



دانشگاه هرمزگان

وزارت آموزش و پرورش
انجمن روانشناسان و مشاوران
انجمن روانشناسان و مشاوران



Third National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling

ISC



CIVILICA

سومین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره "با رویکرد از نگاه معلم"

اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی و سلامت روان مردان خیانت دیده

زهرا رحمانی سامانی، پریسا ایزدی فر، نجمه السادات صادقیات دهکردی، عمران کیانی

چکیده:

پژوهش حاضر به منظور اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی و سلامت روان مردان خیانت دیده اجرا شد. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش متشکل از کلیه مردان خیانت دیده مراجعه کننده به مراکز مشاوره استان چهارمحال و بختیاری در سال ۱۳۹۹ به تعداد ۷۲ نفر می باشد. برای تعیین حجم نمونه ابتدا تمام جامعه با روش نمونه گیری تصادفی ساده و جهت غربالگری اولیه انتخاب شدند و به پرسشنامه های کیفیت زندگی و سلامت روان پاسخ دادند که ۳۸ نفر دارای کیفیت زندگی و سلامت عمومی پایینی بودند و از میان آنان ۳۰ نفر بطور تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش تحت درمان شناختی رفتاری مبتنی بر پذیرش و تعهد به مدت ۸ جلسه، به صورت هفتگی (هر جلسه ۹۰ دقیقه) قرار گرفت. جهت تحلیل داده‌های پژوهش از روش آماری کواریانس استفاده شد. نتایج حاکی از تفاوت معنی دار میان میانگین های پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل بود بدین معنی که درمان شناختی رفتاری مبتنی بر پذیرش و تعهد، میزان کیفیت زندگی و سلامت روان مردان خیانت دیده را بهبود می بخشد. نتیجه این پژوهش حاکی از کارایی این روش درمان شناختی رفتاری است.

واژگان کلیدی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، کیفیت زندگی، سلامت روان

مقدمه

اخیراً بحث زیادی در مورد مداخلات درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۱ و زمینه محور شده است. مخصوصاً برای افرادی که سخت به درمان پاسخ می دهند. این درمان ها که موج سوم رفتار درمانی هستند عبارتند از: رفتار درمانی دیالکتیک^۲، روان درمانی تحلیلی عملکردی^۳، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۴. این درمان ها روی پذیرش باورها در مقابل چالش با آن ها، ذهن آگاهی، گسلش^۵ شناختی یا توصیف افکار و احساسات بدون معنا دادن به آن ها، زندگی مبتنی بر ارزش ها و معنویت شخصی تمرکز دارند. همچنین تمرکز اصلی این درمان ها بیشتر روی پذیرش نشانه ها است تا کاهش آن و نیز شیوه های انعطاف پذیرتر و سازگارانه تر پاسخ دهی به محرک نامطلوب درونی (هیز، ۲۰۰۸).

بین این درمان ها، روشی که در سالیان اخیر بیشتر مورد توجه قرار گرفته، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد که در دهه ۲۰ توسط استیون هیز در سال ۱۹۸۶، در دانشگاه نوادا مطرح و با عنوان اختصاری ACT^۶ شناخته شد، یک شکل از درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر زمینه گرایی عملکردی^۸ است و ریشه در نظریه جدیدی در مورد زبان و شناخت دارد

^۱ - Mindfulness

^۲ - Dialectical Behavior Therapy

^۳ - Functional Analytic Psychotherapy

^۴ - Acceptance and commitment therapy

^۵ - Fault

^۶ - Hayes

^۷ - Acceptance and commitment therapy

^۸ - Cognitive-behavioral therapy based on functional context