




Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Vol. 11, No. 2 (32), 2022

 [20.1001.1.22516654.1400.11.2.5.5](https://doi.org/10.1001.1.22516654.1400.11.2.5.5)

The Effect of Enrichment Training based on Acceptance and Commitment Therapy on Communication Patterns and Cognitive Emotion Regulation in Couples

Received: 2021-11-17

Accepted: 2022-03-08

Ahmad Amani

Ph. D. Counseling, Associate Professor of Family Pathology and Education Research Group, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran
ahmad_counsellor@yahoo.com.

Arezoo Yari

M A of Family Counseling, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran.

Abstract

Background: The family system can reduce the sufferings of its members, and the communication and emotional state of the couple play a fundamental role in the psychological safety of this system. **Objective:** This study aimed to investigate the effect of enrichment training based on acceptance and commitment therapy on communication patterns and emotional cognitive regulation of couples. **Method:** The study method is quasi-experimental (pre-test-post-test with the control group). The statistical population included all couples referring to psychological and counseling centers in Qorveh and 40 volunteers were selected based on entry and exit criteria and randomly assigned to the group in experimental and control groups. Then, enrichment training sessions were held in groups for the experimental group and the control group did not receive any intervention. For data collection, the Communication Patterns Questionnaire by [Christensen & Sullaway \(1984\)](#) and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire by [Garnefski \(2001\)](#) were used. The data were analyzed using multivariate analysis of covariance in SPSS software. **Findings:** The results of the present study showed that the experimental intervention was effective. That is, enrichment training based on the approach of acceptance and commitment treatment has a significant effect on the reciprocal constructive dimension in couples ($P < 0.001$). Also, enrichment training based on the approach of acceptance and commitment treatment has a significant effect on the dimension of self-blame in couples ($P < 0.01$). **Conclusion:** Based on the findings of the present study, enrichment training based on commitment and acceptance therapy can improve communication patterns and cognitive regulation of emotion in couples and be effective in reducing couples' tensions and communication challenges.

Keywords: *acceptance and commitment therapy, communication patterns, cognitive emotional regulation, enrichment*



Introduction

Investigations have documented many factors that affect the marriage of couples, One of them is the cognitive regulation of emotion. To date, research has shown that the ability to regulate couples' emotions has behavioral, emotional, cognitive, and physiological implications for relationship interactions. Researchers believe that another factor affecting the quality of life of couples and its strong predictor is the communication patterns of couples (Gottman & Notarius, 2002). Accordingly, it can be mentioned that communication problems are one of the most common problems in failed marriages (Gottman, 2014). Due to dysfunctional communication patterns, important issues of cohabitation remain unresolved; Be a recurring source of conflict between couples (Halford, 2011). In one study, Heidarian, Asadpour, Mohsenzadeh, and Zahrakar (2020), demonstrated that commitment and acceptance therapy training can improve the quality of life and communication patterns in couples and be effective in reducing couples' tensions and communication challenges.

Thus, the current study tried to answer this question; whether enrichment education based on the approach of acceptance and commitment therapy is effective in communication patterns and cognitive regulation of couples' emotions?

Methodology

The present study is applied in terms of purpose and semi-experimental in terms of control variables (pre-test-post-test with a control group). The participants of this study included all couples who were referred to psychological and counseling services centers in Qorveh, Kurdistan, Iran. Convenient sampling was used between the patients referred to the psychological and counseling service centers of Qorveh. Forty volunteers were selected and randomly assigned to two groups of experimental (n=20) and the control group (n=20). In this study, Communication Patterns Questionnaire (CPQ) and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) were used.

Results

Table 1 shows the findings of repeated measures analysis of variance in the experimental and control groups. As can be seen, the results of this test are significant for the time factor



(pre-test, post-test, and follow-up) regardless of group level [$P < 0.001$]. The average dimensions of cognitive emotion regulation in the experimental group with the approach of acceptance and commitment treatment, during the time of participation in the research (from pre-test to post-test), compared to the control group has significant changes that indicate the effect of experimental action.

Table 1 Findings of analysis of variance with repeated measures in experimental and control groups

Variable	Source of changes	Sum of squares	df	Mean squares	F	Sig
self-blame	Time effect	26.31	1.44	18.24	87.72	0.001
	Time*group	37.62	1.44	26.08	125.38	0.001
	Error	11.40	54.82	0.21		
Other blame	Time effect	51.45	1.43	36.04	161.58	0.001
	Time*group	59.12	1.43	41.41	185.66	0.001
	Error	12.10	54.25	0.22		
catastrophizing	Time effect	89.02	1.19	74.51	181.21	0.001
	Time*group	96.32	1.19	80.62	196.07	0.001
	Error	18.67	45.40	0.41		
rumination	Time effect	53.32	1.25	42.51	174.16	0.001
	Time*group	47.72	1.25	38.04	155.87	0.001
	Error	11.63	47.66	0.24		
refocus on planning	Time effect	111.32	1.42	78.64	341.13	0.001
	Time*group	133.62	1.42	94.39	409.47	0.001
	Error	12.40	53.79	0.23		
acceptance	Time effect	47.02	1.39	33.47	119.11	0.001
	Time*group	35.02	1.39	23.34	89.47	0.001
	Error	15	52.95	0.28		
positive refocusing	Time effect	27.45	1.17	23.47	66.58	0.001
	Time*group	30.22	1.17	25.83	73.29	0.001
	Error	15.67	44.45	0.35		
positive reappraisal	Time effect	63.15	1.52	41.51	104.18	0.001
	Time*group	47.82	1.52	31.43	78.89	0.001
	Error	23.03	57.82	0.39		
putting into perspective	Time effect	30.87	1.49	20.67	46.30	0.001
	Time*group	21.80	1.49	14.59	32.70	0.001
	Error	25.33	56.74	0.45		

Discussion and Conclusion

This study aimed at investigating the impact of enrichment training based on acceptance and commitment therapy on communication patterns and cognitive regulation of couples'



emotions. Enrichment training based on the approach of acceptance and commitment treatment has a significant effect on communication patterns in couples. The results of testing this hypothesis are totally in line with (Akhavan, Gholami & Hayati, 2019) study which concluded that the treatment is based on acceptance and commitment to the dimensions of communication beliefs (opposite destructive belief, belief in spouse immutability). Belief in the expectation of mind-reading, belief in sexual perfectionism, belief in gender differences, and marital adjustment, including satisfaction, solidarity, agreement, and expression of marital affection had a significant effect. The intervention also reduced the total score of dysfunctional communication beliefs and increased marital adjustment in incompatible women. Findings from the present study showed that enrichment training based on the approach of acceptance and commitment treatment has a significant impact on the cognitive regulation of emotion in couples. This finding is in line with the findings of (Heidarian et al, 2020; Akhavan, Gholami & Hayati, 2019; Ghasedi, 2019; Golmahammadian, Rashidi & Parvaneh, 2018; and Sobouhi et al, 2017). In explaining this, the theorist pointed out that we should blame ourselves, which is, to consider ourselves responsible and guilty for our bad experiences. This educational approach helps people become aware of their emotions and awareness which might encourage them to hurt themselves and others and to take exciting paths such as the high-risk paths and will improve psychological adjustment and promote mental and social health.

It is recommended that enrichment training based on the approach of acceptance and commitment treatment be used to improve the communication skills of incompatible couples and training and use of more appropriate communication skills by all couples to cognitively regulate emotions in them and especially in incompatible couples, use the enrichment training method based on the approach of acceptance and commitment treatment.



Acknowledgments

We would like to thank all the couples participating in this study.

Authors' contributions

A. Amani contributed to the all process stage of the article, such as the design and implementation of the research, the analysis of the results, and the writing of the manuscript. A. Yari contributed to collecting the data.

Funding

This work was supported by the University of Kurdistan, Sanandaj, Iran.

Availability of data and materials

No available

Ethics approval and consent to participate

Before the study, informed written consent was obtained from the participants, and all participants participated in the study with their consent, and the researchers assured them that the results of the study would be confidential.

Consent for publication

Participants were assured that their findings were confidential and would be published in an article without mentioning their personal information.

Competing interests

The author(s) declared no potential conflicts of interest to the research, authorship, and/or publication of this article.



References

- Abbasi, M., Askarpoor, F., Golizahe, F., Eraghi, A. (2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on relational attributions of unmarried women. *Family Counseling and Psychotherapy*, 9(1), 35-48. [Persian].
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1398.9.1.3.7>
- Abbasi, M., Madani, Y., Gholamali Lavasani, M. (2014). Teaching "Practical Application of Intimacy Relationship Skills" in a Group Format and its Effectiveness on Couples' Communication patterns in Marriage Threshold couples. *Family Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 227-247. [Persian].
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1393.4.2.2.3>
- Abedi, A., Mosayebi, E., Reza Oreyzi, H. (2013). Meta-Analysis of Effectiveness of Psychological Groups Intervention On Rate of Marital Satisfaction (Iran- 1383-1389). *Family Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 233-261. [Persian].
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1392.3.2.4.8>
- akhavan gholami, M., hayati, M. (2019). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment (ACT) therapy on ineffective communication beliefs and marital adjustment of discordant women. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(3), 31-43. [Persian].
<https://dx.doi.org/10.30486/jsrp.2019.564265.1265>
- Baruch, D., Kanker, J., & Busch, A. (2012). Acceptance and commitment therapy: enhancing the relationships. *Journal of Clinical Case Studies*. 8 (3): 241-257.
<https://dx.doi.org/10.22054/jcps.2019.36697.2012>
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13, 506–519.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0031473>
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130.
<https://doi.org/10.1037/a0034272>



- Bradbury, T. N., & Bodenmann, G. (2020). Interventions for Couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16(1), 47-63. <https://doi.org/10.1177%2F02654075221077280>
- Carson, JW., Carson, KM., Gil, K.M., Baucom, D.H. (2004). Mindfulness based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3):471-494. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Christensen, A., & Sullawey, M. (1984). *Communication pattern questionnaire*, University of California, Los Angeles: unpublished Manuscript
- Durães, R. S. S., Khafif, T. C., Lotufo-Neto, F., & Serafim, A. de P. (2020). Effectiveness of Cognitive Behavioral Couple Therapy on Reducing Depression and Anxiety Symptoms and Increasing Dyadic Adjustment and Marital Social Skills: An Exploratory Study. *The Family Journal*, 106648072090241. <https://doi.org/10.1177%2F1066480720902410>
- Ebadatpour, B. (2000). Standardization of Marital Communication Patterns Questionnaire. *Master Thesis in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tarbiat Moalem University*. [Persian]. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.2.3099.1>
- Faal, M., Atef Vahid, T., MadadiTaeme, Z., Shaaban, N., Amani, O. (2019). The Effectiveness of Accepted and Commitment Group Therapy on Psychological Flexibility and Family Communication Patterns in Women with Type 2 Diabetes. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7 (4):41-49. [Persian]. <http://ijpn.ir/article-1-1377-en.html>
- Foran, H. M., Whisman, M. A., & Beach, S. R. H. (2015). Intimate Partner Relationship Distress in the DSM-5. *Family Process*, 54(1), 48–63. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/famp.12122>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2012). Effects of a Cognitive Behavioral Self-help Program on Emotional Problems for People with Acquired Hearing Loss: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 17, 75-84. <https://doi.org/10.1093/deafed/enr020>
- Ghasedi, M. (2019). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on forgiveness, emotional regulation, and marital intimacy of women injured by infidelity. *Scientific Journal of Social Psychology*, 7(52), 41-50. http://psychology.iauhvaz.ac.ir/article_670397.html?lang=en
- Golmhamadian, M., rashidi, A., parvaneh, A. (2018). Effectiveness of Training based on Acceptance and Commitment to cognitive emotion regulation and beliefs efficacy in



- the Female students. *Educational Psychology*, 14(47), 1-23. [Persian]. doi: [10.22054/jep.2018.22533.1831](https://doi.org/10.22054/jep.2018.22533.1831)
- Gottman, J. M. (2014). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. New York: Norton. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41203.x>
- Gottman, J. M., & Notarius C. I. (2002). Marital in 20TH century and research and for 21st century, *Family Process*, 41, 156-197. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41203.x>
- Halford, W. K. (2011). *Marriage and relationship education: What works and how to provide it*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2011-20615-000>
- Heidarian, A., Asadpour, E., Mohsenzadeh, F., Zaharakar, K. (2020). Effect of A Group Intervention Based on Acceptance and Commitment Therapy on Quality of Life and Communication Patterns in Patients with Breast Cancer and Their Spouses. *Iranian Journal of Breast Diseases*, 13 (1), 24-34. [Persian]. <http://ijbd.ir/article-1-767-en.html>
- Isanejad, O., Alipour, E., kalhori, S. (2018). Assessment of marital self-regulation in Iranian population: Studying reliability, validity and factor structure of Persian version of Behavioral Self-Regulation for Effective Relationships Scale (BSRERS) in couples. *Family Counseling and Psychotherapy*, 7(2), 126-147. [Persian]. https://fcp.uok.ac.ir/article_57817.html
- Karimi sani, P., Ehyaei, K. (2011). Presenting a Model for Married Life Quality Based on Pre-marriage Predictive Factors among Tabriz Couples . *Women and Family Studies*, 4(13), 61-82. [Persian]. http://jwsf.iaut.ac.ir/article_519862.html?lang=en
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior Therapy*, 47, 143–154. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.beth.2015.10.007>
- McNulty, J. K., Hellmuth, J. C. (2008). Emotion regulation and intimate partner violence in newlyweds. *Journal of Family Psychology*, 22, 794–797. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0013516>



- Megale, A., Peterson, E., & Friedlander, M.L. (2021). How effective is Online Couple Relationship Education? A Systematic Meta-Content Review. *Contemporary Family Therapy*, 11(4), 291–309. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09585-7>
- Nagaraja, A., Rajamma, R.N., & Viswanatha, R.S. (2012). Effect of parent's marital satisfaction, marital life period, and type of family on their children's mental health status. *Journal of Psychology*, 3(2), 65-70. <https://zh.booksc.eu/book/68718543/6e64a0>
- Nameni, E., (2016). The effectiveness of group therapy based on acceptance and commitment(ACT) on communication beliefs and marital satisfaction of the incompatible women. *Journal of Counseling Research*, 15 (57), 58-80. [Persian]. <http://irancounseling.ir/journal/article-1-76-en.html>
- Narimani, A., Hobbi, M. (2018). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on dyadic adjustment in women. *Family Counseling and Psychotherapy*, 8(1), 166-182. [Persian]. https://fcp.uok.ac.ir/article_60915.html?lang=en
- Oschner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trend Cognitive Sciences*, 9(5), 242-9. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Richards, J. M., Butler, E. A., Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 599–620. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/02654075030205002>
- Roddy, M. K., Knopp, K., Georgia Salivar, E., & Doss, B. D. (2021). Maintenance of Relationship and Individual Functioning Gains Following Online Relationship Programs for Low-Income Couples. *Family Process*, 60(1), 102-118. <https://doi.org/10.1111/famp.12541>
- Rusu, P. P. (2016). *Dyadic coping in Romanian couples*. In Falconer, M. K., Randall, A. K., Bodenmann, G. (Eds.), *Couples coping with stress: A cultural perspective*, 187–202. <https://psycnet.apa.org/record/2016-20915-012>
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2018). *Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 026540751775166. <https://doi.org/10.1177%2F0265407517751664>



- Rusu, P. P., Hilpert, P., Falconier, M., Bodenmann, G. (2017). Economic strain and support in the couple: The mediating role of positive emotions. *Stress and Health*, 34, 2 April 2017, pages 1–11. <https://doi.org/10.1002/smi.2794>
- Rusu, P. P., Hilpert, P., Turliuc, M. N., Bodenmann, G. (2016). Dyadic coping in an Eastern European context: Validity and measurement invariance of the Romanian version of the dyadic coping inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 49, 274–285. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/07481756.2017.1417449>
- Samani, S., Sadeghi, L. (2010). Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Psychological Methods and Models*, 1(1), 51-62. http://jppmm.miau.ac.ir/article_1154_en.html
- Shafer, K., James, S. L., & Larson, J. H. (2016). Relationship self-regulation and relationship quality: The moderating influence of gender. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1145-1154.
- Shechtman, Z., Pastor, R. (2012). Cognitive–behavioral and humanistic group treatment on couples relationship beliefs. *Journal of Counseling Psychology*. 52(3), 322-336. http://journals.miau.ac.ir/article_4365.html
- Snyder, D. K., & Balderrama-Durbin, C. M. (2020). *Current Status and Challenges in Systemic Family Therapy with Couples*. *The Handbook of Systemic Family Therapy*, 1–25. <https://doi.org/record/2020-23063-013>
- Sobouhi, R., fatehizade, M., ahmadi, A., etemadi, O. (2017). The Effect of Counseling Approach Based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Amount of Marital Attributions and Marital Satisfaction in Women Admitted to Isfahan Cultural Centers. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 18(1), 12-22. http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_534046.html?lang=en





Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Vol. 11, No. 2 (32), 2022

[20.1001.1.22516654.1400.11.2.5.5](https://doi.org/10.1001.1.22516654.1400.11.2.5.5)

تأثیر آموزش غنی‌سازی مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر الگوهای ارتباطی و تنظیم شناختی هیجان زوجین

پذیرش: ۱۷-۰۱۲-۱۴۰۰

دریافت: ۲۶-۰۸-۱۴۰۰

دکتری تخصصی مشاوره، دانشیار گروه پژوهشی آسیب‌شناسی خانواده و تربیت، دانشگاه کردستان،

احمد امانی

سنندج، ایران ahmad_counselor@yahoo.com

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

آرزو یاری

چکیده

نظام خانواده دارای ظرفیت کاهش رنج‌های اعضای آن است و وضیت ارتباطی و هیجانی زوجین نقش بنیادی در ایمنی روانی این نظام دارد. پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر الگوهای ارتباطی و تنظیم شناختی هیجانی زوجین پرداخت. روش پژوهش نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه) بود. جامعه آماری شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز خدمات روان‌شناختی و مشاوره شهر قروه در نیمسال دوم ۱۳۹۶ و نیمسال اول ۱۳۹۷ بود (۷۰ زوج) که بر اساس معیارهای ورود و خروج ۴۰ نفر از داوطلبان انتخاب و به‌طور تصادفی به شیوه اختصاص فرد به گروه در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس برای آزمودنی‌های گروه آزمایش جلسات آموزش غنی‌سازی به‌صورت گروهی برگزار شد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه الگوهای ارتباطی Christensen & Sullaway (1984) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط Garnefski (2001) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره در نرم‌افزار SPSS تحلیل گردیدند. نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که عمل آزمایشی مؤثر بوده است؛ یعنی آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد بر بعد سازنده متقابل در زوجین دارای تأثیر معناداری بوده است ($P < .01$). همچنین آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد بر بعد سرزنش خود در زوجین دارای تأثیر معناداری بوده است ($P < .01$). بر اساس یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر، آموزش غنی‌سازی مبتنی بر درمان تعهد و پذیرش می‌تواند باعث بهبود الگوهای ارتباطی و تنظیم شناختی هیجان در زوجین شود و در کاهش تنش‌ها و چالش‌های ارتباطی زوجین مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: غنی‌سازی، درمان پذیرش و تعهد، الگوهای ارتباطی، تنظیم هیجانی شناختی



مقدمه

از آنجا که ناسازگاری و برچیدگی روابط پرهزینه است، برای مداوای همسرهای پریشان و جلوگیری از پریشانی در زوج‌های آسیب‌پذیر به کارگیری مداخلات لازم است (Bradbury & Bodenmann, 2020). گونه‌های ناهمگونی از تعارضات زناشویی ممکن است از راه ارتباطات سازنده، توسعه مهارت‌های همکنش و اصلاح رفتار و اندیشه حل شود (Durães, Khafif, Lotufo-Neto & Serafim, 2020). پریشانی در روابط زوجین صمیمی از شیوع بالایی برخوردار است و با مشکلات هیجانی، رفتاری و جسمی در شرکای بزرگسال و فرزندان آن‌ها ارتباط زیادی دارد (Snyder & Balderrama-Durbin, 2020). علی‌رغم تصدیق گسترده اینکه مشکلات رابطه‌ای منبع اصلی مشکلات روحی و رفتاری افراد است، کمتر از یک‌سوم زوج‌های پریشان به دنبال درمان مشترک هستند (Megale, Peterson & Friedlander, 2021). پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهند که تبادلات و الگوهای رفتاری و هیجانی آشکار و غیر آشکار زوجین یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های کیفیت و ثبات زناشویی است (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor & Mikulincer, 2013). پریشانی در روابط بر بسیاری از حوزه‌های زندگی تأثیر منفی می‌گذارد، از جمله سلامت روانی و جسمی، عملکرد خانواده و کار (Foran, Whisman & Beach, 2015). پریشانی روابط معمول است و تقریباً یک‌پنجم تازه‌عروس‌ها و به‌طور کلی یک‌سوم زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Roddy, Knopp, Salivar & Doss, 2021). افزون بر آن، ایده تلاش برای موفقیت در روابط زناشویی، نیازمند توجه و حضور زوج‌ها، روابط کارآمد، الگوهای ارتباطی مؤثر و شرکت در فعالیت‌های اثربخش برای روابط رضایت‌بخش است (Isanejad, Alipour & kalhori, 2018). از جمله اموری که زوجین برای بهبود روابط خود انجام می‌دهند می‌توان به ارتباط، وفاداری، دوام رابطه، تقویت الگوهای ارتباطی کارآمد و دیگر رفتارهایی که هدف آن‌ها بهبود و افزایش کیفیت رابطه میان خود و همسرشان است، اشاره نمود (Shafer, James & Larson, 2016). آموزش روابط و زوج‌درمانی هر دو وضعیت پریشانی روابط را بهبود می‌بخشند (Roddy, Knopp, Georgia Salivar & Doss, 2021).

شواهد پژوهشی زیادی، حاکی از آن‌اند که عوامل زیادی بر زندگی زناشویی زوج‌ها اثر می‌گذارند. یکی از این عوامل، تنظیم شناختی هیجان^۱ است. تنظیم هیجانان نه‌تنها با نتایج درون فردی، مانند سطح



بالا تری از بهزیستی، افسردگی کمتر و اضطراب بلکه با نتایج بین فردی، مانند کیفیت رابطه با زوجین نیز ارتباط مثبتی داشته است (Rusu, Bodenmann, & Kayser, 2018). تا به امروز، تحقیقات نشان داده است که توانایی تنظیم هیجانات زوجین، پیامدهای رفتاری، هیجانی، شناختی و فیزیولوژیکی در زمینه تعاملات روابط دارد. به عنوان مثال، نتایج نشان می‌دهد که مشکلات زوجین در تنظیم احساسات با انتقاد خصمانه (Klein, 2018, Renshaw, & Curby, 2018)، افزایش خطر خشونت شریک زندگی صمیمی (McNulty & Hellmuth, 2008)، سطح پایین رضایت از رابطه (Bloch, Haase, & Levenson, 2014)، سطح پایین خاطرات گفتگوی شرکا پس از یک درگیری (Richards, Butler, & Gross, 2003) و سطح بالایی از تحریک قلبی عروقی برای هر دو شریک در طی تعاملات درگیری (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor, Mikulincer, 2013) همراه بوده است. پژوهشگران بر این باورند که دیگر عامل مؤثر بر کیفیت زندگی زوجین و پیش‌بینی کننده قوی آن، الگوهای ارتباطی زوجین است (Gottman & Notarius, 2002). مهارت‌های ارتباطی در واقع رفتارهایی را در برمی‌گیرد که ازدواج و زندگی زناشویی را ننگه می‌دارند. بر همین پایه می‌توان گفت مشکلات ارتباطی از معمول‌ترین مشکلات در ازدواج‌های منتهی به شکست به حساب می‌آیند (Gottman, 2014) به علت این که الگوهای ارتباطی ناکارآمد، باعث می‌شود مسائل مهم زندگی مشترک، حل نشده باقی بمانند؛ در بین زوج‌ها یک منبع تعارض تکراری شوند (Halford, 2011). گاتمن اظهار می‌دارد که قابل پیش‌بینی بودن ازدواج موفق بستگی به این دارد که چگونه زوج‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند (Gottman, 2014). در واقع خود نظم‌بخشی ارتباطی به آموزش رفتارهای خاص (مانند ارتباط و فعالیت‌های مشترک) که می‌تواند منجر به بهبود رابطه شوند، تمرکز ندارند، به جای آن بر فرآیندهای ارتباطی متمرکز است که منجر به رفتارهای کارآمد در هر یک از زوجین می‌شود و رابطه زناشویی را ارتقاء می‌دهد (Shafer, James & Larson, 2016).

درمان‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد به عنوان درمان‌های شناختی-رفتاری موج سوم شناخته می‌شوند و در آن‌ها تلاش می‌شود بجای تغییر شناخت‌ها، ارتباط روان‌شناختی فرد با افکار و احساساتش افزایش یابد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برخلاف رویکرد درمان شناختی رفتاری سنتی، مستقیماً بر روی کاهش نشانگان عمل نمی‌کند، بلکه در عوض سودمندی و کارکرد تجارب روان‌شناختی نظیر افکار، احساسات، خاطرات و احساسات روان‌شناختی را هدف قرار می‌دهد و فعالیت‌های معنادار زندگی را بدون توجه به وجودشان پیگیری می‌کند (Hayes, Pistorello & Levin, 2012). طی پژوهشی (Heidarian, Asadpour,)



(Mohsenzadeh & Zaharakar, 2020) نشان دادند که آموزش درمان تعهد و پذیرش می‌تواند باعث بهبود کیفیت زندگی و الگوهای ارتباطی در زوجین شود و در کاهش تنش‌ها و چالش‌های ارتباطی زوجین مؤثر باشد. طی پژوهشی (akhavan gholami, & hayati, 2019) نشان دادند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ابعاد باورهای ارتباطی (باور تخریب‌کنندگی مخالفت، باور عدم تغییرپذیری همسر، باور توقع ذهن‌خوانی، باور کمال‌گرایی جنسی و باور تفاوت‌های جنسیتی) و سازگاری زناشویی از جمله (رضایت؛ همبستگی، توافق و ابراز محبت زوجی)، تأثیر معناداری دارد. همچنین مداخله انجام‌گرفته باعث کاهش نمره کل باورهای ارتباطی ناکارآمد و افزایش سازگاری زناشویی در زنان ناسازگار شد (Abbasi, Askarpoor, golizah, 2019) & Eraghi) طی پژوهشی نشان دادند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اسناد ارتباطی مؤثر است بدین ترتیب که درمان پذیرش و تعهد موجب کاهش اسنادهای ناکارآمد شده است.

افزایش میزان طلاق در اوایل ازدواج و آسیب‌های به وجود آمده در این دوران برای افراد و سردرگمی افراد و خانواده‌ها، ضرورت تحقیق در مورد عوامل پیش‌بینی‌کننده ازدواج موفق بر اساس جنبه‌هایی از روابط و الگوهای زناشویی و نیز ضرورت تدوین یک الگو و مدل برای درمان و مشاوره ازدواج را ایجاب می‌نماید (Karimi sani & Ehyaei, 2011). علاوه بر آن، پژوهش در زمینه‌ی روابط زوج‌ها کمک می‌کند تا قواعد ساختاری که روابط زوج‌ها در آن شکل می‌گیرد روشن گردد. در بیشتر جوامع، بررسی کیفیت الگوهای روابط زناشویی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی نقش اساسی دارد (Nagaraja, A., 2012). در کشور ایران، کانون خانواده و ازدواج به دلایل فرهنگی و ارزشی در مقایسه با کشورهای غربی اهمیت بیشتری دارد. از این رو، تلاش برای استحکام و تداوم خانواده و ارضای نیازهای هیجانی و روانی اعضا به‌ویژه همسران از اهمیت بیشتری برخوردار است (Abbasi, Madani & Gholamali Lavasani, 2014)؛ بنابراین از بین نظریه‌ها و رویکردهای موج سوم، نظریه غنی‌سازی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در زوجین، یک رویکرد آموزشی برای ارتقای روابط زوج‌ها با هدف کمک به آن‌ها برای آگاهی از واقعیت و مسئولیت خودشان، کاهش رفتار مثبت و مخرب خود، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله است. سیاست‌گذاران، محققین و روان‌درمانگران کشور ما تاکنون توجه چندانی به شیوه‌های پیشگیرانه نداشته‌اند و این روش‌ها نیاز به بررسی علمی بیشتری دارد؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد غنی‌شده بر الگوهای



ارتباطی زوجین است. فقط چند مطالعه به‌طور مستقیم فرآیندهای اساسی ارتباط بین تنظیم هیجان و نتایج کیفیت ازدواج را بررسی کرده‌اند (Zeidner, Kloda, & Matthews, Bloch, Haase, & Levenson, 2014). علاوه بر این، تحقیقات قبلی درک ما از روابط بین تنظیم هیجان شناختی و الگوهای ارتباطی در زوجین را محدود می‌کند. به‌طور خاص، بیشتر کارهای قبلی روابط سرکوب و ارزیابی مجدد با رضایت از روابط زناشویی را بررسی کرده است و کمتر به ارتباط بین استراتژی‌های خاص تنظیم هیجان و الگوهای ارتباطی زوجین و ضرورت انجام مداخلات روان‌شناختی توجه شده است. مطالعه حاضر با بررسی اینکه آیا آموزش غنی‌سازی درمان پذیرش و تعهد بر استراتژی‌های تنظیم هیجان زوجین و رضایت از رابطه از طریق الگوهای ارتباطی، یعنی رفتارهای مشترک بین شرکا در روند تنظیم استرس در یک زن و شوهر ارتباط دارد، به این خلأها در تحقیقات موجود می‌پردازد.

بنابراین پژوهش حاضر در پی دستیابی به پاسخ این سؤال است که آیا آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد بر الگوهای ارتباطی و تنظیم شناختی هیجان زوجین مؤثر است یا خیر؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر کنترل متغیرها آزمایشی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل) و بدون آزمون پیگیری است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز خدمات روان‌شناختی و مشاوره شهر قروه بود. نمونه پژوهش، از روش نمونه‌گیری در دسترس، از بین مراجعه‌کنندگان به مراکز خدمات روان‌شناختی و مشاوره شهر قروه است که از طریق فراخوان برای تشکیل این گونه کلاس‌ها از طریق اطلاعیه‌ها در مراکز سطح شهر انجام شد و بر اساس معیارهای ورود (گذشت حداقل ۲ سال از ازدواج، رضایت آگاهانه و نمرات پایین در پرسشنامه الگوهای ارتباطی و نظم‌جویی شناختی هیجان) ۴۰ نفر از داوطلبان انتخاب و به‌طور تصادفی به شیوه اختصاص فرد به گروه ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفت. پس از انتخاب نمونه و گمارش تصادفی، از هر دو گروه آزمایش و گواه پیش‌آزمون به عمل آمد سپس برای آزمودنی‌های گروه آزمایش جلسات آموزش غنی‌سازی به‌صورت گروهی در مرکز مشاوره آوای زندگی برگزار شد. در انتهای جلسات درمان از آزمودنی‌های دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. پس از دو ماه در مرحله‌ی پیگیری بار دیگر پرسشنامه‌ها در دو گروه اجرا شد. ضمناً در توجیه برآورد حجم نمونه می‌توان گفت حجم نمونه تا حد زیادی به هدف و روش



تحقیق بستگی دارد. در برخی از منابع حجم نمونه حداقل ۱۵ نفر برای پژوهش‌های از نوع آزمایشی، در هر گروه پیشنهاد شده است (Delavar, 1399).

ابزارها

پرسشنامه الگوهای ارتباطی^۱: این پرسشنامه توسط (Christensen & Sullaway, 1984) در دانشگاه کالیفرنیا ساخته شد. پرسشنامه از ۳۵ ماده تشکیل شده است و برای توصیف الگوهای تعامل افراد هر رفتار را روی یک مقیاس ۹ درجه‌ای به سبک لیکرت از ۱ (اصلاً امکان ندارد) تا ۹ (خیلی امکان دارد) درجه‌بندی می‌کنند. پرسشنامه از سه خرده مقیاس: مقیاس ارتباط سازنده متقابل^۲، مقیاس اجتناب متقابل^۳، مقیاس توقع/کناره‌گیری^۴ که خود از دو بخش توقع مرد/کناره‌گیری زن و توقع زن/کناره‌گیری مرد تشکیل شده است. سؤالاتی که خرده مقیاس‌های مذکور را شکل می‌دهند: ۱- ارتباط سازنده متقابل: الف ۲ + ب ۲ + ج ۴ + د ۱ + ج ۳. ارتباط اجتناب متقابل: الف ۱ + ج ۲ + د ۴. ارتباط مرد توقع / زن کناره‌گیری: الف ۳ + ب ۵ + ج ۱ + د ۲. ارتباط زن توقع / مرد کناره‌گیری: الف ۳ + ب ۵ + ج ۱ + د ۲. نمرات بالاتر در هر خرده مقیاس نشان‌دهنده احتمال بیشتر استفاده از آن الگوی ارتباطی در طول تعاملات تعارض است. تحقیقات قبلی که از پرسشنامه استفاده نموده‌اند پایایی ۰/۷۴ تا ۰/۷۸ را برای خرده مقیاس‌های آن تعیین کرده‌اند. در ایران عبادت پور (Ebadatpour, 2000) پرسشنامه فوق را هنجاریابی کرده و به منظور برآورد روایی، همبستگی بین مقیاس‌های این پرسشنامه و رضایت زناشویی را محاسبه کرده است. ضرایب همبستگی به دست آمده برای سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتنابی متقابل، ارتباط توقع/کناره‌گیری به ترتیب عبارت از ۰/۵۸، ۰/۳۵، ۰/۵۸ بود که همگی در سطح آلفای ۰/۱ معنی‌دار بودند (Ebadatpour, 2000). همچنین در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۱ به دست آمد.

1. communication pattern questionnaire (CPQ)
2. mutual constructive communication scale
3. mutual avoidance scale
4. expectation/withdrawal scale



پرسشنامه‌ی نظم جویی شناختی هیجان^۱: پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط گرانفسکی و همکاران (Garnefski et al, 2001) تدوین شده است و ضریب آلفا را برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه‌ی ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند. این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چندبعدی و یک ابزار خود گزارشی است که دارای ۳۶ ماده است و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان است. این پرسشنامه شامل ۹ خرده مقیاس مفهومی مجزا است و هر یک به آنچه فرد پس از تجربه رویدادهای تهدیدآمیز یا استرس‌زا فکر می‌کند اشاره دارد: به‌عنوان مثال، خود انگاشتن، سرزنش دیگر، نشخوار فکری، فاجعه سازی. قرار دادن در دیدگاه، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و برنامه‌ریزی. آیتم‌ها در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (تقریباً؛ هرگز) تا ۵ (تقریباً؛ همیشه) اندازه‌گیری می‌شوند. سؤالات هر گویه عبارت‌اند از: تنظیم شناختی مثبت: سؤالات ۲۸-۲۷-۲۶-۲۵-۲۴-۲۳-۲۲-۲۱-۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵-۱۴-۱۳؛ تنظیم شناختی منفی: سؤالات ۳۴-۳۵-۳۶-۳۳-۳۲-۳۱-۳۰-۲۹-۱۲-۱۱-۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱. عامل‌های تنظیم شناختی مثبت ۱- تمرکز مثبت مجرد / برنامه‌ریزی: سؤالات (۲۲-۲۱-۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۴-۱۳)؛ ۲- ارزیابی مثبت / دیدگاه وسیع‌تر: سؤالات (۲۷-۲۶-۲۵-۲۴-۲۳-۱۵). عامل‌های تنظیم شناختی منفی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی: ۱- سرزنش خود: سؤالات (۱-۲-۳-۴)؛ ۲- سرزنش دیگران: سؤالات (۳۴-۳۵-۳۶)؛ ۳- نشخوار فکری: سؤالات (۱۲ و ۱۱ و ۱۰ و ۹ و ۳)؛ ۴- فاجعه‌آمیز کردن: سؤالات (۲۹-۳۰-۳۱-۳۲)؛ ۵- پذیرش: سؤالات (۵-۶-۷-۸). در ضمن این پرسشنامه سؤال معکوس ندارد. نمرات خرده مقیاس فردی با جمع‌بندی نمرات متعلق به خرده مقیاس خاص (از ۴ تا ۲۰) به دست می‌آید. هر چه نمره خرده مقیاس بالاتر باشد، از یک استراتژی شناختی خاص بیشتر استفاده می‌شود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیان‌گر میزان استفاده بیشتر راه برد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است. در دامنه‌ی فرم فارسی این مقیاس به‌وسیله‌ی سامانی و صادقی (Samani, S., Sadeghi, 2010) مورد اعتبار‌یابی قرار گرفته است. همچنین در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۷ به دست آمد.

شیوه اجرای پژوهش

پیش از شروع مداخلات به‌منظور غربالگری هر دو گروه (آزمایش و گواه) به پرسشنامه‌های الگوهای ارتباطی و تنظیم شناختی هیجان جواب دادند و گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه‌ی آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای تحت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار گرفت و برای گروه کنترل هیچ مداخله‌ی آموزشی صورت نگرفت، پس از پایان جلسات آموزشی هر دو گروه (آزمایش و گواه) به پرسشنامه‌ی الگوهای ارتباطی و تنظیم شناختی هیجان پاسخ دادند. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها به‌صورت آمار توصیفی فراوانی، درصد،

1. cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ)



شاخص‌های گرایش مرکزی (میانگین) و پراکندگی (انحراف معیار) و استنباطی با توجه به نرمال بودن داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. لازم به ذکر است که داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

مداخلات

مداخله اجرای جلسات آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد: مداخله جلسات بر اساس پروتکل طراحی و برگرفته شده از کتاب اکت برای زوجین (Matthew McKee, 2017) تنظیم گردید که پژوهشگر پس از مطالعه منبع اصلی و شرکت در کارگاه مربوطه و کسب مهارت در رویکرد زیر نظر اساتید راهنما و مشاور به اجرای آن اقدام نمود و به صورت ۱ بار در هفته و هر جلسه به مدت یک ساعت برگزار شد که در ادامه توضیح آن می‌آید.

جلسه اول: هدف این جلسه برقراری ارتباط و معارفه اعضا (رابطه درمانی) بود، در مورد موضوع تحقیق و جواب دهی به پرسشنامه و ایجاد قرارداد درمانی توضیحاتی داده شد.

جلسه دوم: هدف این جلسه بررسی و توضیح روش‌های درمانی و سنجش میزان تأثیر آن‌ها بود، در مورد موقتی و کم اثر بودن درمان‌ها با استفاده از تمثیل و دریافت بازخورد و تکلیف بحث گردید.

جلسه سوم: هدف از این جلسه نیز تشخیص راهبردها و الگوهای ناکارآمد در مراجع و کمک به او، پی بردن به بیهودگی و کنترل آن‌ها، قبول وقایع شخصی دردناک بدون جدال با آن‌ها با استفاده از تمثیل و بازخورد و ارائه تکلیف بود.

جلسه چهارم: ارائه‌ی توضیحاتی در رابطه با اجتناب از تجارب دردناک و آگاهی از نتایج آن، آموزش گام‌های پذیرش، تغییر مفاهیم زبان با استفاده از تمثیل، آموزش تن آرامی، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف

جلسه پنجم: به منظور بیان ارتباط مشترک رفتار/ احساسات مدل رفتاری سه‌بعدی را معرفی می‌نماییم، رفتار قابل مشاهده، کارکردهای روان‌شناختی و در رابطه با تلاش برای تغییر رفتار بر اساس



آن‌ها بحث صورت می‌گیرد، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف.

جلسه ششم: مشاهده خود به‌عنوان یک بستر و تماس برقرار کردن با خود با استفاده از تمثیل و مفاهیم نقش و زمینه را توضیح می‌دهیم، آگاه‌سازی در رابطه با دریافت‌های حسی متفاوت و جدایی از حس‌هایی که جزء محتوای ذهنی هستند، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف.

جلسه هفتم: مفاهیم ارزش‌ها را توضیح می‌دهیم، انگیزه برای تغییر را ایجاد و مراجع برای یک زندگی بهتر توانمند می‌سازیم، تمرین تمرکز، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف.

جلسه هشتم: تعهد به عمل را آموزش می‌دهیم، طرح‌های رفتاری مطابق با ارزش‌ها را شناسایی و تعهد برای عمل به آن‌ها را ایجاد می‌نماییم، جمع‌بندی جلسات، اجرای پس‌آزمون.

یافته‌ها

جدول ۱ آماره‌های توصیفی ابعاد الگوهای ارتباطی را برحسب گروه آزمایش و کنترل و زمان اندازه‌گیری آن نشان می‌دهد.

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی ابعاد متغیر الگوهای ارتباطی برای گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

گروه کنترل		گروه آزمایش		متغیر	مرحله
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۳/۳۵	۱۷/۷۵	۳/۷۳	۱۷/۵۰	سازنده متقابل	پیش‌آزمون
۵/۰۵	۲۹/۶۰	۵/۴۲	۲۹/۸۵	متوقع/کناره‌گیر	
۲/۱۷	۲۱/۹۰	۲/۷۸	۲۱/۵۵	اجتناب متقابل	
۳/۴۳	۱۷/۹۵	۳/۵۴	۲۱/۶۰	سازنده متقابل	پس‌آزمون
۴/۸۶	۲۸/۷۰	۳/۴۹	۱۹/۹۰	متوقع/کناره‌گیر	
۱/۷۲	۲۱	۲/۳۷	۱۰/۹۵	اجتناب متقابل	
۳/۳۳	۱۷/۷۰	۳/۲۰	۲۱/۰۵	سازنده متقابل	پیگیری
۴/۹۹	۲۸/۴۰	۳/۳۹	۲۰/۶۰	متوقع/کناره‌گیر	
۱/۷۰	۲۱/۲۰	۲/۰۹	۱۱/۲۰	اجتناب متقابل	



نتایج جدول ۲ آماره‌های توصیفی ابعاد ناکارآمد و ناکارآمد متغیر تنظیم شناختی هیجان را بر حسب گروه آزمایش و کنترل و زمان اندازه‌گیری آن نشان می‌دهد.

جدول ۲ شاخص‌های توصیفی ابعاد متغیر تنظیم شناختی هیجان برای گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

مرحله	متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
پیش‌آزمون	سرزنش خود	۱۲/۲۵	۱/۹۹	۱۲/۰۵	۱/۸۲
	سرزنش دیگران	۱۳/۱۰	۲/۰۵	۱۳/۰۵	۱/۶۴
	فاجعه‌آمیزی	۱۵/۰۵	۲/۶۸	۱۵/۱۵	۱/۵۳
	نشخوار فکری	۱۳/۴۵	۱/۶۷	۱۳/۴۰	۱/۳۵
	سرزنش خود	۱۰	۱/۸۳	۱۲/۲۰	۱/۷۹
پس‌آزمون	سرزنش دیگران	۱۰/۱۵	۱/۷۸	۱۳/۱۵	۱/۴۹
	فاجعه‌آمیزی	۱۱/۲۵	۱/۷۷	۱۵/۲۰	۲/۱۷
	نشخوار فکری	۱۰/۶۵	۱/۵۶	۱۳/۳۰	۱/۳۰
	سرزنش خود	۱۰/۱۵	۱/۸۴	۱۲/۳۰	۱/۸۱
	سرزنش دیگران	۱۰/۳۰	۱/۸۱	۱۳/۱۵	۱/۵۳
پیگیری	فاجعه‌آمیزی	۱۱/۴۰	۲/۰۱	۱۵/۲۵	۲/۱۷
	نشخوار فکری	۱۰/۷۵	۱/۵۵	۱۳/۳۵	۱/۳۵

قبل از تحلیل مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل واریانس با تکرار سنجش را برآورد می‌کنند، به بررسی آن‌ها پرداخته شد. نتایج آزمون لون برای بررسی این پیش‌فرض با توجه به متغیرهای وابسته در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳، نتایج آزمون لون برای آزمودن همگنی واریانس بین گروهی در زمان‌های مختلف اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. نتایج این آزمون نشان داد که فرض موردنظر در تمامی ابعاد الگوهای ارتباطی و تنظیم شناختی هیجان به جز ارزیابی مثبت در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است؛ اما همان‌طور که بیان شده است تحلیل واریانس نسبت به عدم برقراری این فرض توانمند است.



جدول ۳. نتایج آزمون لون برای آزمودن همگنی واریانس بین گروهی

متغیر	زمان اندازه گیری	F	df1	df2	سطح معناداری
سازنده متقابل	پیش آزمون	۰/۰۳۴	۱	۳۸	۰/۸۵۵
	پس آزمون	۰/۰۰۱	۱	۳۸	۰/۹۸۷
	پیگیری	۰/۰۵۸	۱	۳۸	۰/۸۱۱
متوقع / کناره گیر	پیش آزمون	۰/۰۹۵	۱	۳۸	۰/۷۶
	پس آزمون	۲/۲۶۸	۱	۳۸	۰/۱۴
	پیگیری	۳/۴۸۴	۱	۳۸	۰/۰۷
اجتناب متقابل	پیش آزمون	۱/۰۸۸	۱	۳۸	۰/۳۰۳
	پس آزمون	۲/۴۷۴	۱	۳۸	۰/۱۲۴
	پیگیری	۱/۱۶۶	۱	۳۸	۰/۲۸۷
سرزنش خود	پیش آزمون	۰/۴۳۳	۱	۳۸	۰/۵۱۴
	پس آزمون	۰/۰۰۳	۱	۳۸	۰/۹۵۴
	پیگیری	۰/۰۰۱	۱	۳۸	۰/۹۸۸
سرزنش دیگران	پیش آزمون	۱/۰۸۳	۱	۳۸	۰/۳۰۵
	پس آزمون	۰/۷۹۲	۱	۳۸	۰/۳۷۹
	پیگیری	۱/۱۲۴	۱	۳۸	۰/۲۹۶
فاجعه آمیز کردن	پیش آزمون	۰/۸۰۲	۱	۳۸	۰/۳۷۶
	پس آزمون	۰/۴۱۱	۱	۳۸	۰/۵۲۵
	پیگیری	۰/۰۳۸	۱	۳۸	۰/۸۴۶
نشخوار فکری	پیش آزمون	۱/۷۵۳	۱	۳۸	۰/۱۹۳
	پس آزمون	۱/۲۰	۱	۳۸	۰/۲۸
	پیگیری	۰/۷۴۷	۱	۳۸	۰/۳۹۳
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	پیش آزمون	۰/۱۴۲	۱	۳۸	۰/۷۰۸
	پس آزمون	۰/۰۳۸	۱	۳۸	۰/۸۴۶
	پیگیری	۰/۰۷۱	۱	۳۸	۰/۷۹۱
پذیرش	پیش آزمون	۰/۲۴۲	۱	۳۸	۰/۶۲۵
	پس آزمون	۱/۵۶۷	۱	۳۸	۰/۲۱۸
	پیگیری	۱/۱۰۵	۱	۳۸	۰/۳۰
تمرکز مثبت	پیش آزمون	۰/۰۱۵	۱	۳۸	۰/۹۰۵
	پس آزمون	۱/۵۶۲	۱	۳۸	۰/۲۱۹
	پیگیری	۰/۷۲۵	۱	۳۸	۰/۴۰
ارزیابی مثبت	پیش آزمون	۰/۸۹۵	۱	۳۸	۰/۳۵
	پس آزمون	۵/۷۵۵	۱	۳۸	۰/۰۲۱
	پیگیری	۳/۱۰۵	۱	۳۸	۰/۰۸۶
توسعه چشم انداز	پیش آزمون	۰/۷۸۶	۱	۳۸	۰/۳۸۱
	پس آزمون	۰/۲۸۳	۱	۳۸	۰/۵۹۸
	پیگیری	۱/۲۰۸	۱	۳۸	۰/۲۷۹



جدول ۴، نتایج تحلیل واریانس با تکرار سنجش در گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، نتایج این آزمون برای عامل زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) بدون توجه به سطح گروه معنادار شده است [$P < 0/001$]. لازم به یادآوری است که این فرض (اثر مستقیم زمان) در طرح‌های آمیخته از اهمیت زیادی برخوردار نیست، آنچه اهمیت دارد اثر تعامل زمان در عمل آزمایشی (گروه) است؛ زیرا معناداری اثر متقابل ما را در تفسیر اثر مستقیم هدایت می‌کند. اثر تعامل زمان در گروه معنادار شده است [$P < 0/001$] که نشان‌دهنده رد فرض صفر پژوهش است. همان‌گونه که در جدول اطلاعات توصیفی ابعاد الگوهای ارتباطی نیز اشاره شده است میانگین ابعاد الگوهای ارتباطی در گروه آزمایش با رویکرد درمان پذیرش و تعهد، در طول زمان شرکت در پژوهش (از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون)، نسبت به گروه کنترل تغییر فراوانی داشته است که نشان‌دهنده تأثیر عمل آزمایشی است.

جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس با تکرار سنجش در گروه‌های آزمایش و کنترل

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات	متغیر
0/001	134/30	89/71	1/44	129/35	اثر زمان	سازنده متقابل
0/001	122/57	81/87	1/44	118/05	تعامل زمان * گروه	
		0/67	54/79	36/60	خطا	
0/001	347/81	614/83	1/23	756/95	اثر زمان	متوقع /
0/001	226/23	399/91	1/23	492/35	تعامل زمان * گروه	کناره‌گیر
		1/77	46/78	82/70	خطا	
0/001	1552/66	645/84	1/31	848/52	اثر زمان	اجتناب متقابل
0/001	1141/92	474/99	1/31	624/05	تعامل زمان * گروه	
		0/42	49/93	20/68	خطا	

جدول ۵، یافته‌های تحلیل واریانس با تکرار سنجش در دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، نتایج این آزمون برای عامل زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) بدون توجه به سطح گروه معنادار شده است [$P < 0/001$]. همچنین اثر تعامل زمان در گروه معنادار شده است [$P < 0/001$] که نشان‌دهنده رد فرض صفر پژوهش است. همان‌گونه که در جدول اطلاعات توصیفی ابعاد تنظیم شناختی هیجان نیز اشاره شده است میانگین ابعاد تنظیم شناختی هیجان در گروه آزمایش با رویکرد درمان پذیرش و تعهد، در طول زمان شرکت در پژوهش (از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون)، نسبت به گروه گواه تغییرات فراوانی داشته است که نشانگر تأثیر عمل آزمایشی است.



جدول ۵ یافته‌های تحلیل واریانس با تکرار سنجش در دو گروه آزمایش و گواه

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	df	مجموع مجذورات	منبع تغییرات	متغیر
۰/۰۰۱	۸۷/۷۲	۱۸/۲۴	۱/۴۴	۲۶/۳۱	اثر زمان	سرزنش خود
۰/۰۰۱	۱۲۵/۳۸	۲۶/۰۸	۱/۴۴	۳۷/۶۲	تعامل زمان * گروه	
		۰/۲۱	۵۴/۸۲	۱۱/۴۰	خطا	
۰/۰۰۱	۱۶۱/۵۸	۳۶/۰۴	۱/۴۳	۵۱/۴۵	اثر زمان	سرزنش دیگران
۰/۰۰۱	۱۸۵/۶۶	۴۱/۴۱	۱/۴۳	۵۹/۱۲	تعامل زمان * گروه	
		۰/۲۲	۵۴/۲۵	۱۲/۱۰	خطا	
۰/۰۰۱	۱۸۱/۲۱	۷۴/۵۱	۱/۱۹	۸۹/۰۲	اثر زمان	فاجعه‌آمیز کردن
۰/۰۰۱	۱۹۶/۰۷	۸۰/۶۲	۱/۱۹	۹۶/۳۲	تعامل زمان * گروه	
		۰/۴۱	۴۵/۴۰	۱۸/۶۷	خطا	
۰/۰۰۱	۱۷۴/۱۶	۴۲/۵۱	۱/۲۵	۵۳/۳۲	اثر زمان	نشخوار فکری
۰/۰۰۱	۱۵۵/۸۷	۳۸/۰۴	۱/۲۵	۴۷/۷۲	تعامل زمان * گروه	
		۰/۲۴	۴۷/۶۶	۱۱/۶۳	خطا	
۰/۰۰۱	۳۴۱/۱۳	۷۸/۶۴	۱/۴۲	۱۱۱/۳۲	اثر زمان	تمرکز مجدد برنامه‌ریزی
۰/۰۰۱	۴۰۹/۴۷	۹۴/۳۹	۱/۴۲	۱۳۳/۶۲	تعامل زمان * گروه	
		۰/۲۳	۵۳/۷۹	۱۲/۴۰	خطا	
۰/۰۰۱	۱۱۹/۱۱	۳۳/۴۷	۱/۳۹	۴۷/۰۲	اثر زمان	پذیرش
۰/۰۰۱	۸۹/۴۷	۲۵/۳۴	۱/۳۹	۳۵/۳۲	تعامل زمان * گروه	
		۰/۲۸	۵۲/۹۵	۱۵	خطا	
۰/۰۰۱	۶۶/۵۸	۲۳/۴۷	۱/۱۷	۲۷/۴۵	اثر زمان	تمرکز مثبت
۰/۰۰۱	۷۳/۲۹	۲۵/۸۳	۱/۱۷	۳۰/۲۲	تعامل زمان * گروه	
		۰/۳۵	۴۴/۴۵	۱۵/۶۷	خطا	
۰/۰۰۱	۱۰۴/۱۸	۴۱/۵۱	۱/۵۲	۶۳/۱۵	اثر زمان	ارزیابی مثبت
۰/۰۰۱	۷۸/۸۹	۳۱/۴۳	۱/۵۲	۴۷/۸۲	تعامل زمان * گروه	
		۰/۳۹	۵۷/۸۲	۲۳/۰۳	خطا	
۰/۰۰۱	۴۶/۳۰	۲۰/۶۷	۱/۴۹	۳۰/۸۷	اثر زمان	توسعه چشم‌انداز
۰/۰۰۱	۳۲/۷۰	۱۴/۵۹	۱/۴۹	۲۱/۸۰	تعامل زمان * گروه	
		۰/۴۵	۵۶/۷۴	۲۵/۳۳	خطا	

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر الگوهای ارتباطی و تنظیم شناختی هیجان زوجین بود.



آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد بر الگوهای ارتباطی در زوجین دارای تأثیر معناداری است. آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد بر بعد سازنده متقابل، متوقع/کناره‌گیر و اجتناب متقابل در زوجین دارای تأثیر معناداری است. به این معنا که عمل آزمایشی مؤثر بوده است؛ یعنی آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد بر بعد سازنده متقابل، متوقع/کناره‌گیر و اجتناب متقابل در زوجین دارای تأثیر معناداری بوده است. این یافته با یافته‌های (Baruch et al 2012) و (Narimani & Hobbi, 2018) در یک راستا است. نتایج بررسی این فرضیه به‌طور کلی با نتیجه‌ی پژوهش (akhavan gholami & hayati, 2019) در یک راستا است که به این نتیجه دست یافت که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ابعاد باورهای ارتباطی (باور تخریب‌کنندگی مخالف، باور عدم تغییر-پذیری همسر، باور توقع ذهن‌خوانی، باور کمال‌گرایی جنسی و باور تفاوت‌های جنسیتی) و سازگاری زناشویی از جمله رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت زوجی، تأثیر معناداری داشت. همچنین مداخله‌ی انجام‌گرفته باعث کاهش نمره‌ی کل باورهای ارتباطی ناکارآمد و افزایش سازگاری زناشویی در خانم‌های ناسازگار شد و همچنین در راستای پژوهش فعال، عاطف، مددی و امانی (Faal & et al, 2019) که دریافتند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ابعاد باورهای ارتباطی (باور تخریب‌کنندگی مخالف، باور عدم تغییرپذیری همسر، باور توقع ذهن‌خوانی، باور تفاوت‌های جنسیتی و کمال‌گرایی جنسی) و سازگاری زناشویی از جمله رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت زوجی، تأثیر معناداری داشت در یک راستا است. همچنین مداخله‌ی انجام‌گرفته باعث کاهش نمره‌ی کل باورهای ارتباطی ناکارآمد و افزایش سازگاری زناشویی در خانم‌های ناسازگار شد.

یافته‌ها نشان‌گر این است که رویکرد درمانی متمرکز بر پذیرش و تعهد می‌تواند موجب فراگیری راهکارهای مؤثر بر مدیریت هیجانات، احساسات منفی و انجام عمل متعهدانه در زنان متأهل ناسازگار شده و انعطاف‌پذیری و سازش یافتگی زوجی آن‌ها را افزایش دهد و نیز پژوهش (Nameni, 2016) که در مطالعه خود دریافت که روان‌درمانی گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت زناشویی خانم‌های ناسازگار و باورهای ارتباطی و اثر معناداری دارد و نیز پژوهش (Baruch, Kanker & Busch, 2012) که دو شیوه زوج‌درمانی سیستمی و پذیرش و تعهد را روی آشفته‌گی زناشویی زوجها مورد مقایسه قرار دادند و این‌طور بیان کردند که رویکرد پذیرش و تعهد همه‌ی متغیرهای ارتباطی را بیش از زوج‌درمانی بهبود بخشیده بود و



همچنین یافته‌های تحقیق (Carson, Carson, Gil & Baucom, 2004) که در تحقیق درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و ذهن آگاهی را بر روی ۴۴ زوج در دو گروه آزمایشی و کنترل مورد بررسی قرار دادند و نشان دادند که مداخلات سبب غنی‌سازی ارتباطات زوجین و سلامت روانی فردی گردیده بود، همسو است. در تبیین این نتیجه باید گفت بسیاری از مسائل و مشکلات روانی در اعتقادات و افکار غیرمنطقی در مورد خود، دیگران و محیط اطراف ریشه دارد. این رویکرد آموزشی باهدف قراردادن اعتقادات و افکار مخاطبان در راستای بهبود ارتباطها و تعاملات بین فردی اقدام می‌کند. باورها دارای اهدافی می‌باشند که به شکل ترجیحات و اولویت‌هایی خود را نشان می‌دهند که اگر فرد به این اهداف دست پیدا نکند، با مشکلات مختلف روانی روبه‌رو خواهد شد. با عنایت به این مهم که نقش و جایگاه مؤثر باورهای ارتباطی در تحقیقات مختلف بر روابط زوج‌ها تأیید شده است (Shechtman & Pastor, 2012). در تبیین این یافته می‌توان گفت که با تغییر در باورها، افکار و اعتقادات نامناسب و ناکارآمد ارتباطی زوج‌ها و ایجاد تغییرات مثبت در آنها در راستای کاهش تعارضات میان زوج‌ها گامی مؤثر برداشت و بدیهی است که این مهم عاملی در جهت تأمین و ارتقای صمیمیت و رضایت زناشویی زوجین به حساب می‌آید. به‌علاوه باید به این مهم اشاره نمود که در این رویکرد درمانی تمرین‌های گسلش و پذیرش با تعهد رفتاری و نیز شرح‌هایی در مورد اعتقادات، ارزش‌ها و اهداف و لزوم تصریح ارزش‌ها، به اصلاح باورهای افراد و بهبود تعاملات و ارتباطات افراد می‌پردازند. یافته‌های به‌دست‌آمده از تحقیق حاضر نشان داد که آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد بر تنظیم شناختی هیجان در زوجین دارای تأثیر معناداری است. آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد بر بعد سرزنش خود، سرزنش دیگران، بعد فاجعه‌آمیز کردن، نشخوار فکری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، بعد پذیرش، تمرکز مثبت، بعد ارزیابی مثبت و توسعه چشم‌انداز در زوجین دارای تأثیر معناداری است. این یافته با یافته‌های (Heidarian et al, 2020)، (akhavan gholami & hayati, 2019)، (Ghasedi, 2019)، (golmahanmadian, rashidi & parvaneh, 2018) و (Sobouhi et al, 2017) در یک راستا است. در تبیین این فرضیه‌پرداز به این نکته اشاره نمود که سرزنش خود یعنی خود را در تجربه‌های ناگوار خود را مسئول و گناه‌کار بدانیم. این رویکرد آموزشی به افراد کمک می‌کند که در مورد هیجان‌ها و آگاهی‌های خود، اطلاع پیدا کرده و امکان دارد وی را به‌سوی آزار رساندن به خود و دیگران و پناه بردن به راه‌های پرهیجان همانند راه‌های پرخطر تشویق نماید، رها نموده و سبب بهبود سازگاری روان‌شناختی و ارتقای سلامت روانی و اجتماعی فرد خواهد شد. همچنین، در تبیین نتایج به‌دست‌آمده از این فرضیه می‌توان گفت:



که سرزنش دیگران به معنی از دیدگاه فرد دیگران به خاطر اتفاقات بدی که برایش افتاده است مسئول و گناهکار هستند. در این رویکرد درمانی به جای تمرکز بر حل و حذف عوامل آسیب‌زا به مراجعین کمک نموده تا هیجانات و شناخت‌های کنترل‌شده‌ی خود را پذیرفته و خود را از کنترل قوانینی که برای خود گذاشته‌اند و باعث به وجود آمدن مشکلاتشان شده است آزاد رها کند و اجازه داده که از درگیر شدن در آن‌ها خلاص شوند. همچنین می‌توان گفت: که پذیرش بر تقبل اتفاقات و تجارب ناگوار و نادیده گرفتن آن چیزی که اتفاق افتاده است، دلالت دارد. لذا در این نوع درمان تمایل و پذیرش به‌عنوان فرایند اساسی درمان، این امکان را برای مراجع فراهم می‌نماید تا تجارب درونی ناگوار را بدون تلاش برای کنترل آن تجارب، قبول کند. و این مهم سبب می‌شود این تجارب کم‌تر تهدیدکننده به نظر آیند و تأثیر کم‌تری را در زندگی فرد داشته باشند. در تبیین نتیجه‌ی حاصل از این یافته‌ی پژوهشی باید گفت که تمرکز مثبت که شامل تغییر رویه‌های فکری، به‌منظور کاهش فشارهای هیجانی، در موقعیت بالقوه محرک هیجان است که کاهش‌دهنده‌ی رفتارهای بیانگر و تجارب منفی هیجانی است. یکی از مهم‌ترین فن‌های این روش درمانی تصریح ارزش‌ها و فعالیت‌های متعهدانه است. تشویق افراد به شناخت اهداف و ارزش‌هایشان، فعالیت‌ها، موانع و درنهایت تعهد به انجام فعالیت درزمینه‌ی رسیدن به اهداف و حرکت در راستای این ارزش‌ها، باوجود مسائل موجود سبب تحقق هدف‌ها و خوشحالی حاصل منجر به افزایش رضایت از زندگی شده و نیز موجب رهایی از افکار و احساسات منفی می‌گردد. در تبیین یافته‌ی کلی این یافته‌ها می‌توان گفت که دلیل موفقیت آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد روی انواع مختلف مشکلات بالینی و همچنین گروه‌های متفاوت از افراد می‌تواند این باشد که این رویکرد به معنای تغییر محتوای فکر نیست درحالی که یک درمان رفتاری است که از مهارت‌های مختلف مانند ذهن آگاهی، پذیرش و گسلش شناختی برای بهبود سطح انعطاف روان‌شناختی استفاده می‌کند. این آموزش توسط آموزش مهارت ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند که بودن در زمان حال را درک نمایند و به کمک تنفس و آگاهی بدن و قبول کردن افکار بدون قضاوت کردن در رابطه با آن‌ها، به این مهم برسند که افکار آنان قبل از آن که انعکاسی از حقیقتی باشد، ایده‌هایی ساده هستند و این ایده‌های منفی حتماً و همیشه درست نمی‌باشند.

به‌طور کلی می‌توان گفت که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد افراد موردپژوهش را درزمینه‌ی شناخت و پذیرش هیجان‌ها و تجربه‌ی کامل این هیجان‌ها یاری داده و در همین راسته سبب تعدیل هیجان‌ها و در نتیجه



بهبود تعاملات افراد، تغییر افکار و بهبود حالات روحی، خلقی و ارتباطات بین فردی شد. یکی از محدودیت‌های این تحقیق این بود که در این پژوهش همانند هر پژوهش دیگری که با نمونه‌های انسانی سروکار دارد ممکن است نتایج حاصله متأثر از ظاهرسازی بوده باشد و در این پژوهش نیز همانند همه‌ی پژوهش‌های آزمایشی ممکن است محیط آزمایشی نتایج را متأثر ساخته باشد. بررسی همه‌ی متغیرهای دخیل در زمینه‌ی سازگاری و رضایتمندی زوجین خارج از توان این پژوهش بود. همچنین پیشنهاد می‌گردد از آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد برای بهبود مهارت‌های ارتباطی زوجین ناسازگار و آموزش و استفاده از مهارت‌های ارتباطی مناسب‌تر توسط کلیه‌ی زوجین استفاده گردد و در راستای تنظیم شناختی هیجان‌ها در تمامی زوجین و به‌ویژه در زوجین ناسازگار از روش آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد استفاده شود.

اخلاق پژوهشی

این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد و زیر نظر کمیته اخلاق دانشگاه کردستان انجام گرفته است. ملاک‌ها و ضوابط اخلاقی انجمن روان‌شناسی آمریکا و ملاک‌های اخلاقی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران در نظر گرفته شد. تمام نکات اخلاقی شامل رازداری، در اولویت بودن سلامت روان‌شناختی شرکت‌کنندگان، امنیت‌داری، دقت در استناددهی، قدردانی از دیگران، رعایت ارزش‌های اخلاقی در گردآوری داده‌ها، رعایت حریم خصوصی شرکت‌کنندگان توسط پژوهشگران مدنظر قرار گرفته است.

مشارکت نویسندگان

مقاله برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد است. نویسنده اول استاد راهنما و نویسنده مسئول است؛ و نویسنده دوم دانشجو است.

منابع مالی

تمام منابع مالی و هزینه پژوهش و انتشار مقاله تماماً بر عهده نویسندگان بوده و هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نشده است.

دسترسی به مواد و داده‌ها

پرسشنامه‌های استفاده‌شده در این پژوهش به‌آسانی در دسترس محققان قرار دارد.

رضایت برای انتشار

نویسندگان از انتشار این مقاله رضایت کامل دارند

تأیید اخلاقی و رضایت مشارکت‌کنندگان

پیش از اجرای پژوهش از شرکت‌کنندگان رضایت آگاهانه کتبی گرفته شد و تمام شرکت‌کنندگان با رضایت خود در پژوهش شرکت داشتند و محققان به آن‌ها اطمینان دادند که نتایج تحقیق محرمانه خواهد بود.



تصریح درباره تعارض منافع

این نوشتار برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد تحت عنوان «اثربخشی آموزش غنی‌سازی مبتنی بر رویکرد درمان پذیرش و تعهد بر الگوهای ارتباطی و تنظیم شناختی هیجان زوجین» است (گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه کردستان، کردستان) است و با منافع شخصی یا سازمانی منافات ندارد.

سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از همه شرکت‌کنندگان و همکاران تقدیر و تشکر نماید.

References

- Abbasi, M., Askarpoor, F., golizahe, F., Eraghi, A. (2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on relational attributions of unmarried women. *Family Counseling and Psychotherapy*, 9(1), 35-48. [Persian]. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1398.9.1.3>.
- Abbasi, M., Madani, Y., Gholamali Lavasani, M. (2014). Teaching “Practical Application of Intimacy Relationship Skills” in a Group Format and its Effectiveness on Couples’ Communication patterns in Marriage Threshold couples. *Family Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 227-247. [Persian]. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1393.4.2.2>.
- Abedi, A., Mosayebi, E., Reza Oreyzi, H. (2013). Meta-Analysis of Effectiveness of Psychological Groups Intervention On Rate of Marital Satisfaction (Iran-1383-1389). *Family Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 233-261. [Persian]. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1392.3.2.4.8>
- Akhavan Gholami, M., Hayati, M. (2019). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment (ACT) therapy on ineffective communication beliefs and marital adjustment of discordant women. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(3), 31-43. [Persian]. <https://dx.doi.org/10.30486/jsrp.2019.564265.1265>
- Baruch, D., Kanker, J., & Busch, A. (2012). Acceptance and commitment therapy: enhancing the relationships. *Journal of Clinical Case Studies*. 8 (3): 241-257. <https://dx.doi.org/10.22054/jcps.2019.36697.2012>
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13, 506–519. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0031473>



- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Bradbury, T. N., & Bodenmann, G. (2020). Interventions for Couples. *Annual Review of Clinical Psychology, 16*(1), 47-63. <https://doi.org/10.1177%2F02654075221077280>
- Carson, J.W., Carson, K.M., Gil, K.M., Baucom, D.H. (2004). Mindfulness based relationship enhancement. *Behavior Therapy, 35*(3):471-494. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Christensen, A. (1987). Detection of conflict patterns in couples. In K. Halweg & M.J. Goldstein (Eds.), *Understanding major mental disorder: The contribution of family interaction research* (pp. 250-265). New York: Family Process Press. <https://doi.org/10.2307/353737>
- Durães, R. S. S., Khafif, T. C., Lotufo-Neto, F., & Serafim, A. de P. (2020). Effectiveness of Cognitive Behavioral Couple Therapy on Reducing Depression and Anxiety Symptoms and Increasing Dyadic Adjustment and Marital Social Skills: An Exploratory Study. *The Family Journal, 106648072090241*. <https://doi.org/10.1177%2F1066480720902410>
- Ebadatpour, B. (2000). Standardization of Marital Communication Patterns Questionnaire. *Master Thesis in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tarbiat Moalem University*. [Persian]. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.2.3099.1>
- Faal, M., Atef Vahid, T., MadadiTaeme, Z., Shaaban, N., Amani, O. (2019). The Effectiveness of Accepted and Commitment Group Therapy on Psychological Flexibility and Family Communication Patterns in Women with Type 2 Diabetes. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing, 7* (4):41-49. [Persian]. <http://ijpn.ir/article-1-1377-en.html>
- Foran, H. M., Whisman, M. A., & Beach, S. R. H. (2015). Intimate Partner Relationship Distress in the DSM-5. *Family Process, 54*(1), 48–63. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/famp.12122>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2012). Effects of a Cognitive Behavioral Self-help Program on Emotional Problems for People with Acquired Hearing Loss: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education, 17*, 75-84. <https://doi.org/10.1093/deafed/enr020>
- Ghasedi, M. (2019). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on forgiveness, emotional regulation, and marital intimacy of women injured by



- infidelity. *Scientific Journal of Social Psychology*, 7(52), 41-50.
http://psychology.iauhvaz.ac.ir/article_670397.html?lang=en
- Golmammadian, M., Rashidi, A., Parvaneh, A. (2018). Effectiveness of Training based on Acceptance and Commitment on cognitive emotion regulation and beliefs efficacy in the Female students. *Educational Psychology*, 14(47), 1-23. [Persian]. doi: 10.22054/jep.2018.22533.1831
- Gottman, J. M. (2014). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. New York: Norton. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41203.x>
- Gottman, J. M., & Notarius C. I. (2002). Marital in 20TH century and research and for 21st century, *Family Process*, 41, 156-197. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41203.x>
- Halford, W. K. (2011). *Marriage and relationship education: What works and how to provide it*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2011-20615-000>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177%2F0011000012460836>
- Heidarian, A., Asadpour, E., Mohsenzadeh, F., Zahrakar, K. (2020). Effect of A Group Intervention Based on Acceptance and Commitment Therapy on Quality of Life and Communication Patterns in Patients with Breast Cancer and Their Spouses. *Iranian Journal of Breast Diseases*, 13 (1), 24-34. [Persian]. <http://ijbd.ir/article-1-767-en.html>
- Isanejad, O., Alipour, E., kalhori, S. (2018). Assessment of marital self-regulation in Iranian population: Studying reliability, validity and factor structure of Persian version of Behavioral Self-Regulation for Effective Relationships Scale (BSRERS) in couples. *Family Counseling and Psychotherapy*, 7(2), 126-147. [Persian]. https://fcp.uok.ac.ir/article_57817.html
- Karimi sani, P., Ehyaei, K. (2011). Presenting a Model for Married Life Quality Based on Pre-marriage Predictive Factors among Tabriz Couples . *Women and Family Studies*, 4(13), 61-82. [Persian]. http://jwsf.iaut.ac.ir/article_519862.html?lang=en
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior Therapy*, 47, 143–154. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.beth.2015.10.007>



- McNulty, J. K., Hellmuth, J. C. (2008). Emotion regulation and intimate partner violence in newlyweds. *Journal of Family Psychology*, 22, 794–797. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0013516>
- Megale, A., Peterson, E., & Friedlander, M.L. (2021). How effective is Online Couple Relationship Education? A Systematic Meta-Content Review. *Contemporary Family Therapy*, 11(4), 291–309. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09585-7>
- Nagaraja, A., Rajamma, R.N., & Viswanatha, R.S. (2012). Effect of parent's marital satisfaction, marital life period, and type of family on their children's mental health status. *Journal of Psychology*, 3(2), 65-70. <https://zh.booksc.eu/book/68718543/6e64a0>
- Nameni, E., (2016). The effectiveness of group therapy based on acceptance and commitment(ACT) on communication beliefs and marital satisfaction of the incompatible women. *Journal of Counseling Research*, 15 (57), 58-80. [Persian]. <http://iran-counseling.ir/journal/article-1-76-en.html>
- Narimani, A., Hobbi, M. (2018). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on dyadic adjustment in women. *Family Counseling and Psychotherapy*, 8(1), 166-182. [Persian]. https://fcp.uok.ac.ir/article_60915.html?lang=en
- Oschner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trend Cognitive Sciences*, 9(5), 242-9. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Richards, J. M., Butler, E. A., Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 599–620. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/02654075030205002>
- Roddy, M. K., Knopp, K., Georgia Salivar, E., & Doss, B. D. (2021). Maintenance of Relationship and Individual Functioning Gains Following Online Relationship Programs for Low-Income Couples. *Family Process*, 60(1), 102-118. <https://doi.org/10.1111/famp.12541>
- Rusu, P. P. (2016). *Dyadic coping in Romanian couples*. In Falconier, M. K., Randall, A. K., Bodenmann, G. (Eds.), *Couples coping with stress: A cultural perspective*, 187–202. <https://psycnet.apa.org/record/2016-20915-012>
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2018). *Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 026540751775166. <https://doi.org/10.1177%2F0265407517751664>



- Rusu, P. P., Hilpert, P., Falconier, M., Bodenmann, G. (2017). Economic strain and support in the couple: The mediating role of positive emotions. *Stress and Health*, 34, 2: 1–11. <https://doi.org/10.1002/smi.2794>
- Rusu, P. P., Hilpert, P., Turliuc, M. N., Bodenmann, G. (2016). Dyadic coping in an Eastern European context: Validity and measurement invariance of the Romanian version of the dyadic coping inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 49, 274–285. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/07481756.2017.1417449>
- Samani, S., Sadeghi, L. (2010). Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Psychological Methods and Models*, 1(1), 51-62. http://jpmm.miau.ac.ir/article_1154_en.html
- Shafer, K., James, S. L., & Larson, J. H. (2016). Relationship self-regulation and relationship quality: The moderating influence of gender. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1145-1154. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10826-015-0294-4>
- Shechtman, Z., Pastor, R. (2012). Cognitive-behavioral and humanistic group treatment on couples relationship beliefs. *Journal of Counseling Psychology*. 52(3), 322-336. http://journals.miau.ac.ir/article_4365.html
- Snyder, D. K., & Balderrama-Durbin, C. M. (2020). *Current Status and Challenges in Systemic Family Therapy with Couples*. The Handbook of Systemic Family Therapy, 1–25. <https://doi.apa.org/record/2020-23063-013>
- Sobouhi, R., fatehizade, M., ahmadi, A., etemadi, O. (2017). The Effect of Counseling Approach Based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Amount of Marital Attributions and Marital Satisfaction in Women Admitted to Isfahan Cultural Centers. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 18(1), 12-22. http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_534046.html?lang=en
- Zeidner, M., Kloda, I., & Matthews, G. (2013). Does dyadic coping mediate the relationship between emotional intelligence (EI) and marital quality? *Journal of Family Psychology*, 27(5), 795–805. <https://doi.org/10.1037/a0034009>

