Theses Environment.)
- Sutherland, G., Andersen, M.B., Morris, T. 2005. Relaxation and health-related quality of life in multiple sclerosis: the sample of autogenic training. **J Behav Med**;28(3):249-56.
- Sturmer, S., & Snyder, M. (2010). **The psychology of prosocial behavior: Group processes, intergroup relations and helping**. United Kingdom, Oxford: John Wiley & Sons.
- Stachowiak, J. 2008. My wife has MS and doesn't want to have sex anymore. Why not and what can I do? **Journal of neurology** January.
- Tremblay, N., Wright, J., MamodHossen, S., McDuff, P., & Cote, G. (2008). Correlates of attributions of causality and responsibility for couples in consultation for marital therapy. **Canadian Journal of Behavioral**, 40(3), 162-170.

- Victor, M.D., Ropper, A.H. **Prinsipal of Neurology**. McGraw-Hill; 2001.
- Williams, M. (2002). Mindfulness based cognitive therapy and the prevention of relapse in depression. Editor's Note: A personal account of mindfulness-based workshop by Dr. Maya Spencer can be found in newsletter (6).
- Williams M., & Kuyken, W. (2012). Mindfulness based cognitive therapy: A promising new approach to preventing depressive relapse. **British Journal of Psychiatry**, 200, 359-360.
- Wells, A. 2002.GAD, Met cognition, and mindfulness: An information processing analysis. **Clinical psychology: Science and Practice**; 9(1): 95-100.
- Young, M.A.(2004). Healthy relationship where is the research? **Family journal**: 12, 155-162.

The efficacy of group Mindfulness- Based Cognitive Therapy on reduction couple burnout on female patents with Multiple Sclerosis who came to MS clinic of Al-Zahra Esfahan hospital in 2015.

Abstract

The purpose of this study was to investigate "the effect of mindfulness-based cognitive therapy in reduction couple burnout on female patents with Multiple Sclerosis (MS).

This quasi-experimental research with experimental and control groups at pretest and posttest. The study population consisted of all women suffering from MS who have referred to MS clinic of Al-Zahra Esfahan hospital , which based on available sampling, the score of 34 questioners of Couple Burnout Measure (CBM) (Pines 1996) questionnaire were higher than four, randomly divided into two groups-experimental and control. The Mindfulness-based cognitive therapy in the experimental group were 8 sessions of 90 minutes. The control group did not receive any training. In order to testing hypothesis in this study, covariance and variance analysis method was used.

The result indicated that the Mindfulness-based cognitive therapy is effective on couple burnout and its components ($P=0/001$).

Keywords: Mindfulness-based cognitive therapy, couple burnout, Multiple Sclerosis (MS)



**Islamic Azad University
Khomeinishar Branch
Faculty of Humanities, Department of Counseling**

**Thesis on "M.A."
Counseling and Guidance**

**The efficacy of group Mindfulness- Based Cognitive
Therapy on reduction couple burnout on female patents
with Multiple Sclerosis who came to MS clinic of Al-Zahra
Esfahan hospital in 2015.**

**Supervisor:
Dr.Farzaneh Niknejadi**

**Advisor:
Dr. Masoud Etemadifar**

**By:
Nahid Lotfi**

August2015