

# The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy(ACT) on Marital Conflicts and Improvement of Intimacy in Divorce Applicant Couples

**Mahdi Aalami\*:** Ph.D. of psychology, department of psychology, Islamic Azad University Torbat-e Jam branch, Torbat-e-Jam, Razavi Khorasan, Iran. mahdialami2000@gmail.com

**Saeed Taimory:** Associate professor, department of psychology, Islamic Azad University Torbat-e Jam branch, Torbat-e-Jam, Razavi Khorasan, Iran. steimory28@yahoo.com

**Ghasem Ahi:** Assistant professor, Department of psychology, Islamic Azad University, Birjand branch, Birjand, Khorasan, Iran. ahi1356@yahoo.com

## Abstract

**Introduction:** Malfunction in intimacy and marital conflicts have always been considered as one of the principal reasons for couples' divorce. This study aimed to determine the efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) on marital conflicts and improvement of intimacy in divorce applicant couples.

**Methods:** This study was quasi-experimental with a pretest, posttest, and control group. The data statistical population includes all of divorce applicant couples referred to the intervention crisis center of Mashhad in winter 2019. The sample includes thirty couples, divided into fifteen couples in each control and experimental group. They were voluntarily selected by convenience sampling with replacement. The experimental group underwent twelve sessions of ninety minutes educated on acceptance and commitment therapy protocol while the control group was not under any intervention. Both groups were requested to answer the marital conflict questionnaire and intimacy scale. Data were analyzed using covariance analysis and SPSS software.

**Results:** The results have shown that acceptance and commitment therapy was effective in the reduction of marital conflicts and improvement of intimacy in divorce applicant couples. ( $P < 0.01$ )

**Conclusions:** Based on the findings of this study, it could be concluded that ACT group training is an effective intervention and recommended to reduce marital conflicts and improve intimacy.

## Keywords

Acceptance And  
Commitment Therapy

Marital Conflicts

Intimacy

\*Corresponding Author  
Study Type: Original  
Received: 18 Mar 2020  
Accepted: 29 Jan 2021

Please cite this  
article as follows:

Aalami M, Taimory S, and Ahi G. The efficacy of acceptance and commitment therapy(ACT) on marital conflicts and improvement of intimacy in divorce applicant couples. Quarterly journal of social work. 2019; 9 (3); 12-19

# اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT بر کاهش تعارضات زناشویی و بهبود صمیمیت زوجین متقاضی طلاق

مهدی اعلمی\*: دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد تربیت جام، دانشگاه آزاد اسلامی، تربیت جام، ایران. mahdialami2000@gmail.com

سعید تیموری: دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تربیت جام، دانشگاه آزاد اسلامی، تربیت جام، ایران. steimory28@yahoo.com

قاسم آهی: استادیار، گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران. ahi1356@yahoo.com

## واژگان کلیدی

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

تعارضات زناشویی

صمیمیت

## چکیده

**مقدمه:** نقص در صمیمیت و تعارضات زناشویی همواره یکی از دلایل اصلی طلاق بیان شده است. این پژوهش با هدف تعیین اثر بخشی رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش تعارضات زناشویی و بهبود صمیمیت زوجین متقاضی طلاق انجام شد. **روش:** پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مداخله شهر مشهد در زمستان ۱۳۹۷ بود. سی زوج، به روش نمونه‌گیری داوطلبانه با جایگزینی تصادفی انتخاب شدند پانزده زوج در گروه آزمایش و پانزده زوج در گروه کنترل قرار گرفتند اعضای گروه آزمایش طی دوازده جلسه نود دقیقه‌ای پرتکل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد شرکت کردند در حالیکه اعضای گروه کنترل تحت هیچ مداخله‌ای قرار نگرفتند. هر دو گروه مقیاس تعارضات زناشویی و پرسشنامه صمیمیت را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. داده‌ها با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS و تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند.

**نتایج:** یافته‌ها نشان داد که رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش تعارضات زناشویی و بهبود صمیمیت زوجین متقاضی طلاق موثر بوده است. ( $P < 0/01$ )

**بحث و نتیجه‌گیری:** بر اساس شواهد این پژوهش، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مداخله‌ای موثر است. و استفاده از آن برای کاهش تعارضات زناشویی و بهبود صمیمیت زوجین و در نتیجه کاهش میل به طلاق به مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌های مددکاری اجتماعی، مراکز خدمات بهداشت روانی، مراکز مداخله در بحران و دادگاه‌های خانواده در جهت کاهش تعارضات زناشویی و بهبود صمیمیت زوجین پیشنهاد می‌شود.

\* نویسنده مسئول

نوع مطالعه: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۱۰

مهدی اعلمی، سعید تیموری و قاسم آهی. اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT بر کاهش تعارضات زناشویی و بهبود صمیمیت زوجین متقاضی طلاق. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۹؛ ۹ (۳):

نحوه استناد به مقاله:

**مقدمه**

خانواده به‌عنوان کوچکترین واحد اجتماعی یا کارکردهای مختلف آن می‌تواند هم در جنبه مثبت آن یعنی ایجاد کانون آرامش و هم در جنبه منفی آن تاثیرگذار باشد. از جمله وجوه منفی پدید آمده از درون این نهاد اجتماعی بروز آسیبی تحت عنوان طلاق است. [۱] طبق تعریف، طلاق فرآیندی است که با تجربه بحران عاطفی زوجین شروع می‌شود و با تلاش برای حل تعارض از طریق ورود به موقعیت جدید با نقش‌ها و سبک زندگی جدید خاتمه می‌یابد. [۲ و ۳] یکی از مشکلات شایع خانواده‌ها که مورد توجه درمانگران واقع شده، تعارض‌های زناشویی است. اشتغالات ذهنی بالا و منابع بیرونی استرس‌زا به شدت زوجین را تحت فشار قرار داده و در طی زمان هر دو با توجه به اهداف ویژه خود، احتمالاً از یکدیگر دور می‌شوند؛ این دوری منجر به افزایش فاصله‌های عاطفی و جسمانی بین آن دو می‌شود. [۴] چنانچه تعارض بین زوجین به‌طور کارآمد مدیریت شود، از سکون و رکود ارتباط جلوگیری کرده و در زوجین، مهارت‌های مثبت و کارآمد منطبق با رویدادهای فشارزا ایجاد می‌کند، یادگیری این رویکرد انطباقی، می‌تواند فرد را در مقابل دیگر رویدادهای فشارزای زندگی هم مقاومتر کند ولی اگر تعارض به‌طور ضعیفی اداره شود می‌تواند موجب ایجاد دامنه‌ای از مشکلات رفتاری و هیجانی زوجین و کودکانی شود که در معرض تعارضات والدین هستند. [۵] تعارضات زناشویی مقدمه جدایی زوج‌هاست، که از بگومگوهای ساده شروع شده و تا درگیری‌های کلامی شدید، نزاع و پرخاشگری فیزیکی گسترش می‌یابد. [۶] تحقیقات این مساله را تایید کرده و نشان می‌دهد که مهمترین پیش‌بینی کننده طلاق روشی است که زوجین به‌وسیله آن تعارض خود را در مواقع ناسازگاری مدیریت کرده و به‌وسیله آن بایکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. [۷]

رابطه زناشویی، منبع حمایت، صمیمیت و لذت انسان است، بنابراین، ازدواج موجب پیدایش همکاری، همدلی، صمیمیت، یگانگی، علاقه و مهربانی خواهد بود. [۸] صمیمیت رفتارهایی است که نزدیکی عاطفی را افزایش می‌دهد. نزدیک بودن عاطفی شامل حمایت و درک متقابل، برقراری ارتباط و سهیم شدن در فعالیت‌ها و دارایی‌هایمان با فرد دیگر است. [۹] مطالعات نشان داده است، برخورداری از صمیمیت زوج‌ها، از عوامل مهم ازدواج پایدار است. [۱۰] اجتناب از روابط صمیمانه، از عواملی است که به شکست در زندگی زناشویی منجر می‌شود. [۱۱] یکی از روش‌های زوج درمانی با هدف کمک به زوجین برای افزایش صمیمیت و کاهش تعارضات، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است و هدف آن، کمک به زوجین برای ایجاد یک زندگی غنی، کامل و معنادار است، [۱۲] فرایندهای مهم در زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، شامل پذیرش، در زمان حال بودن، گسلس، خود به‌عنوان زمینه، ارزش‌ها و عمل متعهدانه است. [۱۳] این رویکرد به‌جای اینکه شیوه‌های جدیدی را برای دستیابی به سازگاری و تعهد را به زوجین بیاموزد، روش‌هایی را برای کاهش مواردی همچون کشمکش و منازعه، پرهیز و از دست دادن لحظه کنونی به افراد آموزش می‌دهد. در این دیدگاه، سازگاری و تعهد به معنای، داشتن زندگی غنی، پربار و پر معناست. [۱۴] درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نزدیک شدن به افکار و احساسات درونی ناخواسته و حالات جسمانی مرتبط با این پویایی‌ها و الگوهای ارتباط را به زوجین یاد می‌دهد. پذیرش آگاهانه این قبیل افکار و عمل به روش‌هایی که پیوسته ارتباط و صمیمیت عاطفی، سازگاری و تعهد زوج‌ها را هدف قرار می‌دهد با زوجین تمرین می‌شود. همان‌طور که زوجین شروع به به‌کارگیری این مهارت‌ها و راهبردها می‌کنند، تمایل بیشتری می‌یابند تا به موقعیت‌های اجتناب قبلی نزدیک شوند. به آن‌ها فرصت رفتار به شیوه‌هایی داده می‌شود که رضایت از رابطه را بهبود می‌بخشد و صمیمیت بین فردی را افزایش می‌دهد. نزدیک شدن به افکار و احساسات مرتبط با اجتناب قبلی و عمل در جهت سازگاری با ارزش‌ها و رابطه دوطرفه، این فرصت را برای زوج‌ها فراهم می‌کند تا ارتباط قویتری با یکدیگر برقرار کنند که باعث افزایش سازگاری و تعهد زوجین می‌شود. [۱۵] در سال‌های اخیر پژوهش‌های بسیاری از اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در حیطه مساله‌های زناشویی حمایت کرده‌اند. نتایج مطالعه پترسون و همکاران [۱۶] نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب افزایش سازگاری زوجین پریشان شده و تا دوره پیگیری تداوم داشته است. همچنین تاثیر زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش صمیمیت زوجین در مطالعه پژوهشگران تأیید شده است. [۱۷] انعطاف‌پذیری روانی که از اهداف زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد است، به زوجین در حفظ صمیمیت زناشویی کمک می‌کند. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از دیدگاه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، یعنی توانایی برقراری ارتباط کامل با زمان حال و تغییر یا حفظ رفتار در خدمت اهداف ارزشمند و مهم زندگی است. [۱۸] زنگنه مطلق و همکاران اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد

و هیجان محور را بر بهبود سازگاری و تعهد زناشویی زوجین بررسی کردند. نتایج نشان داد سازگاری و تعهد زوجین افزایش پیدا کرد و مشکلات زناشویی آنان کاهش یافت. [۱۹] نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است مداخلاتی که اجتناب تجربه‌ای را کاهش می‌دهند و به افراد برای شناخت و تعهد نسبت به پیگیری اهداف ارزشمند کمک می‌کنند، در بهبود مشکلات گوناگون در زندگی سودمند هستند و حاکی از اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش نشانه‌های تعارضات زناشویی بوده است. [۲۰ و ۲۱] مرشدی و همکاران، در پژوهشی با عنوان

کارایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش فرسودگی زناشویی زنان نشان دادند که این درمان در کاهش فرسودگی زناشویی به طور مستقیم و افزایش رضایت زناشویی به طور غیرمستقیم موثر است. [۲۲] شیوع روز افزون تعارضات زناشویی در عصر حاضر، افزایش طلاق و تأثیرات مخرب آن بر سلامت زوجین، فرزندان و بروز مشکلات اجتماعی، موجب شده است، درمانگران و روانشناسان نظریه‌ها و مدل‌هایی را جهت کمک به زوجین متعارض ارایه دهند. از این رو جهت اصلاح و بهبود الگوهای ارتباطی و کاهش تعارضات زوجین و در نتیجه افزایش میزان صمیمیت آنان، اثربخشی رویکردهای درمانی متعددی مورد بررسی قرار گرفته است در پژوهش حاضر نیز اثربخشی رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش تعارضات زناشویی و بهبود صمیمیت زوجین متقاضی طلاق مورد بررسی قرار گرفته است.

## روش

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه تجربی به شیوه پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری این تحقیق شامل مراجعین متقاضی طلاق ارجاعی به مراکز مداخله در بحران بهزیستی شهرستان مشهد، استان خراسان رضوی در زمستان سال ۱۳۹۷ بودند. روش نمونه‌گیری در این تحقیق از نوع نمونه‌گیری داوطلبانه و در دسترس بود. داده‌های پژوهش به کمک نرم افزار SPSS22 و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیر مانکوا تحلیل شدند.

## ملاک‌های ورود و خروج

**ملاک‌های ورود:** زوجین حداقل دارای تحصیلات دیپلم باشند، یا از طرف دادگاه به مراکز مشاوره ارجاع شده باشند یا خودشان به مراکز مراجعه و مایل به همکاری برای دریافت مشاوره باشند و زیر یک سقف زندگی می‌کنند. **ملاک‌های خروج:** زوجینی که دارای همسر معتاد و الکلی باشند، مبتلا به بیماری صعب‌العلاج جسمی باشند. مرتکب بزهکاری و جرم شده باشند. دارای اختلالات حاد روان‌شناختی مثل اختلالات شخصیتی، افسردگی، اختلالات محور یک باشند، زنان مشکل نازایی داشته باشند و غیبت بیش از سه جلسه.

**ملاحظات اخلاقی:** ارایه اطلاعات در مورد پژوهش به شرکت‌کنندگان، دادن اطمینان خاطر به زوجین در مورد محرمانه بودن اطلاعات و استفاده از آن فقط در امور پژوهشی، داوطلبانه بودن مشارکت زوجین در مطالعه و اخذ رضایت کتبی از زوجین شرکت‌کننده.

## ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه تعارض زناشویی MCQ:** این پرسشنامه به وسیله براتی و ثنائی تهیه و تنظیم شده است و دارای چهل و دو پرسش است که هفت بعد از تعارضات زناشویی را اندازه می‌گیرد. این ابعاد عبارت است از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از همدیگر. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر است. [۲۳] خزائی ۱۳۸۵ به منظور پایایی این آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده کرد که نمره هشتاد و یک صدم برای کل آزمون به دست آمد. [۲۴] دهقان ۱۳۸۰ به منظور پایایی این آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده کرد که نمره آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه هفتاد و یک صدم و برای هفت عامل آن به ترتیب کاهش همکاری هفتاد و سه صدم، کاهش رابطه جنسی شصت و یک صدم، افزایش واکنش‌های هیجانی هفتاد و چهار صدم، افزایش جلب حمایت فرزند هشتاد و یک صدم، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود شصت و پنج صدم، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان هشتاد و یک صدم و جدا کردن امور مالی از یکدیگر شصت و نه صدم به دست آمد. در





سپس پروتکل دوازده جلسه‌ای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ایفرت و فورسایت، بر روی گروه آزمایش به مدت هر جلسه نود دقیقه به صورت هفته‌ای توسط نویسنده اول مقاله که دوره‌های لازم را گذرانده بود، اجرا شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان این مدت برای مقایسه اثر این مداخله از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر دو گروه

با یکدیگر مقایسه شد. با توجه به اینکه برای زوجین شرکت‌کننده امتیازاتی از جمله مشاوره رایگان و بسته‌های آموزشی پس از پایان پژوهش در نظر گرفته شده بود و آنان اشتیاق بهبود رابطه ایجاد شده بود، تا پایان دوره آموزش مشارکت داشتند و نمونه باریزش مواجه نگردید. داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی شامل میانگین و انحراف معیار برای سنجش اطلاعات توصیفی مورد استفاده قرار گرفت. در سطح آمار استنباطی از کوواریانس چند متغیره یا مانکوا استفاده شد.

**یافته‌ها**

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول شماره سه ارائه شده است. میانگین سنی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل به ترتیب برابر  $27/30 \pm 4/78$  و  $29/03 \pm 4/69$  بود. از مجموع شصت نفر بیست و دو نفر زیر بیست و پنج سال، بیست نفر بین بیست و شش تا سی سال و پنج نفر بالای سی و شش سال سن داشتند. به علاوه، تفاوت معناداری بین میانگین سنی دو گروه وجود نداشت. ( $t = -1/44, df = 58, P > 0/05$ ) قبل از تحلیل داده‌های پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی مفروضه طبیعی بودن توزیع داده‌های آزمون از روش شاپیرو-ویلک استفاده شد. آماره شاپیرو ویلک نشان داد که مقدار آن برای همه متغیرها معنادار نیست. ( $P > 0/05$ ) همچنین، نتایج آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون و پیش شرط تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین برای گروه‌های آزمایش و کنترل یکسان بود. ( $P > 0/05$ )

نتایج MANCOVA نشان داد که با حذف اثر نمره‌های تعارضات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی درمان پذیرش مبتنی بر تعهد بر نمره‌های تعارضات در پس‌آزمون معنی‌دار است. به عبارت دیگر جدول شماره چهار نشان می‌دهد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین‌های نمرات تعارضات شرکت‌کنندگان گروه آزمایش - کنترل برحسب عضویت گروهی در مرحله پس‌آزمون با نود و نه درصد اطمینان معنی‌دار می‌باشد ( $P < 0/01$ ) میزان تاثیر این مداخله بیست و سه صدم بوده است. از این رو فرضیه اول این پژوهش مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT بر کاهش تعارضات زوجین متقاضی طلاق، تایید می‌شود.

نتایج MANCOVA نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های صمیمیت پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی درمان پذیرش مبتنی بر تعهد بر نمره‌های صمیمیت در پس‌آزمون معنی‌دار است. به عبارت دیگر جدول شماره پنج نشان می‌دهد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین‌های نمرات صمیمیت شرکت‌کنندگان گروه آزمایش - کنترل برحسب عضویت گروهی در مرحله پس‌آزمون با نود و نه درصد اطمینان معنی‌دار می‌باشد. ( $P < 0/01$ ) میزان تاثیر این مداخله چهل و سه صدم بوده است. از این رو فرضیه دوم این پژوهش مبنی بر اثربخشی رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT بر بهبود صمیمیت زوجین متقاضی طلاق، تایید می‌شود.

جدول (۲) اطلاعات جمعیت شناختی نمونه مورد بررسی

شاخص جمعیت شناختی		گروه آزمایش	گروه کنترل
میانگین سنی		$27/30 \pm 4/78$	$29/03 \pm 4/69$
تحصیلات	دیپلم و فوق دیپلم	۲۰	۱۹
	لیسانس	۷	۶
	بالتر از لیسانس	۳	۵

جدول (۳) شاخص‌های توصیفی مربوط به نمره‌های صمیمیت و تعارضات زناشویی

متغیرها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
صمیمیت	۲۲۴/۳۳۳	۲۶/۱۳۲	۲۴۹/۳۳۳	۱۲/۷۱۷
	۲۱۴/۱۶۶	۲۴/۴۴۰	۲۱۷/۶۶۶	۲۱/۵۰۲
تعارضات	۱۸۴/۲۰۰	۲۲/۷۲۶	۱۵۳/۴۳۳	۲۰/۶۶۲
	۱۷۵/۷۶۶	۲۷/۱۰۹	۱۷۲/۲۰۰	۲۱/۷۵۶

جدول (۴) خلاصه تحلیل کوواریانس MANCOVA مربوط به دو گروه

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
تعارضات پیش‌آزمون	۳۴۸۲/۵۰۳	۱	۳۴۸۲/۵۰۳	۸/۷۷۲	۰/۰۰۴	۰/۱۳۳
اثر اصلی (درمان)	۶۶۳۷/۶۲۷	۱	۶۶۳۷/۶۲۷	۱۶/۷۷۲	۰/۰۰۰	۰/۲۲۷
خطای باقی مانده	۲۲۶۲۵/۶۶۴	۵۷	۳۹۶/۹۶۱			

جدول (۵) خلاصه تحلیل کوواریانس MANCOVA مربوط به دو گروه

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
صمیمیت پیش‌آزمون	۸۳۷/۸۵	۱	۸۳۷/۸۵	۲/۷۷	۰/۱۰	۰/۰۵
اثر اصلی (درمان)	۱۳۳۱/۰۵	۱	۱۳۳۱/۰۵	۴۳/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۴۳
خطای باقی مانده	۱۷۲۶۱/۴۹	۵۷	۳۰۲/۸۳			

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش تعارضات زناشویی و بهبود صمیمیت زوجین متقاضی طلاق انجام پذیرفت. نتایج پژوهش حاضر در خصوص فرضیه اول نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب کاهش معنادار تعارضات زناشویی زوجین متقاضی طلاق می‌شود. این یافته با تحقیقات پترسون و همکاران، [۱۶] امان‌اللهی و همکاران، [۱۵] مرشدی و همکاران [۲۲] و زنگنه مطلق و همکاران [۱۸] همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب می‌شود که زوجین با انجام تعهدات و رفتارهای ارزشمند به جای افکار مربوط به طلاق و پایان دادن رابطه، بیشتر به بازسازی و بهبود آن فکر کنند. همچنین آموزش خود شفقت‌ورزی که یکی از تکنیک‌های درمان پذیرش مبتنی بر تعهد است موجب می‌شود فرد با ملایمت، خود را برای تغییر ترغیب نموده و الگوهای رفتاری نامطلوب و نادرست خود را اصلاح کند. بنابراین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با تنظیم هیجانات به افراد کمک می‌کند راه‌های مناسبی برای مقابله پیدا کنند. [۲۶] بنابر گزارشات زوجین شرکت‌کننده، روشن شدن ارزش‌ها به‌ویژه ارزش‌های مشترک در رابطه زناشویی و گام برداشتن در جهت ارزش‌ها و تمرینات گسلش‌شناختی و مدیریت هیجانات؛ نقش مهمی در کاهش تعارضات زناشویی آن‌ها داشته است.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش صمیمیت زوجین متقاضی طلاق به‌طور معناداری موثر است. نتیجه به‌دست آمده را می‌توان با نتایج مرشدی و همکاران، [۲۲] پترسون و همکاران، [۱۹] و کریم‌زاده و سلیمی [۲۱] همسو دانست. روش‌های ذهن‌آگاهی در درمان پذیرش و تعهد منجر به واقعی دیدن و پذیرش هیجانات می‌شود. افرادی که به‌علت حمایت بین فردی، موقعیت‌ها و محرک‌های اطراف خود را تنش‌زا می‌دانند؛ درمان و هزینه زیادی را صرف فرار از نگرانی و دیگر رویدادهای منفی اجتناب تجربی می‌کنند. در نتیجه در برابر هیجانات پاسخ‌های ناسازگارانه از خود نشان می‌دهند. [۱۶] درمان پذیرش مبتنی بر تعهد با افزایش شناخت و پذیرش ذهن‌آگاهانه به زوج‌ها کمک می‌کند تا افکار و عکس‌العمل‌های منفی مرتبط با روابط زوجی با افراد را به شیوه‌های جدید تجربه کنند و در نتیجه، درگیری کمتری با آن‌ها داشته باشند. افکار و موقعیت‌های اجتنابی همچون مانعی برای رشد و پیشرفت رابطه محسوب می‌شوند، باید آن‌ها را جدا کرد و پذیرفت. شفاف‌سازی ارزش‌ها و تعهد به آن فرصتی را فراهم می‌کند تا به شیوه‌ای رفتار کنند تا رضایت و به تبع آن کیفیت ارتباط افزایش یابد و از رنج روان‌شناختی و میان فردی کاسته شود. [۲۷] اصلاح و تقویت خوددلسوزی، مفهومی که با قضاوت و انتقاد که اغلب، مراجع نسبت به افکار و احساساتش دارد، یک جنبه مهم این درمان محسوب می‌شود. به‌گونه‌ای که واکنش‌پذیری، ترس و قضاوت‌های بیجا کاهش یابد. چرا که نشان داده شده است این حالت‌ها، ناراحتی و تنش بین افراد را افزایش می‌دهند، انگیزه اجتناب تجربی را فراهم می‌کنند. در نهایت هدف این آموزش تجربه افکار، احساسات و حس‌ها همان‌گونه که به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد، می‌باشد. [۲۲] یکی از مشکلات موجود در زوجین متعارض شرکت‌کننده در مطالعه حاضر الگوی انتقاد و فاصله‌گیری عاطفی از یکدیگر بود، به این طریق که زوجین از یکدیگر به‌دلیل ویژگی‌های شخصی یا سبک لباس پوشیدن انتقاد می‌کردند و این انتقادها منجر به فاصله‌گیری هیجانی و عاطفی و در نتیجه کاهش صمیمیت زوجین شده بود. اجرای جلسات درمان مبتنی بر پذیرش از طریق تمرینات گسلش و رهایی از افکار منفی از یکدیگر به زوجین آموزش داد که افکار و داوری‌های منفی خود را جدی نگیرند و تفاوت‌های فردی را به‌عنوان ضرورتی در تعاملات بین فردی بپذیرند و در گام نهایی از طریق تاکید بر ارزش‌ها، زوجین متعهد شدند که نسبت به انجام رفتارهایی که صمیمیت بین آن‌ها را افزایش می‌دهد؛ اقدام کنند.

**محدودیت‌ها:** داوطلبانه بودن زوج‌های مورد مطالعه ممکن است نتایج را تحت تاثیر قرار دهد و تاثیراتی روی روایی درونی پژوهش داشته باشد. بنابراین در تعمیم و تکیه بر نتایج پژوهش باید این محدودیت را مدنظر قرار داد. جامعه‌آماري نیز از محدودیت‌های دیگر این پژوهش است. جامعه‌آماري پژوهش را زوجین شهر مشهد تشکیل داده اند. بنابراین تعمیم نتایج این پژوهش به جوامع دیگر باید با احتیاط صورت گیرد.

**پیشنهادها:** باتوجه به تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش تعارضات و بهبود صمیمیت زوجین، از نتایج این پژوهش می‌توان در مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌های مددکاری اجتماعی، مراکز خدمات بهداشت روانی، مراکز

مقاله می‌باشد و دارای کد اخلاق به شماره IR.IAU.MSHD. REC.1398.068 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد می‌باشد. از کلیه زوجینی که با نهایت حوصله در این پژوهش شرکت کردند و همچنین از پرسنل مرکز مداخله در بحران شهید مهرحق بی‌زحمتی مشهد که زمینه پژوهش را فراهم ساختند، قدردانی و سپاسگزاری می‌شود.

مداخله در بحران و دادگاه‌های خانواده در جهت کاهش تعارضات زناشویی و بهبود صمیمیت زوجین و در نتیجه کاهش میل به طلاق بهره جست.  
**سپاسگزاری:** این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه دکترای تخصصی نویسنده اول

منابع

References:

1. Trudle G, and Goldfarb M. Marital and sexual functioning and dysfunctioning, depression and anxiety. *Sexologies*. 2010;19(3):137-142.
2. Yousefi N, and Keyani, M. Effectiveness of gestalt therapy and logo therapy on reducing males divorce tendency. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*. 2012(1):150-158. [Persian].
3. Tyrgary A. (Dissertation) Effectiveness of emotional intelligence training on marital relationships. Tehran Psychiatric Institute. [Persian] 2008.
4. Novabinejad S. Marriage and family counseling. Tehran: Parents and Trainers Association Publications; 2012. [Persian].
5. Ghaderi Z, Tabrizi M, and Ghodsi, A. Effectiveness of Satir family therapy on coping style marital conflicts. *Quarterly Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*. 2009;3(11):68-76. [Persian].
6. Mansour L, and Adibrad, N. Comparison between marital conflict and its dimensions in female clients of Shahid Beheshti University Counseling Services and Normal Women. *Counseling Research and Development*. 2004;3(11):47-64. [Persian].
7. Harmon D. Black men and marriage: The impact of spirituality, religiosity and marital commitment on marital satisfaction. Alabama: University of Alabama; 2005.
8. Pakgohar M, Mahmoodi M, Bonab B, and Gilyantehrani, S. The effect of counseling on strengthening the marital relationship. *Daneshvar Medicine: Basic and Clinical Research Journal*. 2008;15(73):1-6. [Persian].
9. Pielage S, Luteinjin F, and Arrindell W. Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2005(12):455-64.
10. Crawford M, and Unger R. Women and gender: A feminist psychology. 4th edition. New York, USA: McGraw-Hill; 2004.
11. Blum T. Becoming a family counselor: A bridge to family therapy theory and practice. USA: Wiley: Hoboken: Nj; 2006.
12. Izadi R, Abedi M R. Acceptance and commitment-based therapy. 5th ed. Tehran: Jangal Publications; 2016 [Persian]
13. Gregg J, Callaghan G, Hayes S, and Glenn L. Improving diabetes self-management through acceptance, mindfulness and values: A randomized controlled trial. *Consulting and Clinical Psychology*. 2007;75(2): 336-343.
14. Hayes S, and Strosahl K. A practical guide to acceptance and commitment therapy: An experimental approach to behavior change. New York: Guilford; 2010.
15. Amanollahi A, Heydarianfar N, Khojastehmehr R, and Eymani M. The effectiveness of acceptance and commitment therapy in the treatment of distressed couples. *Biannual Journal of Applied Counseling*. 2014;4(1):104-120. [Persian].
16. Peterson B, Efert G, Feingold T, and Davidson S. Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2009;4(1):430-42.
17. Kavousian J, Harifi H, and Karimi K. The efficacy of acceptance and commitment therapy on marital satisfaction in couples. *Health and Care*. 2016;18(4).
18. Dahl J, Stewart L, Martell C, Kaplan J, and Walser R. ACT and RFT in relationships: Helping clients deepen intimacy and maintain healthy commitments using ACT and RFT. Oakland: New Harbinger Publication; 2014.
19. Zanganeh Motlagh F, Bane S, Ahadee H, Hatami H. The effectiveness of couple based on admission and commitment and excitement focused on improving couples marriage and consistency. *The Women and Family Cultural Education*. 2017;11(38): 49-70. [Persian]
20. Showani E, Zahra K, Rasooli M. Effectiveness of acceptance and commitment therapy on reducing the components of couple burnout in veterans spouses. *Iranian Journal of War Public Health*. 2016; 8 (2) :111-118 [Persian]
21. Karimzadeh K, and Salimi, M. The effectiveness of couple therapy based on acceptance, commitment on intimacy forgiveness, and psychological well-being between couples, case study: Personnel of Omidieh education department, Iran. *European Journal of Education Studies*. 2018;4(9):161-172.
22. Morshedi M, Davamiya R, Zahra K, and Shakarami M. The effectiveness of acceptance and commitment therapy on reducing couple burnout of couples. *Iranian Journal of Nursing Research*. 2016;10(4):76-87. [Persian]
23. Sanaee, B. (2000). [Measures of family and marriage (Persian)]. Tehran: Be'sat Pub
24. Khazae M. (Dissertation) Investigating the relationship between communication patterns and marital conflicts of students. Tehran University; 2006. [Persian].
25. Ovlia N, Fatehizadeh M, and Bahrami F. The effect of marital life enrichment training on increasing intimacy couples. *Journal of Family Research*. 2006;2(2):119-35. [Persian].
26. Neff K. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. 2013;5(2):162-70
27. Hayes S, Levin M, Plumb J, and Pistorello J. Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*. 2013;44(2):180-98.