

# The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Rumination and Self-Differentiation of Divorced Demanding Couples

**Mahdi Lahooti:** M.Sc. student of psychology, department of psychology, Ashtian Branch, Islamic Azad University, Ashtian, Iran. [kimiyaravan@gmail.com](mailto:kimiyaravan@gmail.com)

**Mehryar Anasseri\*:** Associate professor, department of psychology, Ashtian Branch, Islamic Azad University, Ashtian, Iran. [dranasseri1969@gmail.com](mailto:dranasseri1969@gmail.com)

**Fataneh Mohammadi:** M.A in guidance and counselling, department of psychology, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran. [markaz.moshavereh.ammin@gmail.com](mailto:markaz.moshavereh.ammin@gmail.com)

## Abstract

**Introduction:** This research aimed to examine how Acceptance and Commitment Therapy affects the acceptance and commitment to mental rumination and self-differentiation of divorced demanding couples.

**Methods:** The current study employed a semi-experimental design using a pre-test and post-test approach. It focused on couples seeking a consensual divorce in Tehran in 2023. A targeted non-random sampling method was used to select fourteen couples who applied for consensual divorce. Subsequently, seven couples were randomly assigned to either the experimental group or the control group. The experimental group participated in eight sessions of acceptance and commitment therapy, with six couples successfully completing the therapy program. In contrast, the control group did not receive any form of intervention. To ensure comparability between the two groups, participants were randomly selected for removal from the control group based on the number of dropouts in the experimental group. The study utilized questionnaires to evaluate mental rumination and self-differentiation. The data was analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) as well as univariate analysis of covariance (ANCOVA) statistical models.

**Results:** The current research findings suggest that interventions using this approach may effectively improve mental rumination and self-differentiation in couples seeking to divorce amicably.

**Conclusions:** The current research findings suggest that interventions using this approach may effectively improve mental rumination and self-differentiation in couples seeking to divorce amicably.

## Keywords

Self-Differentiation, Acceptance and Commitment Based Approach, Mental Rumination

\*Corresponding Author  
Study Type: Original  
Received: 08 Jul 2024  
Accepted: 02 Mar 2025

Please cite this article as follows:

Lahooti M, Anasseri M, and Mohammadi F. The Effectiveness of acceptance and commitment therapy on rumination and self-differentiation of divorced demanding couples. *Quarterly Journal of Social Work*. 2024; 13 (2); 31-39

# اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود زوجین متقاضی طلاق توافقی

مهدی لاهوتی: دانشجوی ارشد روانشناسی شخصیت، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. kimiyaravan@gmail.com

مهریار عناصری\*: استادیار، گروه روانشناسی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. dranasseri1969@gmail.com

فتانه محمدی: کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران. markaz.moshavereh.ammin@gmail.com

## واژگان کلیدی

تمایز یافتگی خود، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، نشخوار ذهنی، طلاق

\* نویسنده مسوول  
نوع مطالعه: پژوهشی  
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۸  
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

## چکیده

پیشگفتار: هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود زوجین متقاضی طلاق توافقی است.

روش: پژوهش حاضر به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون می باشد. کلیه زوجین متقاضی طلاق توافقی شهر تهران در سال ۱۴۰۲ جامعه آماری را تشکیل می دهند. در پژوهش حاضر چهارده زوج متقاضی طلاق توافقی با استفاده از روش غیر تصادفی هدفمند گزینش و سپس به روش تصادفی هفت زوج به عنوان گروه آزمایش و هفت زوج دیگر به عنوان گروه گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش در هشت جلسه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد شرکت

کردند. پس از ریزش، شش زوج شرکت کننده درمان را با موفقیت به پایان رساندند. گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکرد. جهت معادل سازی نفرات دو گروه آزمایش و گواه به تعداد ریزش گروه آزمایش به صورت تصادفی از گروه گواه نیز حذف گردید. در این پژوهش از پرسشنامه های نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود استفاده شد. داده های جمع آوری شده با استفاده از مدل آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره MANCOVA و تک متغیره ANCOVA تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج نشان داد که بین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور معنی داری موجب بهبود نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود شده است.

پی آمد: بر اساس یافته های پژوهش حاضر انجام مداخلات بر اساس این رویکرد می تواند بر بهبود نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود زوجین متقاضی طلاق توافقی موثر باشد.

مهدی لاهوتی، مهریار عناصری و فتانه محمدی. اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود زوجین متقاضی طلاق توافقی. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۴۰۳؛ ۱۳ (۲):

۳۱-۳۹

نحوه استناد به مقاله

## پیشگام

استواری و استحکام خانواده به ازدواج و رابطه زناشویی پایدار و بنیادین بستگی دارد، یعنی هرگونه تزلزل و سستی در رضایت زناشویی و یا فقدان یک ازدواج موفق افزون بر آن که آرامش روانی زوجها را مختل می‌کند، دوام خانواده را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد. ازدواج را می‌توان یکی از مهمترین تصمیمگیری‌ها در زندگی هر فرد دانست و رضایتمندی از ازدواج یکی از اصلی‌ترین عوامل تعیین کننده کیفیت زندگی و سلامت روانی هر فرد می‌باشد. [۳۱-۱] از این رو اگر بتوان رمز موفقیت در زندگی زناشویی را به‌دست آورد در حقیقت رمز چگونگی ایجاد افرادی سالم و در نتیجه جامعه‌ای سالم گشوده خواهد شد. خانواده به‌عنوان مهمترین نهاد موجود در جامعه همواره در طول تاریخ با آسیب‌های مختلفی مواجه بوده که مساله طلاق بزرگترین معضل این نهاد اجتماعی و یکی از بزرگترین خطراتی است که جامعه و زندگی زوجین را تهدید می‌کند. [۵ و ۴] موضوع اختلافات زن و شوهر و درگیری‌ها و کشمکش‌های بین آنان چیزی است که بالا بودن آمار طلاق همواره موید آن است. این مشکلات می‌تواند عواقب زیان‌بخشی به سلامت جسم و روان افرادی داشته باشد که به نوعی با آن در ارتباط هستند. به‌خصوص خود زوجین و فرزندان آن‌ها اولین کسانی هستند که قربانیان اختلافات خانوادگی هستند. [۷ و ۶] معمولاً در بسیاری موارد خانواده سعی می‌کنند وقتی زن و شوهر دچار اختلاف سیل‌قه می‌شوند، درصدد هماهنگی و رفع اختلافات برآیند. [۸-۱۰] بیست و دو درصد زنان در طول زندگی مشترک خود به‌علت کشمکش‌های خانوادگی آسیب می‌بینند. در یک مطالعه مقطعی ویسمن و واگرنز [۱۱] نشان داد که افسردگی در افرادی که نگرانی و نارضایتی زناشویی بالایی دارند بیست و پنج برابر بیشتر از افرادی است که دارای زندگی عادی هستند. شواهد زیادی وجود دارد که فقدان حمایت اجتماعی و کم بود صمیمیت با افراد مهم زندگی نقش مهمی در شکلگیری افسردگی برعهده دارد. مشکلات زناشویی عامل خطر ساز مهمی برای بروز افسردگی است. مداخله‌های مختلفی می‌تواند به‌منظور بهبودی و ارتقای کیفیت زندگی زناشویی زنان متقاضی طلاق به‌کارگرفته شود. یکی از این نوع مداخله‌ها، درمان پذیرش و تعهد است. [۱۲] درمان پذیرش و تعهد، تنها مداخله روانی-تجربی است که در آن راهبردهای پذیرش و ذهن آگاهی به همراه تعهد در راهبردهای تغییر رفتار به کار گرفته می‌شود که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را افزایش دهد. [۱۳] درمان پذیرش و تعهد به مراجع کمک می‌کند آنچه واقعا برایش مهم است را بشناسد و از او می‌خواهد از این ارزش‌ها برای هدایت تغییرات رفتاری در زندگی استفاده کند. عملی که ذهن آگاهانه باشد با هوشیاری و حضور کامل انجام می‌شود، همچنین نسبت به تجربه گشوده است و در آنچه انجام می‌شود مشارکت کامل دارد. [۱۴] نشخوار ذهنی متغیر مهمی است که شاید بتوان گفت در سال‌های اخیر یکی از عوامل مهم مشکلات زناشویی بوده است. نشخوار ذهنی شکلی از شناخت‌های اضافی است و شامل اشتغال ذهنی دایمی با یک اندیشه یا موضوع و تفکر مداوم درباره آن است. [۱۵] متغیر مهم دیگر مورد بررسی در این زمینه تمایز یافتگی است. منظور از تمایز یافتگی در سطح درون روانی، توانایی ایجاد تعادل بین نیروهای عقلی و فرایندهای عاطفی و در سطح بین فردی، ایجاد تعادل بین حفظ استقلال و فردیت همراه با تجربه صمیمیت است. افراد تمایز یافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند، می‌توانند جهت خویش را در زندگی انتخاب نمایند و در موقعیت‌های عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می‌شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیمگیری کنند. از آنجایی که تمایز یافتگی نقش مهمی در افزایش تعهد و عملکرد افراد دارد هرچه میزان علاقه و رضایت از زندگی بیشتر باشد، تاثیر بیشتری در ایجاد انگیزه بهبود عملکرد خانواده خواهد داشت. [۱۶] شناخت عوامل مرتبط با نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود به‌منظور افزایش پایداری، آرامش و رفاه زوجین می‌تواند برای همه سودمند باشد، چرا که سازگاری را عامل حفظ و نظام و تقویت حیات روانی خانواده دانسته‌اند. با توجه به آنچه گفته شد، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود زوجین متقاضی طلاق توافقی می‌باشد.

## روش

این مطالعه، از نوع کاربردی و نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه مداخله و گروه گواه می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین متقاضی طلاق توافقی شهر تهران که در سال ۱۴۰۲ جهت درمان‌های روان‌شناختی

هفته‌ای سه بار برای آزمودنی‌های پژوهش اجرا شد، ضمناً آزمودنی‌ها پس از هر چهار جلسه مداخله مورد ارزیابی قرار گرفتند.

## سنج‌های ورود و خروج

**ورود:** جنسیت مونث، تمایل آگاهانه به شرکت در پژوهش، توانایی خواندن و نوشتن، قربانی خشونت خانوادگی. **خروج:** تمایل نداشتن به ادامه شرکت در پژوهش و پیشبینی آسیب روان‌شناختی به شرکت‌کنندگان.

## ملاحظات اخلاقی:

هدف از اجرا به روشنی برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. همچنین اطمینان داده شد که اطلاعات و یافته‌های این پژوهش محرمانه است. سپس شرکت‌کنندگان فرم رضایت از شرکت در پژوهش را تکمیل کردند. همچنین در همه متن مقاله امانتداری در استفاده از منابع داخلی و خارجی و دقت در استناددهی رعایت شده است.

## شیوه اجرا:

پس از انتخاب جامعه آماری و تعیین حجم نمونه مورد نظر و دریافت معرفی‌نامه از حوزه پژوهش دانشگاه به کد اخلاق شماره IR.IAU.ARAK.REC.1402.023، پرسشنامه‌های مذکور جهت ارزیابی سازه‌های تحقیق با روش نمونه‌گیری متناسب با نمونه‌های تحقیق و حفظ حقوق اخلاقی آزمودنی‌ها در اختیار نمونه‌ها قرار گرفته و پس از اجرا، پرسشنامه‌ها نمره‌گذاری و جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS استفاده شد.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی نظیر میانگین واریانس و انحراف معیار و از تحلیل کوواریانس چند متغیره MANCOVA و تحلیل کوواریانس تک متغیره ANCOVA به‌عنوان مدل‌های آماری پارامتریک سازگار با موضوع تحقیق استفاده شد.

به مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره آمین مراجعه نموده‌اند، تشکیل می‌دهند. برای انتخاب نمونه مورد نظر ابتدا بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش از افراد جامعه، تعداد چهارده زوج به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند گزینش و سپس به روش تصادفی هفت زوج در گروه آزمایش و هفت زوج دیگر در گروه گمراه شدند. گروه آزمایش در هشت جلسه نود دقیقه‌ای با روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تحت درمان قرار گرفته و در نهایت پس از ریزش، شش زوج شرکت‌کننده درمان را با موفقیت به پایان رساندند. گروه گمراه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. لازم به ذکر است که جهت معادل‌سازی نفرت دو گروه آزمایش و گمراه به تعداد ریزش گروه آزمایش به صورت تصادفی از گروه گمراه نیز حذف گردید. جهت اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق از پرسشنامه‌های ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نشخوار ذهنی و پرسشنامه تمایز یافتگی خود استفاده شد.

## ابزار پژوهش

**ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نشخوار ذهنی:** میزان آلفای کرونباخ پرسشنامه با نمونه هجده نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد رشته‌های مختلف دانشگاه پیام نور تهران برابر با نود درصد است. این پرسشنامه حاوی بیست سوال چهار گزینه‌ای است. گزینه‌های پرسشنامه به صورت خیلی زیاد معادل چهار، زیاد معادل سه، کم معادل دو و خیلی کم معادل یک امتیازدهی شده است. این پرسشنامه دارای سه خرده مقیاس است. نقطه برش پنجاه به بالا از افرادی هستند که نشخوار ذهنی زیاد دارند. **پرسشنامه تمایز یافتگی خود:** این پرسشنامه مقیاس بسیار مفیدی برای مشاوران و درمانگران خصوصاً مشاوران و درمانگران خانواده است. [۱۷] این پرسشنامه دارای سی و سه عبارت و شامل چهار زیرمقیاس است. واکنش هیجانی؛ این خرده مقیاس دارای یازده عبارت است که تمایل پاسخ به محرک‌های محیطی بر اساس پاسخ‌های خودکار و نیز طغیان هیجانی را می‌سنجد. خرده مقیاس جایگاه من؛ دارای یازده عبارت است که حس من بودن و توانایی وفاداری به آنچه که فرد به آن معتقد است حتی زمانی که برای انجام خلاف آن تحت فشار باشد را می‌سنجد. جدایی عاطفی؛ دارای دوازده عبارت است که ترس از صمیمیت یا غرق من در روابط نزدیک و رفتارهای دفاعی برای مقابله با این ترس‌ها را مشخص می‌کند. هم‌آمیختگی با دیگران؛ این زیرمقیاس در فرم تجدید نظر شده مورد بازبینی قرار گرفت و دارای نه عبارت است و درگیری عاطفی شدید با افراد مهم و هویت‌سازی شدید با یکی از والدین را منعکس می‌کند. پاسخ‌ها در یک مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از ابتدا در مورد من صحیح نیست، تا کاملاً در مورد من صحیح است، درجه‌بندی شده است.

**درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد:** با استفاده از پروتکل درمانی هیز و همکاران [۱۸] به مدت هشت جلسه نود دقیقه‌ای به صورت انفرادی

**یافته ها**

**جدول (۱) آمار توصیفی مقیاس بر نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود زوچین متقاضی طلاق توافقی**

متغیر	وضعیت آزمون	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	دامنه تغییرات
مقیاس نشخوار ذهنی	پیش آزمون	گروه	۱۲	۵۲/۵۰	۸/۱۹	۴۱	۶۶	۲۵
	پس آزمون	گواه	۱۲	۵۱/۵۸	۶/۸۹	۴۱	۶۲	۲۱
مؤلفه نشخوار ذهنی	پیش آزمون	گروه	۱۲	۴۸/۷۵	۶/۹۹	۴۰	۶۰	۲۰
	پس آزمون	گواه	۱۲	۵۱/۲۵	۶/۵۸	۴۱	۶۲	۲۱
مؤلفه نشخوار بیانی	پیش آزمون	گروه	۱۲	۳۰/۰۸	۳/۲۶	۲۵	۳۵	۱۰
	پس آزمون	گواه	۱۲	۲۹/۴۲	۲/۵۷	۲۵	۳۴	۹
مؤلفه نشخوار ذهنی	پیش آزمون	گروه	۱۲	۲۸/۰۸	۳/۰۲	۲۵	۳۴	۹
	پس آزمون	گواه	۱۲	۲۹/۲۵	۲/۵۲	۲۵	۳۴	۹
مؤلفه نشخوار فعالانه	پیش آزمون	گروه	۱۲	۱۱/۱۷	۳/۴۳	۵	۱۶	۱۱
	پس آزمون	گواه	۱۲	۱۰/۳۳	۲/۷۷	۵	۱۴	۹
مؤلفه نشخوار نامربوط	پیش آزمون	گروه	۱۲	۸/۹۲	۱/۸۸	۵	۱۲	۷
	پس آزمون	گواه	۱۲	۱۰/۱۷	۲/۷۹	۵	۱۴	۹
مؤلفه نشخوار ذهنی نامربوط	پیش آزمون	گروه	۱۲	۱۱/۲۵	۴/۳۵	۵	۱۸	۱۳
	پس آزمون	گواه	۱۲	۱۰/۵	۳/۶۸	۵	۱۵	۱۰
مؤلفه نشخوار ذهنی نامربوط	پیش آزمون	گروه	۱۲	۸/۸۳	۲/۲۵	۵	۱۲	۷
	پس آزمون	گواه	۱۲	۱۰/۳۳	۳/۶	۵	۱۵	۱۰
مؤلفه واکنش هیجانی	پیش آزمون	گروه	۱۲	۱۰/۶/۱۷	۵/۹۶	۱۰۰	۱۲۰	۲۰
	پس آزمون	گواه	۱۲	۱۰/۶/۶۷	۵/۶۳	۱۰۱	۱۲۰	۱۹
مؤلفه واکنش هیجانی	پیش آزمون	گروه	۱۲	۱۰/۹/۱۷	۵/۲۵	۱۰۵	۱۲۲	۱۷
	پس آزمون	گواه	۱۲	۱۰/۷/۳۳	۵/۶۴	۱۰۱	۱۲۰	۱۹
مؤلفه جایگاه خود	پیش آزمون	گروه	۱۲	۱۹/۳۳	۱/۷۷	۱۷	۲۳	۶
	پس آزمون	گواه	۱۲	۲۰/۰۸	۲/۱۵	۱۸	۲۵	۷
مؤلفه جایگاه خود	پیش آزمون	گروه	۱۲	۲۱/۳۳	۱/۹۶	۱۸	۲۵	۷
	پس آزمون	گواه	۱۲	۲۰/۰۰	۱/۵۳	۱۸	۲۳	۵
مؤلفه جایگاه خود	پیش آزمون	گروه	۱۲	۳۶/۵۸	۲/۱۰	۳۴	۴۱	۷
	پس آزمون	گواه	۱۲	۳۷/۰۸	۱/۹۷	۳۴	۴۱	۷
مؤلفه جایگاه خود	پیش آزمون	گروه	۱۲	۳۸/۳۳	۲/۷۴	۳۴	۴۲	۸
	پس آزمون	گواه	۱۲	۳۷/۲۵	۲/۰۵	۳۴	۴۱	۷
مؤلفه جدایی عاطفی	پیش آزمون	گروه	۱۲	۲۹/۱۷	۲/۰۳	۲۵	۳۲	۷
	پس آزمون	گواه	۱۲	۲۹/۵	۱/۹۳	۲۵	۳۲	۷
مؤلفه جدایی عاطفی	پیش آزمون	گروه	۱۲	۳۱/۰۸	۲/۶۷	۲۸	۳۵	۷
	پس آزمون	گواه	۱۲	۲۹/۷۵	۲/۰۹	۲۵	۳۲	۷
مؤلفه جدایی عاطفی	پیش آزمون	گروه	۱۲	۳۰/۸۳	۳/۰۷	۱۸	۲۸	۱۰
	پس آزمون	گواه	۱۲	۳۱/۴۲	۲/۹۶	۱۸	۲۸	۱۰
مؤلفه جدایی عاطفی	پیش آزمون	گروه	۱۲	۳۲/۱۷	۲/۸۸	۱۹	۲۸	۹
	پس آزمون	گواه	۱۲	۳۱/۵۸	۲/۹۹	۱۸	۲۸	۱۰

\* خرده مقیاس نشخوار ذهنی  
\*\* خرده مقیاس تمایز یافتگی خود

**جدول (۲) بررسی وضعیت توزیع نرمال متغیرهای پژوهش**

متغیرها	آماره های توزیع نرمال		آزمودنی ها	
	مقدار Z	سطح اطمینان (آلفا)	گروه آزمایش	گروه گواه
مقیاس نشخوار ذهنی	۱/۱۴۱	۰/۷۲۹	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۰/۱۵۵	۰/۶۶۳	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۱/۰۰۳	۱/۲۰۰	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
مؤلفه نشخوار بیانی	۰/۲۳۶	۰/۱۲۶	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۰/۹۹۱	۱/۲۲۵	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۰/۲۷۹	۰/۱۰۰	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
مؤلفه نشخوار ذهنی	۰/۵۷۶	۱/۱۲۵	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۰/۸۸۱	۰/۲۳۶	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۱/۲۲۵	۰/۹۹۱	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
مؤلفه نشخوار نامربوط	۰/۱۰۰	۰/۲۷۹	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۰/۸۶۶	۰/۸۶۶	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۰/۳۱۳	۰/۴۴۱	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
مؤلفه جایگاه من	۰/۸۲۵	۰/۹۰۷	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۰/۵۰۴	۰/۳۸۳	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۰/۵۷۷	۱/۱۰۳	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
مؤلفه جدایی عاطفی	۰/۸۹۳	۰/۱۸۰	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۱/۱۵۵	۰/۵۷۷	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است
	۰/۱۳۹	۰/۸۹۳	توزیع نرمال است	توزیع نرمال است

**جدول (۳) نتایج آزمون باکس جهت همگنی ماتریس واریانس-کواریانس**

متغیرها	آماره ها	مقادیر	نتیجه آزمون
مقیاس های نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی	Box's M	۱/۹۸	ماتریس کواریانس ها و واریانس ها دارای توزیع همگن است
	F	۰/۲۸	
	df <sup>۱</sup>	۶	
	df <sup>۲</sup>	۳۵۰۶/۷۱	
	Sig	۰/۹۴	

**جدول (۵) نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره مقیاس های نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود**

الگوی درمانی	مجموع مربعات	df	میانگین مجذور	F	P-value	Eta <sup>۲</sup>
مقیاس نشخوار ذهنی	۶۴/۶۹	۱	۶۴/۶۹	۰/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۴۳
مقیاس تمایز یافتگی	۲۹/۸۷	۱	۲۹/۸۷	۱۲/۳۸	۰/۰۰۲	۰/۳۹

**جدول (۴) نتایج آزمون لون جهت بررسی مفروضه همگنی واریانس ها**

متغیرها	F	df <sup>۱</sup>	df <sup>۲</sup>	P-value	نتیجه آزمون
مقیاس های نشخوار ذهنی	۲/۲۶	۱	۲۲	۰/۱۴	ماتریس واریانس ها دارای توزیع همگن است
تمایز یافتگی	۰/۰۵	۱	۲۲	۰/۸۱	همگن است

یک ممیز پنج دهه و در گروه گواه پنجاه و یک ممیز پنجاه و هشت صدم به دست آمده است. میانگین مقیاس در پس آزمون گروه آزمایش چهل و هشت ممیز هفتاد و پنج صدم و در گروه گواه پنجاه و یک ممیز بیست و پنج صدم به دست آمده است. در مقایسه توصیفی میانگین مقیاس

در جدول شماره یک نتایج آمار توصیفی آمده است. همان طور که مشاهده می شود میانگین مقیاس نشخوار ذهنی در پیش آزمون گروه آزمایش پنجاه و دو ممیز پنج دهه و در گروه گواه پنجاه و یک ممیز پنجاه و هشت صدم به دست آمده است.

جدول (۶) نتایج آزمون تعقیبی نوکی برای مقیاس‌های نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود

منبع واریانس	الگوی درمانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	میانگین	تفاوت میانگین‌ها	استاندارد خطای میانگین	P-value
مقیاس نشخوار ذهنی	گروه آزمایش	۴۸/۳۵	-۳/۲۹	۰/۸۵	۰/۰۰۱
	گروه گواه	۵۱/۶۴			
مقیاس تمایز یافتگی	گروه آزمایش	۱۰۹/۳۶	۲/۲۳	۰/۶۳	۰/۰۰۲
	گروه گواه	۱۰۷/۱۳			

جدول (۷) نتایج آزمون لامبدای ویلکز بر مقیاس‌های نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود

آزمون	مقدار آزمون	F	Df فرضیه	Df فرضیه	P-value	Eta <sup>۲</sup>
پیلایی	۰/۵۷	۷/۶۲	۳	۱۷	۰/۰۰۲	۰/۵۷
لامبدای ویلکز	۰/۴۲					
هولتلینگ ترانس	۱/۳۴					
بزرگترین ریشه روی	۱/۳۴					

نشخوار ذهنی در پس‌آزمون پنجاه و پیش‌آزمون پنجاه و دو ممیز چهار صدم به‌دست آمد. میانگین مقیاس نشخوار بیانی در پیش‌آزمون گروه آزمایش سی ممیز هشت صدم و در گروه گواه بیست و نه ممیز چهل و دو صدم به‌دست آمده و میانگین مقیاس در پس‌آزمون گروه آزمایش بیست و هشت ممیز هشت صدم و در گروه گواه بیست و نه ممیز بیست و پنج صدم به‌دست آمده است. در مقایسه توصیفی میانگین مقیاس نشخوار بیانی در پس‌آزمون بیست و هشت ممیز هشت صدم و پنج صدم دیده شد.

میانگین مقیاس نشخوار فعالانه خرده مقیاس نشخوار ذهنی در پیش‌آزمون گروه آزمایش یازده ممیز هفده صدم و در گروه گواه ده ممیز سی و سه صدم به‌دست آمده و میانگین مقیاس در پس‌آزمون گروه آزمایش هشت ممیز نود و دو صدم و در گروه گواه ده ممیز هفده صدم به‌دست آمده است. در مقایسه توصیفی میانگین مقیاس نشخوار فعالانه در پس‌آزمون نه ممیز پنجاه و چهار صدم و پیش‌آزمون ده ممیز هفتاد و پنج صدم دیده شد. میانگین مقیاس نشخوار نامربوط خرده مقیاس نشخوار ذهنی در پیش‌آزمون گروه آزمایش یازده ممیز بیست و پنج صدم و در گروه گواه ده ممیز پنج دهم به‌دست آمده و میانگین مقیاس در پس‌آزمون گروه آزمایش هشت ممیز هشتاد و سه صدم و در گروه گواه ده ممیز سی و سه صدم به‌دست آمده است. در مقایسه توصیفی میانگین مقیاس نشخوار فعالانه در پس‌آزمون نه ممیز پنجاه و هشت صدم و پیش‌آزمون ده ممیز هشتاد و هشت صدم دیده شد.

میانگین مقیاس تمایز یافتگی خرده مقیاس نشخوار ذهنی در پیش‌آزمون گروه آزمایش یکصد و شش ممیز هفده صدم و در گروه گواه یکصد و شش ممیز شصت و هفت صدم به‌دست آمده و میانگین مقیاس در پس‌آزمون گروه آزمایش یکصد و نه ممیز هفده صدم و در گروه گواه یکصد و هفت ممیز سی و سه صدم به‌دست آمده است. در مقایسه توصیفی میانگین مقیاس نشخوار فعالانه در پس‌آزمون یکصد و هشت ممیز بیست و پنج صدم و پیش‌آزمون یکصد و شش ممیز چهل و دو صدم دیده شد. میانگین مقیاس واکنش هیجانی خرده مقیاس تمایز یافتگی خود در پیش‌آزمون گروه آزمایش سی و سه ممیز نوزده صدم و در گروه گواه بیست ممیز هشت صدم به‌دست آمده و میانگین مقیاس در پس‌آزمون گروه آزمایش بیست و یک ممیز سی و سه صدم و در گروه گواه بیست به‌دست آمده است. در مقایسه توصیفی میانگین مقیاس نشخوار فعالانه در پس‌آزمون بیست ممیز شصت و هفت صدم و پیش‌آزمون نوزده ممیز هفتاد و یک صدم دیده شد. میانگین مقیاس جایگاه من خرده مقیاس تمایز یافتگی خود در پیش‌آزمون گروه آزمایش سی و شش ممیز پنجاه و هشت صدم و در گروه گواه سی و هفت ممیز هشت صدم به‌دست آمده و میانگین مقیاس در پس‌آزمون گروه آزمایش سی و هشت ممیز سی و سه صدم و در گروه گواه سی و هفت

ممیز بیست و پنج صدم به‌دست آمده است. در مقایسه توصیفی میانگین مقیاس نشخوار فعالانه در پس‌آزمون سی و هفت ممیز هفتاد و نه صدم و پیش‌آزمون سی و شش ممیز هشتاد و سه صدم دیده شد. میانگین مقیاس جدایی عاطفی خرده مقیاس تمایز یافتگی خود در پیش‌آزمون گروه آزمایش بیست و نه ممیز هفده صدم و در گروه گواه بیست و نه ممیز پنج دهم به‌دست آمده و میانگین مقیاس در پس‌آزمون گروه آزمایش سی و یک ممیز هشت صدم و در گروه گواه بیست و نه ممیز هفتاد و پنج صدم به‌دست آمده است. در مقایسه توصیفی میانگین مقیاس نشخوار فعالانه در پس‌آزمون سی ممیز چهل و دو صدم و پیش‌آزمون بیست و نه ممیز سی و سه صدم دیده شد. میانگین مقیاس هم‌آمیختگی با دیگران خرده مقیاس تمایز یافتگی خود در پیش‌آزمون گروه آزمایش بیست ممیز هشتاد و سه صدم و در گروه گواه بیست و دو ممیز هفده صدم به‌دست آمده و میانگین مقیاس در پس‌آزمون: گروه آزمایش بیست و یک

لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها در مقیاس‌های نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی را نشان می‌دهد. یافته‌ها با آلفای بیشتر از صفر ممیز پنج صدم حاکی از آن است که مقیاس‌ها دارای توزیع همگن هستند. داده‌های جدول شماره پنج، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره مقیاس‌های نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با اطمینان نود و نه درصد اثربخشی داشته است. بر اساس اتای به‌دست آمده، به‌ترتیب بیش از چهار و سه درصد و سی و نه درصد تاثیر نشان می‌دهد. داده‌های جدول شماره شش، نتایج آزمون تعقیبی توکی یا تفاوت میانگین‌ها مقیاس‌های نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با اطمینان نود و نه درصد، اثربخشی داشته است. داده‌های جدول شماره هفت، نتایج آزمون لامبدا و ویلکز مقیاس‌های نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در زوجین متقاضی طلاق توافقی، با اطمینان نود و نه درصد تاثیر معناداری دارد. بر اساس اتای به‌دست آمده، بیش از پنجاه و هفت درصد تاثیر نشان می‌دهد.

ممیز چهل و دو صدم و در گروه گواه بیست و یک ممیز پنجاه و هشت صدم به‌دست آمده است. در مقایسه توصیفی میانگین مقیاس نشخوار فعالانه در پس‌آزمون بیست و یک ممیز هشتاد و هشت صدم و پیش‌آزمون بیست و یک ممیز هشتاد و هشت صدم دیده شد. داده‌های جدول شماره دو، آماره‌های مربوط به سنجش توزیع نرمال متغیرهای تحقیق را با دقت آلفای بیشتر از صفر ممیز پنج صدم نشان می‌دهد. نتایج حاکی از نرمال بودن داده‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل است. نتایج جدول شماره سه نشانگر آن است که شرط ماتریس واریانس-کوواریانس به خوبی رعایت شده است و کوواریانس‌ها و واریانس‌های خود دارای توزیع همگن است. داده‌های جدول شماره چهار نتایج آزمون

#### پیشنهاد

خانواده اصلی‌ترین هسته هر جامعه و کانون حفظ سلامت روان و بهداشت روانی است. نه تنها محل یافتن نیازهای عاطفی، مادی، تکاملی و معنوی اعضای خود است، بلکه مبدا بروز عواطف انسانی و کانون صمیمانه‌ترین روابط و تعاملات بین فردی است. لذا روابط بین زوجین یکی از مهمترین تعیین‌کننده‌های عملکرد خانواده سالم است. جدیدترین آمارهای مربوط به طلاق زوجین نشان می‌دهد که تعارضات و آشفتگی‌های روابط زوجین دلیل اصلی همه این طلاق‌ها می‌باشد. درمان پذیرش و تعهد در اصل یک رفتار درمانی است، موضوع آن عمل است، اما نه عملی ساده، بلکه عملی که اولاً ارزش محور بوده و ثانياً درمان پذیرش و تعهد به مراجع کمک می‌کند آنچه واقعاً برایش مهم است را بشناسد. در ادامه از این ارزش‌ها برای هدایت تغییرات رفتاری در زندگی استفاده کند. [۱۹] پژوهش حاضر با هدف اثربخشی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود زوجین متقاضی طلاق انجام شد. در مطالعه حاضر، بین مقیاس‌های نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در زوجین متقاضی طلاق توافقی تفاوت معناداری وجود داشت و تاثیر مقیاس‌های فوق در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در زوجین متقاضی طلاق به میزان پنجاه و هفت درصد برآورد شد. همچنین، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در زوجین متقاضی طلاق توافقی در مقیاس نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود اثربخشی معناداری وجود داشته و تاثیر مقیاس‌ها در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در زوجین متقاضی طلاق به میزان چهل و سه درصد و سی و هفت درصد برآورد گردید. اسعدی و همکاران [۲۰] و کیانی و همکاران [۲۱] در پژوهشی به تدوین مدل دلزدگی زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی، بخشش و با نقش واسطه تمایز یافتگی پرداختند. آن‌ها نشان دادند که بین این سبک‌ها رابطه وجود دارد. تمایز یافتگی خود نقش واسطه‌ای بین سبک‌های دلبستگی و دلزدگی زناشویی دارد. یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات اسعدی و کیانی در کاهش نشخوار ذهنی و افزایش تمایز یافتگی خود زوجین، دارای همسویی معنایی و راهبردی است.

**پیشنهادها:** بر اساس نتایج به‌دست آمده از مطالعه پیشنهاد می‌شود آموزش‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش نشخوار ذهنی و افزایش تمایز یافتگی خود در زوجین متقاضی طلاق توافقی انجام گیرد. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش حاضر که نشان از تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار ذهنی و تمایز یافتگی خود زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره داشت، می‌توان پیشنهاد کرد که از این رویکرد به‌عنوان مداخله درمانی برای بهبود وضعیت نشخوار

و مساعدت‌های لازم را مبذول نمودند بی نهایت تشکر و قدردانی می‌شود.

**مشارکت نویسندگان:** پژوهش حاضر حاصل اقتباس از پایان‌نامه نویسنده اول بود که گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها و پیش‌نویس مقاله را انجام داده است و توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان به تصویب رسیده است. نویسنده مسوول و مشاور این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، ویراستاری و نهایی‌سازی نقش داشتند.

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

ذهنی و تمایزیافتگی خود هیجانی زوجین در مراکز آموزشی، مشاوره و کارگاه‌های آموزشی استفاده شود. بنابراین برنامه‌ریزان سلامت خانواده می‌توان بر یافته‌های این مطالعه تمرکز داشته باشند و برنامه‌ریزی لازم را برای آن انجام دهند.

**راه‌بست‌ها:** تمایل نداشتن برای شرکت در مطالعه، دشواری در انتخاب زوجین متقاضی طلاق توافقی و بی‌علاقگی اکثر آن‌ها، بی‌اطلاعی دقیق پژوهشگر از وضعیت روانی و سلامتی جسمی زوجین متقاضی طلاق توافقی، فرصت ناکافی در جمع‌آوری پیشنهاد که از سخت‌ترین مراحل این پژوهش بود و همچنین فرصت کافی برای همگن کردن آزمودنی‌ها نیز نبود. بنابراین باید در تعمیم نتایج احتیاط کرد. همچنین، برخی از پژوهشگران در ابتدا موافقت خود را در شرکت در پژوهش اعلام کرده، اما در ادامه، همکاری لازم را نداشتند.

**سپاسگزاری:** در پایان از کلیه زوجین محترم که به‌عنوان شرکت‌کننده در این پژوهش حضور داشتند، مدیران محترم مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهرستان آشتیان که در انجام پژوهش نهایت همکاری

منابع

References:

1. Shkazemi M. Relationship & comparative family violence, couple burnout, self-esteem in normal and client women to court in Tehran city. *Journal of Woman and Family Studies*, 2017; 5(1): 35-52. [Persian]. <https://doi.org/10.22051/jwfs.2017.5331>. [https://jwfs.alzahra.ac.ir/article\\_2747.html](https://jwfs.alzahra.ac.ir/article_2747.html)
2. Bakhtyari E, Hosseini S, Arefi M. The mediating role of marital intimacy in the relationship between attachment style and couples' attitude towards infidelity. *Journal of Counseling Research*, 2021; 20 (77):122-140. [Persian]. <https://iran-counseling.ir/journal/article-1-1100-en.html>
3. Zhang H, Tsang SKM. Wives' relative income and marital quality in urban China: The role of perceived equity. *Social Justice Research*, 2012; 25(4): 406-420. <http://dx.doi.org/10.1007/s11211-012-0166-7> <https://link.springer.com/article/10.1007/s11211-012-0166-7>
4. Trudel G, Goldfarb MR. Marital a sexual functioning and dysfunctioning, depression and anxiety. *Sexologies*, 2010; (19): 137-142. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2009.12.009> <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1158136010000320?via%3Dihub>
5. Talebi MA, Ounagh NM, Dusti E. Identifying the social, cultural and economic causes affecting divorce among experts and informants ("Tasmim" divorce application system) in Birjand city. *Socio-Cultural Strategy*, 2023; 11(4): 615-642. [Persian]. <https://doi.org/10.22034/scs.2022.163065> [https://rahbordfarhangi.csr.ir/article\\_163065.html?lang=en](https://rahbordfarhangi.csr.ir/article_163065.html?lang=en)
6. Bearkat F, Amini N, Deyreh E, Shafiabady, A. The effectiveness of integrated pattern for divorce prevention, based approach encouragement and approach based on compassion and forgiveness on emotional intimacy and family adaptability in divorced spouses. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 2022; 13(49): 249-278. [Persian]. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.48694.2281> [https://qccpc.atu.ac.ir/article\\_10758.html](https://qccpc.atu.ac.ir/article_10758.html)
7. Behdost P, Porshehariari M, Hoseinian SA. Comparison of communication patterns, emotional expression styles, and intimacy among betrayed and normal women. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 2021; 12(45), 1-14. [Persian]. <https://doi.org/10.30495/jzv.2021.4560> [https://jzv.marvdasht.iau.ir/article\\_4560.html](https://jzv.marvdasht.iau.ir/article_4560.html)
8. Enayat H, Dastranj M, Salmani F. A survey of the factors associated with domestic discordances. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 2011; 2(5), 1-20. [Persian]. [https://jzv.marvdasht.iau.ir/article\\_1206.html?lang=en](https://jzv.marvdasht.iau.ir/article_1206.html?lang=en)
9. Copur Z, Boylu AA, Oztop H. Investigation of the factors influencing family functions style. *International Journal of Research in Business and Social Science* (2147-4478), 2013; 3; 2(3):26-40. <https://doi.org/10.21474/ijrbss.2013.3.2.26-40>

org/10.20525/ijrbs.v2i3.69

10. Rahim MAFA, Ishak I, Shafie SAM, Shafiai RM. Factors influencing family life satisfaction among parents in Malaysia: The structural equation modeling approach (SEM). *IOSR Journal of Humanities and Social Science*. 2013; 17(4):78-85. <https://www.semanticscholar.org/paper/Factors-Influencing-Family-Life-Satisfaction-among-Rahim-Ishak/135b0729361d589328d9eb5d7dcd02ab8b5309d0>

11. Whisman MA, Wagers TP. Assessing relationship betrayals. *Journal of Clinical Psychology*. 2005 Nov; 61(11):1383-91. <https://doi.org/10.1002/jclp.20188> <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.20188>

12. Forman EM, Herbert JD. New directions in cognitive behavior therapy: Acceptance-based therapies. *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*. 2009 Feb 4; 52009:77-101. <https://psycnet.apa.org/record/2009-02305-005>

13. Hayes SC, Pistorello J, Levin ME. Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*. 2012 Oct; 40(7):976-1002. <https://doi.org/10.1177/001100001246083> <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001100001246083>

14. Hayes SC, Wilson KG. Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*. 1994 Oct; 17(2):289-303. <http://dx.doi.org/10.1007/BF03392677> <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03392677>

15. Sadock BJ, Sadock VA, Levin ZE, editors. *Kaplan and Sadock's study guide and self-examination review in psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins; Philadelphia, Pennsylvania, United States, 2007. <https://www.amazon.com/Kaplan-Sadocks-Self-Examination-Review-Psychiatry/dp/1975199111>

16. Bowen M. Family therapy in clinical practice, first edition, Jason Aronson, 1976; 4(1), 2-90. [Persian]. <https://www.amazon.de/-/en/Family-Therapy-Clinical-Practice-Murray/dp/1568210116>

17. Skowron EA, Schmitt TA. Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2003 Apr; 29(2):209-22. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x> <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>

18. Hayes SC, Pierson H. Acceptance and commitment therapy. In: Freeman A, Felgoise SH, Nezu CM, Nezu AM, Reinecke MA. (eds) *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. Springer, Boston, MA. USA. [https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8\\_1](https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8_1) [https://link.springer.com/chapter/10.1007/0-306-48581-8\\_1](https://link.springer.com/chapter/10.1007/0-306-48581-8_1)

19. Plumb JC, Stewart I, Dahl J, Lundgren T. In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *The Behavior Analyst*. 2009 Apr; 32:85-103. <http://dx.doi.org/10.1007/BF03392177> <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03392177>

20. Asadi M, Pourebrahim T, Farokhi N, Davae M. Providing a model for marital burnout based on attachment styles in married people: Differentiation with mediating role. *Journal of Applied Family Therapy*. 2022 Mar 21; 3(1):445-60. [Persian]. <http://dx.doi.org/10.61838/kman.aftj.3.1.22> <https://journals.kmanpub.com/index.php/aftj/article/view/923>

21. Kiani Chalmari A, Asadi S, Esmaili F, Zavar M. Prediction of marital burnout based on emotional expressiveness and marital attributions in married people referring to the welfare organization in Ardabil. *Journal of counseling research*. 2016 Oct 10; 15(59):58-75. [Persian]. <http://iran-counseling.ir/journal/article-1-254-en.html>