




Original Article

## Teacher Form of Psychological Pathology for Adolescents: Development of Preliminary Version and Psychometric Evaluation

**S.M. Aghili\*** : Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Iran.

**B. Tan Zadeh** : M.A of Psychology, Payame Noor University, Golestan, Iran

### Abstract

**Background and Aim:** The experience of infertility, which some experts call the infertility crisis, is associated with physical, economic, psychological and social stress and affects all aspects of a person's life. The aim of this study was to compare the effectiveness of mindfulness-based cognitive-behavioral therapy on perfectionism and self-focused infertility in infertile couples in Isfahan. **Methods:** The present study was quasi-experimental with pre-test-post-test design and control group. The statistical population of the present study is all infertile couples referring to Isfahan Infertility Center in mid-2021. Of these, 30 couples were selected voluntarily as a sample and randomly replaced in two groups including 15 couples, two experimental groups and a control group. The experimental group received a cognitive-behavioral therapy based on mindfulness for 8 sessions. The control group did not receive any intervention. The research instruments were Hill et al.'s Perfectionism Questionnaire (2004) and Woody, Chambels and Glass (1997) Focus Questionnaire. **Results:** The results showed that mindfulness-based cognitive-behavioral therapy is effective on perfectionism and self-focused attention ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** According to the results of the study, it can be said that cognitive therapy based on mindfulness has a significant effect on reducing perfectionism and focused attention.

#### Keywords:

mindfulness,  
perfectionism, self-  
attention

\* Corresponding author  
[dr\\_aghili1398@yahoo.com](mailto:dr_aghili1398@yahoo.com)

Received: 14.03.2022  
Acceptance: 17.07.2022

#### Cite this article as:

Aghili, S.M., & Tan Zadeh, B. (2022). The effectiveness of mindfulness-based cognitive-behavioral therapy on perfectionism and self-focused attention in infertile couples in Isfahan. *JARAC*, 4(2): 1-13.



© 2020 by the authors. Licensee Iran-Mehr ISSR, Tehran, Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0 license) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## Introduction

Infertility has many psychological consequences. The fact that a person cannot follow the reproduction process and have a child naturally and like other normal people is one of the bitterest experiences in life (Estrabadi et al., 2020). That the context and psychological and social conditions can also increase its importance and turn it into a psychological crisis for the individual (Schmidt, 2017). Infertile couples often identify infertility as the most stressful event in their lives, which can cause family breakdown (Anthony & Mandelbaum, 2019). According to research, infertility may endanger the mental and psychological health of infertile couples and negatively affect their psychological health and ability to function normally as a family (Gilbert Olivia, 2020). Agha Mohammadian et al (2014) stated that infertility is associated with physical, psychological, and perfectionistic pressures, as well as often with critical self-evaluations.

Perfectionism has been defined as a cognitive model of a person's expectations, whose main feature is the formulation of firm and inflexible goals for performance and the setting of unrealistically high standards (Hemti et al., 2018). Different approaches about perfectionism have introduced it as a one-dimensional construct. Regarding perfectionism in the social structure, Hewitt and Felt distinguished three dimensions of self-centered perfectionism, other-centered perfectionism, and community-centered perfectionism (Zarei et al., 2019). Recent research has shown that self-focused attention bias plays an important role in the etiology and persistence of anxiety disorders. Attentional processing is novel in the executive model of self-regulation as an important factor involved in emotional disorders (Hewitt et al., 2020). In regard to the self-directed, positive reflections on "If I worry, I will be better prepared" are required; Anxiety is created as a coping strategy, followed by a negative "I have no control over my worries" and a vicious circle of egocentricity as a way to become aware of your situation (Ghadampour et al., 2018).

One of the processes used to improve people's lives in order to achieve peace and get better results from their lives; it is mindfulness that has long been used to reduce or eliminate life problems and psychological distress (Rostami et al. 2016). In mindfulness, concepts such as acceptance, attention, time now and here, values, connection between mind and body are emphasized. Mindfulness means being in the present moment and focusing consciously and non-judgmentally and being aware of happening events (Dunning et al., 2019). Considering the effective role of factors such as the ability to manage and control oneself and the commitment to achieve a dynamic and productive life and a non-judgmental view of events and presence in the present on the quality of a person's life and the need to focus on the quality of life, performance and health The psychology of infertile couples as a considerable segment of the society, a research with the aim of comparing the effectiveness of cognitive-behavioral therapy based on mind-awareness on perfectionism and self-focused attention in infertile couples of Isfahan city seems mandatory.

## Research method

The current research was semi-experimental, with a pre-test-post-test design and a control group. The statistical population of the present study is all infertile couples who referred to the Infertility Center of Isfahan city in the middle of 2021. Among these, 30 couples were voluntarily selected as a selection sample and replaced by random method in two groups including 15 couples, in the experimental group and one group as the control group. The experimental group received cognitive-behavioral therapy based on mindfulness for 8 sessions. The control group did not receive any intervention.

## Research tools

**1. Hill et al.'s Perfectionism Questionnaire (2004):** The perfectionism questionnaire was designed and validated by Hill et al. It measures striving for excellence, order and organization, perception of pressure from parents, purposefulness, and High standards for others. This questionnaire was validated by Zareei (2014) and Cronbach's alpha reliability was

80.5%. Dickey et al (2012), also reported its reliability through Cronbach's alpha of 83%.

**2. Focus of attention questionnaire Woody, Chambless, Glass (1997):** The focus of attention questionnaire was created by Woody, Chambless & Glass in 1997 and has two subscales with five-point graded questions. This questionnaire has 10 items. The subscales of the questionnaire include the self-centered focus scale and the basic focus scale of social interaction perception. Each item includes a 5-point scale that shows how much the subject's attention is aligned with the statements. Khair et al (2007) obtained the reliability of the questionnaire with Cronbach's alpha of 75% for the focused attention component and 86% for the external focus of attention. Woody et al (1997) confirmed the construct validity of this scale. Boyraz and Kohl (2015) found its reliability to be 82% through Cronbach's alpha.

## Results

Descriptive findings showed that 46.7% of the participants had a diploma or less, and in the control group, 46.7% of the participants had a diploma or less. 53.3 percent of the participants are less than 25 years old, and 53.3 percent of the participants are 26 to 30 years old in the control group. 53.3 percent of the participants have been married for 5 years or less, and in the control group, 53.3 percent of the participants have been married for 6 to 10 years. The mean scores of self-attention and perfectionism of infertile couples decreased in the post-test phase compared to the pre-test phase in the experimental groups. There is a significant difference between the groups in the scores of perfectionism and self-focused attention in the post-test stage of infertile couples of Isfahan city at the level of  $P < 0.05$ . The difference between perfectionism scores in the post-test stage of infertile couples in Isfahan city in the experimental and control groups is significant.

**Table 1. Descriptive data of the perfectionism and self-focused attention score of the experimental and control groups**

	group	pre-test		After -test	
		M	SD	M	SD
<b>perfectionism</b>	Experiment	193.33	10.38	167.93	14.49
	Control	192.53	12.47	193.80	12.68
<b>self-focused attention</b>	Experiment	16.68	3.62	11.80	3.62
	Control	17.33	4.36	16.73	3.99

## Discussion and conclusion

The results of the analysis of the findings showed that cognitive-behavioral therapy based on mindfulness on perfectionism and self-focused attention is effective in infertile couples in Isfahan city. This finding is in line with the research results of Nazari et al (2021), Saadatkhah et al (2019), Ahmadi et al (2018), Ong et al (2021), Apolinaro et al (2020), and Seoart et al (2019).

In explaining the results, it can be said that mindfulness training in this study helped infertile couples to be more competent and efficient in the responsibilities and challenges of daily life, and improved people's skills in stress management, problem solving and decision-

making, conflict resolution, and self-management. , leadership, and accountability increased. The consequence of applying mindfulness training is the acquisition of skills that basically affect people's educational, occupational and social functions and play a key role in academic progress and success in life, and in general instead of procrastination, perfectionism and avoiding problems with turn it upside down (Nazari et al., 2021).

It also helps them to learn through techniques such as cognitive impairment, interaction or communication with thoughts, feelings and bodily emotions in the present moment in flexible ways and also without creating a set of new rigid rules (Valizadeh et al., 2021). In

addition, they practice letting go of thoughts, feelings, and behaviors and isolate themselves from their problems. Finally, therapists help them identify their values and practice behaviors that serve those values. In other words, they commit to acting in a way that is consistent with or consistent with their chosen values. In general, all the principles and processes involved in this treatment lead to reducing the effort to avoid anxious and unpleasant thoughts and situations, reducing problematic attention patterns to problem solving to reduce cognitive errors such as rumination (Ahmadi et al., 2019). This research was conducted in Isfahan city, and in generalizing its results to other conditions, attention should be paid to different situations. Also, due to time constraints, it was not possible to do the follow-up period. According to the

possible influence of culture on perfectionism and self-focused attention, it is suggested to conduct this research in other cities and cultures as well. It is also suggested that these trainings take place face-to-face.

#### **Ethical principles**

To observe the ethical principles, this research was conducted with the informed consent of the participants and the subjects' information remained confidential.

#### **Acknowledgments**

The research group considers it necessary to appreciate the worthy cooperation of all participants in the research.

#### **Conflict of interest**

The authors of this study declared no conflict of interest.



مقاله پژوهشی

## اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی و توجه معطوف به خود در زوجین نابارور شهر اصفهان

سیدمجتبی عقیلی\*<sup>id</sup>: استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ایران

بهاره تنزده<sup>id</sup>: کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران

### چکیده

کلیدواژه‌ها:  
ذهن آگاهی، کمال گرایی،  
توجه معطوف به خود

\*نویسنده مسئول  
dr\_aghili1398@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۲۶

**زمینه و هدف:** تجربه ناباروری که برخی متخصصان آن را بحران ناباروری خواندند با استرس های فیزیکی، اقتصادی، روانشناختی و اجتماعی همراه است و تمامی جنبه های زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی و توجه معطوف به خود در زوجین نابارور شهر اصفهان انجام شد. **روش پژوهش:** پژوهش حاضر نیمه آزمایشی، با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه ی زوجین نابارور مراجعه کننده به مرکز ناباروری شهر اصفهان در نیمه سال ۱۴۰۰ می باشد. از این میان ۳۰ زوج به صورت داوطلبانه به عنوان نمونه گزینش و با روش تصادفی در دو گروه شامل ۱۵ زوج، دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل، جایگزین شدند. گروه آزمایشی در قالب، گروه یک درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی را به مدت ۸ جلسه دریافت نمودند. گروه کنترل، هیچ مداخله ای دریافت نکرد. ابزار پژوهش پرسشنامه کمال گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) و پرسشنامه کانون توجه وود، چامبلس و گلاس (۱۹۹۷) بود. **یافته ها:** نتایج نشان داد که درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی و توجه معطوف به خود موثر است ( $p < 0/05$ ). **نتیجه گیری:** با توجه به نتایج پژوهش می توان گفت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اثر معنی داری در کاهش کمال گرایی و توجه معطوف به خود داشته اند.

### شیوه استناد به این مقاله:

عقیلی، س.م. و تنزده، ب. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی و توجه معطوف به خود در زوجین نابارور شهر اصفهان. فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی، ۴(۲ پیاپی ۱۲): ۱-۱۳

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

## مقدمه

سازه ای تک بعدی معرفی کرده اند. هویت و فلت با نظر به کمال گرایی در ساختار اجتماعی، سه بعد کمالگرایی خود محور، کمال گرایی دیگر محور و کمال گرایی جامعه محور را متمایز کردند (Zarei et al., 2019). کمال گرایی خود محور با تمایل به وضع معیارهای غیر واقع بینانه برای خود و تمرکز بر نقص ها و شکست ها در عملکرد همراه با خود نظارتگری های دقیق مشخص می شود (Mohammadi & Roshan Chesli, 2019). کمال گرایی دگر محور بیانگر تمایل به داشتن انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران است و کمال گرایی جامعه محور به احساس ضرورت رعایت معیارها و بر آورده ساختن انتظارات تجویز شده از سوی افراد مهم به منظور کسب تایید اطلاق می شود (Hay et al., 2020). تحقیقات اخیر نشان داده است که سوگیری توجه معطوف به خود نقش مهمی در علت شناسی و تداوم اختلالات اضطرابی دارد. پردازش توجه جدید، در مدل اجرایی خودتنظیمی به عنوان عامل مهمی است که در اختلالات عاطفی دخیل است (Hewitt et al., 2020). این مدل یک الگوی ناکارآمد از پردازش شناختی به نام سندرم توجه-شناختی را شامل می شود که شامل توجه غیر قابل انعطاف به خود، افکار باقی مانده، (نشخوار فکری و نگرانی)، نظارت بر تهدیدها و رفتارهای مقابله ای است که از تأیید باورهای منفی جلوگیری می کند (Hewitt et al., 2020). در توجه به معطوف به خود، تأملات مثبت در مورد "اگر نگران باشم بهتر آماده خواهم شد" ایجاد شده؛ اضطراب به عنوان یک استراتژی مقابله ای ایجاد می شود و به دنبال آن "من بر نگرانی های خود کنترلی ندارم" منفی و یک حلقه باطل از خود محوری به عنوان راهی برای آگاهی از وضعیت شما ایجاد می شود (Ghadampour et al., 2018). اضطراب نه تنها افزایش می یابد بلکه به اضطراب مزمن نیز تبدیل می شود. به طور کلی، توجه متمرکز بر خود آگاهی از اطلاعات خود ارجاع داده شده و تولید شده در درون است که شامل اطلاعاتی درباره حالات بدنی، افکار، خاطرات، باورهای شخصی، نگرش ها، احساسات و خلق و خوی است (Saeedfar, 2019). در راستای مداخلاتی مبنی بر کاهش توجه معطوف به خود، Loftus (2019) نشان داد افزایش ذهن - آگاهی منجر به افزایش رفتار اخلاقی می

بارداری یک دوران حساس در طول زندگی زنان تلقی می شود که با تغییرات فیزیکی و روانی بسیاری همراه است (Vivico, Angrahini, Elvira, 2017). بارداری خود دوره ای پر استرس است و میزان تاثیر پذیری زن باردار نسبت به استرس های متفاوت زندگی در این دوره افزایش پیدا می کند (Sinapati, 2018). وضعیت روانی زنان در دوران بارداری و استرس های این دوران می تواند به طور مستقیم یا غیر مستقیم، سلامت مادر و جنین را در همان دوره و در سال های پس از تولد تحت تاثیر قرار دهد (Jafari, Asadi & Akbari, 2019). از سویی تجربه ناباروری که برخی متخصصان آن را بحران ناباروری خواندند با استرس های فیزیکی، اقتصادی، روانشناختی و اجتماعی همراه است و تمامی جنبه های زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد (Farnam, Maqsoodlou, Mohammadi, 2018). ناباروری می تواند پیامدهای روانشناختی بسیاری به همراه داشته باشد. این که فرد به طور طبیعی و مانند دیگر افراد عادی نمی تواند فرایند تولید مثل را دنبال کند و صاحب فرزند شود، خود به عنوان یکی از تلخ ترین تجربیات زندگی است (Estrabadi et al., 2020). که زمینه و شرایط روانی و اجتماعی نیز می تواند به اهمیت آن بیفزاید و آن را برای فرد تبدیل به یک بحران روانی کند (Schmidt, 2017). زوج های نابارور غالباً ناباروری را فشارآورترین حادثه زندگی خود معرفی می کنند که می تواند باعث از هم گسیختگی خانواده شود (Anthony & Mandelbaum, 2019). طبق پژوهش ها، ناباروری ممکن است سلامتی ذهنی و روانی زوج های نابارور را به خطر بیندازد و بر سلامت روانشناختی و توانایی آنها در عملکرد عادی به عنوان یک خانواده تأثیر منفی بگذارد (Gilbert Olivia, 2020). Agha Mohammadian et al (2014) بیان داشتند ناباروری با فشارهای روانی جسمی، روانی و کمال گرایی و همچنین اغلب با خود ارزیابی های انتقادی همراه است.

کمال گرایی را به عنوان الگوی شناختی انتظارات فرد تعریف کرده است که ویژگی اصلی آن تدوین اهداف محکم و انعطاف ناپذیر برای عملکرد و تنظیم استانداردهای غیرواقعی بالا است (Hemti et al., 2018). رویکرد های متفاوت در مورد کمال گرایی، آن را



شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی، را به مدت 8 جلسه دریافت نمودند. گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ملاکهای ورود عبارتند از: حضور هر دونفر زوجین، سن بالای 20 سال، ناباروری نوع اولیه باشد، از حداقل سواد خواندن و نوشتن جهت تکمیل پرسشنامه‌ها برخوردار باشند. ملاکهای خروج عبارتند از: سابقه درمان‌های روانشناسی یا دارویی، چنانچه هر فرد در مداخله، بیش از دو جلسه غیبت داشت، از گروه خارج گردید.

### ابزار پژوهش

1. پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴): پرسشنامه کمال‌گرایی توسط Hill et al (2004) طراحی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه شامل 59 گویه بسته پاسخ بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت می‌باشد. این پرسشنامه شش بعد حساسیت بین فردی، تلاش برای عالی بودن، نظم و سازماندهی، ادراک فشار از سوی والدین، هدفمندی، استانداردهای بالا برای دیگران را مورد سنجش قرار می‌دهد. این پرسشنامه توسط Zareei (2014) اعتباریابی شده و پایایی آلفای کرونباخ 80.5٪ بدست آمده است. Dickey et al (2012)، نیز پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ 83٪ گزارش کردند.

2. پرسشنامه کانون توجه وودی، چامبلس، گلاس (1997): پرسشنامه کانون توجه به وسیله Woody, Chambless & Glass در سال 1997 ساخته شده و دارای دو زیرمقیاس با پرسش‌های مدرج پنج نمره‌ای است. این پرسشنامه 10 گویه دارد. زیرمقیاس‌های پرسشنامه عبارتند از مقیاس کانون توجه متمرکز بر خود و مقیاس کانون پایه تصور تعامل اجتماعی. هر گویه شامل یک مقیاس 5 نمره‌ای است که نشان می‌دهد تا چه اندازه کانون توجه آزمودنی با عبارت‌ها هماهنگ است. Khair et al (2008) پایایی پرسشنامه را با آلفای کرونباخ برای مولفه توجه متمرکز بر خود 75٪ و برای کانون توجه بیرونی 86٪ بدست آورد. Woody et al (1997) روایی سازه این مقیاس را تایید نمودند. پایایی آن را نیز Boyraz and Kohl (2015)، 82٪ از طریق آلفای کرونباخ بدست آوردند.

شود که به واسطه کاهش تمرکز بر خود انجام می‌شود. و ثانیاً، افزایش ذهن-آگاهی منجر به افزایش رفاه می‌شود، که هم با افزایش رفتار اخلاقی و هم با کاهش تمرکز بر خود انجام می‌شود. ذهن آگاهی، اولین بار توسط جان کابات زین معرفی شد و به معنای آگاهی کامل و آگاهی از هر آنچه که در حال حاضر در اطراف مردم و همچنین در داخل افراد اتفاق می‌افتد است بدون هیچ قضاوتی و تعصبی در مورد آنچه درست است و چه چیزی اشتباه است (Robertson, 2017). یکی از فرآیندهایی که برای بهبود بخشیدن به زندگی افراد جهت دست یافتن به آرامش و کسب نتایج بهتری از عمر خود استفاده می‌شود؛ ذهن آگاهی است که مدتهاست برای کاستن و یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی‌ها و پریشانی‌های روانشناختی به کار می‌رود (Rostami et al. 2016). در ذهن آگاهی بر مفاهیمی مانند پذیرش، توجه، زمان اکنون و اینجا، ارزش‌ها، ارتباط ذهن و بدن تاکید می‌شود. ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه و زمان حال و توجه و تمرکز آگاهانه و غیرقضاوتی و آگاه بودن از رویدادهای در حال رخ دادن (Dunning et al., 2019). با عنایت به نقش موثر فاکتورهایی به مانند توانمندی مدیریت و مهار خویشتن و تعهد برای رسیدن به یک زندگی پویا و پربار و نگاه غیر قضاوت آمیز به رویدادها و حضور در زمان حال بر کیفیت زندگی آدمی و نیز لزوم تمرکز بر کیفیت زندگی و عملکرد و سلامت روان زوجین نابارور به عنوان قشر قابل تاملی از جامعه، پژوهشی با هدف مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن-آگاهی بر کمال‌گرایی و توجه معطوف به خود در زوجین نابارور شهر اصفهان الزامی به نظر می‌رسد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زوجین نابارور مراجعه کننده به مرکز ناباروری شهر اصفهان در نیمه سال 1400 می‌باشد. از این میان 30 زوج به صورت داوطلبانه به عنوان نمونه گزینش و با روش تصادفی در دو گروه شامل 15 زوج، در گروه آزمایش و یک گروه به عنوان گروه کنترل، جایگزین شدند. گروه آزمایشی درمان

جدول ۱. خلاصه گزارش جلسات مداخله شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی	
جلسات	محتوای آموزش
جلسه اول	آشنایی با اعضای گروه و بیان مقررات حاکم بر گروه و تشریح اهداف دوره آموزشی و چگونگی و زمان انجام کار. نمایش تعریف در مورد ذهن آگاهی. انجام اولین تمرین خوردن کشمش با ذهن آگاهی. نمایش تکالیف منزل.
جلسه دوم	مرور تکلیف جلسه قبل. انجام تمرین نوار مراقبه متحرک. بازنگری تمرین و بازبینی اندیشه ها خوشایند و دریافت بازخورد اعضای گروه. نمایش تکالیف منزل
جلسه سوم	ارزیابی از جلسات پیشین و مرور تکلیف جلسه قبل. انجام تمرین نوار مراقبه متحرک. انجام تمرین رفت و برگشت به دنیای درون و بیرون. نمایش تکالیف منزل.
جلسه چهارم	خلاصه جلسه قبل از زبان خود اعضا، بازخورد دادن در مورد چگونگی انجام تکالیف در منزل و صحبت در مورد تجارب حاصله از انجام تکالیف. انجام تمرین نوار مراقبه متحرک. انجام تمرین خاطره در مقابل مشاهده. توضیح در مورد انواع اندیشه ها (مشاهده گرانه، قضاوت گرانه، آینده نگرانه یا پیشگوینه و تبیینی یا داستان گوینه). انجام تمرین مراقبه نظارت بدنی. نمایش تکالیف منزل
جلسه پنجم	مرور تکلیف جلسه قبل و ارزیابی جلسات پیشین و بازخورد صادقانه ی اعضا در مورد جلسات گذشته و توانمندی آموزش دهندگان انتقال مفاهیم و میزان کاربردی بودن آموزش های انجام شده. انجام تمرین مدیتیشن مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس. انجام تمرین دیدنو شنیدن در مقابل قضاوت کردن. تکالیف منزل.
جلسه ششم	خلاصه جلسات قبل از زبان خود اعضا، بازخورد دادن در مورد چگونگی انجام تکالیف در منزل و صحبت در مورد تجارب حاصله از انجام تکالیف و بیان مشکلات پیش آمده حین انجام تکالیف خانگی. انجام تمرین مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس. انجام تمرین فکر را به آگاهی تان راه به دهید. توضیح در این مورد که اندیشه ها واقعیت خارجی ندارند. نمایش تکالیف منزل.
جلسه هفتم	بررسی تکالیف جلسه قبل و بررسی میزان اثر بخشی ذهن آگاهی بر کارکرد روزانه اعضا و بازنگری تمرین ها و تکالیف خانگی تا به این جلسه. انجام تمرین مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و سپس بررسی تجارب اعضا در حین انجام تمرین. انجام تمرین مراقبه اتاق سفید. توضیح در مورد این مطلب که به جای جنگیدن با اندیشه ها، آن ها را وارد آگاهی کرده و صرفا به مشاهده آن ها بپردازیم. نمایش تکالیف منزل.
جلسه هشتم	بررسی تکالیف خانگی جلسه قبل و چگونگی کارکرد اشخاص در طول هفته گذشته. انجام تمرین مراقبه نشسته و دیدن و شنیدن بدون قضاوت کردن. انجام تمرین اجازه دهید اندیشه ها از کنارتان بگذرند. توضیح در مورد پیامدهای چسبیدن به اندیشه ها. آموزش چگونگی استفاده از موارد آموزشی در تصمیم گیری های آینده، دریافت بازخوردهای شرکت کنندگان در مورد چگونگی دوره آموزشی، تعیین اهداف بلند مدت توسط اعضا و اجرای پس آزمون و پایان دوره.

شرکت کنند. گروه گواه هیچ گونه آزمایشی را چه به صورت مستقیم و چه به صورت غیر مستقیم (مطالعه کتاب، دیدن تلویزیون، گوش دادن رادیو، کلاس های کلاس های بیرون و آزمایش های مشابه محتوای آموزش داده شده بر گروه آزمایش) در گستره های ذهن آگاهی دریافت نکردند و فقط برنامه های آموزشی معمولی خود را طی کردند. گروه آزمایشی در قالب 8 جلسه 45 دقیقه ای در طول یک ماه (2 جلسه در هفته) به صورت مراحل مندرج در پیوست بوسیله

شیوه اجرا. پس از مراجعه به مرکز ناباروری اصفهان و همگانی با مسولان، پس از گزینش نمونه و گمارش تصادفی نمونه پژوهش در گروه های آزمایش و گروه گواه، از همه ی آزمودنی ها پیش آزمون به عمل آمد. سپس، طی ملاقات حضوری به صورت یک به یک با هر زوج و با رعایت پروتکل های بهداشتی (به دلیل شیوع ویروس کرونا) از آزمودنیهای گروه آزمایش دعوت شد که در جلسات مداخله که به صورت آنلاین و با استفاده از اپلیکیشن اسکای روم صورت میگرفت



درصد شرکت کنندگان تحصیلات دیپلم و کمتر است. 53/3 درصد شرکت کنندگان سن کمتر از 25 سال، و در گروه کنترل 53/3 درصد شرکت کنندگان سن 26 تا 30 دارند. 53/3 درصد شرکت کنندگان مدت ازدواج 5 سال و کمتر، و در گروه کنترل 53/3 درصد شرکت کنندگان مدت ازدواج 6 تا 10 سال دارند.

محقق آموزش دیدند در پایان جلسات از هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمد، تا بدین وسیله تاثیر این دو مداخله بر کمال گرایی و توجه معطوف به خود به عنوان متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار گیرد.

### یافته‌ها

یافته های توصیفی نشان داد که 46/7 درصد شرکت کنندگان تحصیلات دیپلم و کمتر و در گروه کنترل 46/7

جدول 2. میانگین و انحراف معیار کمال گرایی و توجه معطوف به خود زوجین نابارور در مراحل پیش آزمون و پس آزمون					
آزمایش			کنترل		
شاخص های آماری	نوع آزمون	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
کمال گرایی	پیش آزمون	193/33	10/38	192/53	12/47
	پس آزمون	167/93	14/49	193/80	12/68
توجه معطوف به خود	پیش آزمون	16/86	3/62	17/33	4/36
	پس آزمون	11/80	3/68	16/73	3/99

$p > 0/05$  معنی دار نیست. بنابراین داده های از توزیع نرمال برخوردار هستند. به منظور استفاده از آزمون های پارامتریک برای بررسی تساوی واریانس نمرات کمال گرایی، توجه معطوف به خود زوجین نابارور از آزمون لوین استفاده شد که نتایج در جدول 4 آمده است.

نتایج جدول 2 نشان می دهد میانگین نمرات توجه معطوف به خود و کمال گرایی زوجین نابارور در مرحله پس آزمون نسبت به مرحله پیش آزمون در گروه های آزمایش کاهش یافته است. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف نمرات کمال گرایی، توجه معطوف به خود زوجین نابارور نشان داد که نمرات کمال گرایی، توجه معطوف به خود در سطح

جدول 3. آزمون لوین در مورد همسانی واریانس نمرات کمال گرایی، توجه معطوف به خود زوجین نابارور				
مؤلفه ها	نسبت F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
کمال گرایی	1/496	1	42	0/274
توجه معطوف به خود	1/076	1	42	0/350

که ماتریس های کواریانس مشاهده شده برای متغیرهای وابسته در بین گروه های مختلف برابرند. چون مقدار F در سطح خطای داده شده (0/584) معنی دار نیست بنابراین نتیجه گرفته می شود که پیش فرض تساوی کواریانس های نمرات متغیرهای وابسته برقرار می باشد.

نتایج جدول 3 آزمون لوین تساوی واریانس های نمرات کمال گرایی، توجه معطوف به خود زوجین نابارور را نشان می دهد. نتایج حاکی از آن است که برای نمرات کمال گرایی، توجه معطوف به خود زوجین نابارور تساوی واریانس -ها برقرار است. همچنین نتایج آزمون Box M نشان داد

جدول 4. نتایج اثر پیلایی تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل کمال گرایی و توجه معطوف به خود در مراحل پس آزمون زوجین نابارور					
منبع	ارزش	F	سطح معنی داری	مقدار اتا	توان آماری
گروه	0/717	11/169	0/001	0/358	1/000

شهر اصفهان در سطح  $p < 0/01$  تفاوت معناداری وجود دارد. مقدار اتا 0/358 می باشد. یعنی 17/4 درصد تفاوت دو گروه را نمرات کمال گرایی و توجه معطوف به خود در مرحله پس آزمون زوجین نابارور شهر اصفهان تبیین می کند. ضمناً توان آزمون 1 است و نشان دهنده ی کفایت حجم نمونه است.

نتایج جدول 4 نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات کمال گرایی و توجه معطوف به خود در مرحله پس آزمون زوجین نابارور شهر اصفهان را نشان می دهد. بر اساس داده های جدول بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر کمال گرایی و توجه معطوف به خود در مرحله پس آزمون زوجین نابارور

جدول 5: تحلیل کوواریانس نمرات کمال گرایی در مرحله پس آزمون زوجین نابارور شهر اصفهان							
منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجدور میانگین	F	سطح معنی داری	مقدار اتا	توان آماری
پیش آزمون	4111/004	1	4111/004	48/187	0/001	0/546	1/000
گروه	6532/297	2	3266/148	38/284	0/001	0/657	1/000
خطا	3412/570	40	85/314				
کل	1426478	45					

شهر اصفهان در سطح  $P < 0/05$  تفاوت معنی دار وجود دارد.

همان طور که نتایج جدول 5 نشان می دهد بین گروه ها در نمرات کمال گرایی در مرحله پس آزمون زوجین نابارور

جدول 6. تحلیل کوواریانس نمرات توجه معطوف به خود در مرحله پس آزمون زوجین نابارور شهر اصفهان							
منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجدور میانگین	F	سطح معنی داری	مقدار اتا	توان آماری
پیش آزمون	145/272	1	145/272	7/441	0/009	0/157	0/759
گروه	177/308	2	88/654	4/541	0/017	0/185	0/741
خطا	780/909	40	19/523				
کل	61399	45					

نتایج پژوهشهای Nazari et al (2021)، Ahmadi et al (2020)، Saadatkhan et al (2020)، Ong et al (2021)، Apolinario et al (2019)، Seoart et al (2019) همسو می باشد.

در تبیین نتایج می توان گفت که ذهن آگاهی با تأکید بر جنبه حضور ذهن به فرد کمک می کند تا افکار و احساسات منفی را به عنوان رویدادهایی در تجاربش تجربه کند، نه اینکه آنها را به عنوان بخشی از تجربه تلقی کند که در مسیر عبور از پرده ذهن عبور می باشند. آموزش ذهن آگاهی در این مطالعه به زوجین نابارور کمک کرد تا در مسئولیتها و چالشهای روزمره زندگی، شایستگی و کارآمدی بیشتری

همان طور که نتایج جدول 6 نشان می دهد بین گروه ها در نمرات توجه معطوف به خود در مرحله پس آزمون زوجین نابارور شهر اصفهان در سطح  $P < 0/05$  تفاوت معنی دار وجود دارد.

### بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش، اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی و توجه معطوف به خود در زوجین نابارور شهر اصفهان بوده است. نتایج حاصل از تحلیل یافته ها نشان داد درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی و توجه معطوف به خود در زوجین نابارور شهر اصفهان، اثربخش می باشد. این یافته با

های انتخابی آنها همخوانی داشته باشد یا مطابق با آنها باشد. به طور کلی، تمام اصول و فرآیندهای درگیر در این درمان منجر به کاهش تلاش برای اجتناب از افکار و موقعیت‌های اضطراب‌آور و ناخوشایند، کاهش الگوهای توجه مشکل‌زا به حل مسئله برای کاهش خطاهای شناختی مانند نسخه‌های فکری می‌شود (Ahmadi et al., 2019). این پژوهش در شهر اصفهان انجام شد و در تعمیم نتایج آن به شرایط دیگر باید به موقعیت‌های مختلف دقت شود. همچنین به دلیل محدودیت زمانی، امکان انجام دوره پیگیری وجود نداشت. بادقت به تأثیر احتمالی فرهنگ بر کمال‌گرایی و توجه معطوف به خود، پیشنهاد می‌شود این پژوهش در شهرها و فرهنگ‌های دیگر نیز انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود این آموزش‌ها بصورت حضوری و رو در رو صورت گیرد.

#### موازین اخلاقی

جهت رعایت اصول اخلاقی این مطالعه با کسب رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و محرمانه نگه داشتن اطلاعات آزمودنی‌ها صورت گرفت.

#### سپاسگزاری

گروه پژوهش بر خود لازم میداند از همکاری شایسته کلیه شرکت‌کننده در پژوهش، قدردانی کند.

#### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

#### References

- Antoine, J., & Mandelbaum, J. (2019). Initial evaluation of the infertile couple. *Encyclopedia of Endocrine Diseases*, 2, 490-497. [Link]
- Apolinário-Hagen J., Drüge M., Fritsche L. (2020) *Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Acceptance Commitment Therapy for Anxiety Disorders: Integrating Traditional with Digital Treatment Approaches*. In: Kim YK. (eds) *Anxiety Disorders. Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1191. Springer, Singapore. [Link]
- Ahmadi, A., Ghaemi, F., & Farrokhi, N. (2018). Comparing the effectiveness of mindfulness training and treatment based on acceptance and commitment on the sexual performance of men with cancer in Isfahan. *Journal of Psychological Sciences*, 18(83), 2185-2192. (Persian). [Link]

داشته باشند و مهارت‌های افراد را در مدیریت استرس، حل مسئله و تصمیم‌گیری، حل تعارض، خود‌مدیریتی، رهبری، و مسئولیت‌پذیری افزایش یافت. پیامد به کارگیری آموزش ذهن آگاهی، کسب مهارت‌هایی است که اساساً بر کارکردهای آموزشی، شغلی و اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد و نقشی کلیدی در پیشرفت تحصیلی و موفقیت در زندگی دارد و به طور کلی به جای تعلل، کمال‌گرایی و اجتناب از مشکلات با آن رو در رو گردند. ذهن آگاهی به مطالعه محرک‌ها، شناخت‌ها و عواطف زیربنایی توجه دارد و موضوعات نهفته زندگی را در معرض آگاهی قرار می‌دهد. هنگامی که ذهن در عمل مشاهده می‌شود، افکار و احساسات خود به خود ناپدید می‌شوند. با کمک تکنیک‌های ذهن آگاهی، افراد مشاهده بدون قضاوت و انتقاد را همراه با شفقت برای خود و دیگران می‌آموزند. آنها یاد می‌گیرند که الگوی افکار منفی را با مشاهده افکار و احساسات استرس‌زا و غمگین قبل از اینکه به یک چرخه معیوب کشیده شوند، شناسایی کنند (Nazari et al., 2021).

در درمان ذهن آگاهی و فرآیندهای تعهد و تغییر رفتار برای ایجاد انعطاف روانی استفاده می‌شود. این رویکرد درمانی به زوجین کمک می‌کند تا به جای تلاش برای کنترل یا اجتناب از آنها، برای افزایش تماس با زمان حال و پذیرش افکار، احساسات و احساسات مرتبط با آزمون (مثلاً افکار کمال‌گرا، افکار منفی و ارزیابی‌های بدبینانه از آزمون) تلاش کنند؛ به عبارت دیگر، آنها یاد می‌گیرند که از هرگونه تلاش غیرضروری برای تغییر شکل یا تکرار تجارب درونی ناخواسته مانند افکار، خاطرات، عواطف و احساسات بدنی دست بکشند و در نتیجه سطوح بالای اضطراب و اختلالات روانی را کاهش دهند. همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا از طریق تکنیک‌هایی مانند نارسایی شناختی، تعامل یا ارتباط با افکار، احساسات و عواطف بدنی را در لحظه حال به روش‌های انعطاف‌پذیر و همچنین بدون ایجاد مجموعه‌ای از قوانین سفت و سخت جدید بیاموزند (Valizadeh et al., 2021). علاوه بر این، رهایی از افکار، احساسات و رفتارها را تمرین می‌کنند و خود را از مشکلات خود منزوی می‌یابند. در نهایت، درمانگران به آنها کمک می‌کنند تا ارزش‌های خود را شناسایی کرده و رفتارهایی را که در خدمت آن ارزش‌ها هستند، تمرین کنند. به عبارت دیگر، آنها متعهد می‌شوند که به گونه‌ای عمل کنند که با ارزش

- Hayes, S. C. (2013). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35(4), 639- 665. [\[Link\]](#)
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2016). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25. [\[Link\]](#)
- Hewitt, P. L., Smith, M. M., Deng, X., Chen, C., Ko, A., Flett, G. L., & Paterson, R. J. (2020). The perniciousness of perfectionism in group therapy for depression: A test of the perfectionism social disconnection model. *Psychotherapy*, 57(2), 206–218. [\[Link\]](#)
- Hemti Kalorzi, J., Hosseinpour, K., Arfa, F. (2018). the relationship between perfectionism and academic enthusiasm of the first year Nazari Sangar high school students. *The 5th National School Psychology Conference*. (Persian). [\[Link\]](#)
- Jafari Shalkohi, A., Asadi Mujareh, S., Akbari, B. (2019). the effect of mindfulness training on resilience and cognitive emotion regulation strategies of pregnant women. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 21(2), 43-53. (Persian). [\[Link\]](#)
- Loftus, Emma. (2019). *the Ethical and Emotional Benefits of Reducing Self-Focus Through Mindfulness*. Scripps Senior Theses. 1247. [\[Link\]](#)
- Mohammadi, A., Roshan Chesli, R. (2019). the relationship between perfectionism and social anxiety symptoms with the mediation of self-compassion in Shahid university students. *Cognitive strategies in learning bi-quarterly*, 8(15), 161-181. (Persian). [\[Link\]](#)
- Nazari, G., Amiri, H., Afsharina, K., & Kakabraei, K. (2021). *Comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive behavioral therapy (MBCT) and acceptance and commitment-based therapy (ACT) on fear of negative evaluation and anxiety in couples referring to counseling centers in Ilam city*. (Persian). [\[Link\]](#)
- Ong, C. W., Lee, E. B., Krafft, J., Terry, C. L., Barrett, T. S., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2019). A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for clinical perfectionism. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 22(1), 100-114. [\[Link\]](#)
- Robertson, K. (2017). *A Meditation on Meditation: Exploring Perceptions of Mindfulness and Meditation in the Claremont Community*. Scripps Senior Theses. 1062. [\[Link\]](#)
- Amir, M., Qamari, H., Kayani Chalmardi, A. (2018). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on neutral belongingness and the perception of being a burden in addicted people. *Scientific Quarterly Journal of Addiction Research*. 13(53), 268-253. (Persian). [\[Link\]](#)
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244-258. [\[Link\]](#)
- Dickie, L., Surgenor, L. J., Wilson, M., & McDowall, J. (2012). The structure and reliability of the Clinical Perfectionism Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 52(8), 865-869. [\[Link\]](#)
- Estrabadi, M., Amir Fakhraei, A., Karamati, K., Samavi, A. (2019). the effectiveness of therapy based on acceptance and commitment on the stress of disbelief and depression in infertile couples. *Women's Research Journal*, 11(31), 1-18. (Persian). [\[Link\]](#)
- Esfandiari Bayat, D., Asadpour, I., Mohsenzadeh, F., Kesai, A. (2021). Comparing the effectiveness of group counseling with rational-emotional-behavioral approach and treatment based on acceptance and commitment on the level of forgiveness of women affected by marital infidelity. *Scientific research quarterly of psychological sciences*. 20 (97): 148-139. (Persian). [\[Link\]](#)
- Farnam, A., Maqsoodlou, F., Mohammadi, R. (2018). Comparison of quality of life and social well-being in infertile women undergoing in vitro fertilization treatment and fertile women. *Scientific Journal of Social Psychology*, 6(50), 1-10. (Persian). [\[Link\]](#)
- Gilbert, Olivia H. (2020). *The Path to Pregnancy: Fertility Services and Assisted Reproductive Technologies*. Scripps Senior Theses. 1517. [\[Link\]](#)
- He, T. Su, J. Jiang, Y. Qin, S. Chi, P. & Lin, X. (2020). Parenting Stress and Depressive Symptoms among Chinese Parents of Children with and Without Oppositional Defiant Disorder: A Three- Wave Longitudinal Study. *Child Psychiatry & Human Development*, 28(2), 1-13. [\[Link\]](#)

- couples, the second congress of new findings in the field of family, mental health, disorders, prevention and education, Tehran.* (Persian). [[Link](#)]
- Wiweko, B., Anggraheni, U., Elvira, S. D., & Lubis, H. P. (2017). Distribution of stress level among infertility patients. *Middle East Fertility Society Journal*, 22(2), 145-148. [[Link](#)]
- Walizadeh, H., Ahmadi, V. (2021). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on the quality of life and death anxiety of the elderly. *Journal of Psychology of Aging*, 7(2), 166-153. (Persian). [[Link](#)]
- Zarei, S., Gharayag Zandi, H., Besharat, M., Homenian Sharif Abadi, D., Bagherzadeh, F. (2019). Modeling the quality of the coach-athlete relationship based on coaches' perfectionism: the mediating role of forgiveness and controlling behavior. *Sports Psychology Studies*, 9(34), 305-330. (Persian). [[Link](#)]
- Rostami, Ch., Jahangir Lu, A., Ahmadian, H., Sohrabi, M. (2016). The role of cognitive flexibility and mindfulness in predicting student procrastination. *Zanco Journal of Medical Sciences*, 17(53), 50-61. (Persian). [[Link](#)]
- Senapati, S. (2018). Infertility: a marker of future health risk in women? *Fertility and Sterility*, 110(5), 783-789. [[Link](#)]
- Schmidt, L. (2017). *Infertility and assisted reproduction in Denmark*. *Dan Med Bull*, 53(4), 390-417. [[Link](#)]
- Sewart, A. R., Niles, A. N., Burklund, L. J., Saxbe, D. E., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2019). Examining Positive and Negative Affect as Outcomes and Moderators of Cognitive-Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for Social Anxiety Disorder. *Behavior Therapy*, 50(6), 1112-1124. [[Link](#)]
- Saeedfar, P. (2019). *Predicting the family communication pattern based on perfectionism and emotional regulation of*