

## اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر طلاق عاطفی و تعارضات زناشویی زنان ناخرسند

فروزنده محتشمی<sup>۱</sup>، محمد رضا ذوقی پایدار<sup>۲</sup>، ابوالقاسم یعقوبی<sup>۳</sup>

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

۲ و ۳- استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه بوعلی سینا

### چکیده:

**زمینه و هدف:** پژوهش حاضر با هدف اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر طلاق عاطفی و تعارضات زناشویی زنان ناخرسند انجام شد. **روش بررسی:** پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل برابر بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان شهر همدان در سال ۱۳۹۵ می باشند که دچار ناخرسندی زناشویی بالا هستند. نمونه آماری به روش در دسترس انتخاب شد. به این منظور ابتدا پرسشنامه ناخرسندی زناشویی به در بین زنانی که به علت ناخرسندی زناشویی به مرکز مشاوره نیکو واقع در شهر همدان مراجعه کرده بودند توزیع گردید. تعداد این زنان ۱۴۵ نفر بود. پس از بررسی پرسشنامه ها ۳۰ نفر از زنانی که بالاترین میزان ناخرسندی را داشتند انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. طرح درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس پروتکل هیس و باند (۲۰۰۴) که شامل هشت جلسه درمانی ۶۰ دقیقه ای و هفته ای یک جلسه بود اجرا شد. داده های لازم با استفاده از پرسشنامه های تعارضات زناشویی ثنایی (۱۳۸۷) و پرسشنامه طلاق عاطفی (گاتمن، ۲۰۰۸؛ ترجمه جزایری، ۱۳۹۳) گردآوری شد.

**یافته ها:** نتایج پژوهش حاکی از آن بود که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب کاهش میزان تعارضات زناشویی و ابعاد آن (به غیر از واکنش های هیجانی و جدا کردن امور مالی از یکدیگر) شده است ( $p = 0/01$ ). همچنین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب کاهش سطح طلاق عاطفی زنان ناخرسند نیز شده است ( $p = 0/01$ ).

**بحث:** بر اساس نتایج این پژوهش، و با توجه به تاثیر معنادار درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، می توان از این روش درمانی به منظور کاهش تعارضات زناشویی و طلاق عاطفی در زنان ناخرسند بهره جست.

**کلمات کلیدی:** درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تعارضات زناشویی، طلاق عاطفی، ناخرسندی زناشویی.