

اثربخشی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر رضایت از زندگی، سازگاری زناشویی و

احساس مثبت نسبت به همسر

سید ابوالقاسم سیدان^۱، سید بابک میرمبینی^۲ و حبیب الله نادری^۳.

۱. گروه روان شناسی دانشگاه مازندران

۲. گروه روان شناسی دانشگاه مازندران

۳. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه مازندران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت از زندگی، سازگاری زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر در جامعه آماری به حجم ۲۸۵ نفر از زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره کلینیک درمانی فرهنگیان و مرکز مشاوره شمیم تربیت حیدریه در نیمه اول سال ۱۳۹۵ (با زمینه شکایت از مشکلات ارتباطی در خانواده) اجرا و نمونه آن به تعداد ۵۰ نفر به شیوه تصادفی و هم چنین جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل و پس از اجرای پرسشنامه های سازگاری زناشویی اسپانیر، احساس عشق نسبت به همسر و پرسشنامه رضایت از زندگی دنیر (برای کلیه افراد جامعه آماری به عنوان پیش آزمون) انتخاب شده است. روش پژوهشی آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بوده، مدت مداخلات برای گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای به مدت ۴ هفته بوده داده ها براساس روش تحلیل آماری کوواریانس مورد بررسی قرار گرفته و نتایج حاکی از اثربخشی این شیوه درمان در افزایش سازگاری زناشویی رضایت از زندگی احساس مثبت نسبت به همسر (همگی در سطح $P < 0/001$) داشته لذا می توان کاربرد آن را به درمانگران مسائل خانواده، زوج درمانگران و مشاوران خانواده توصیه نمود.

واژگان کلیدی: احساس مثبت نسبت به همسر، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، رضایت از زندگی، سازگاری

زناشویی