

## اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهزیستی روانشناختی، تحمل پریشانی و ناگویی هیجانی زوجین

آتنا ترابیان<sup>۱</sup>، صغری افکانه<sup>۲</sup>، پریناز بنیسی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران

<sup>۲</sup> استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، تهران

<sup>۳</sup> دانشیار پایه ۱۸، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران

### چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهزیستی روانشناختی، تحمل پریشانی و ناگویی هیجانی زوجین بود. جامعه آماری در پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی منطقه ۶ شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود که برای دریافت خدمات درمانی به این مرکز مراجعه کردند که تعداد آن ها برابر با ۲۴۵۰ نفر بود. حجم نمونه در تحقیقات نیمه آزمایشی برابر ۳۰ نفر از زوجین را که تمام ملاک های ورود را داشته باشند، به صورت هدفمند انتخاب و سپس بصورت تصادفی ساده (قرعه کشی) در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شد. ابزار گردآوری اطلاعات شامل خلاصه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد، پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۰)، تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) (DTS) و مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (FTAS-۲۰) بود. تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده، به دو روش توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار SPSS22 انجام شد. در این تحقیق از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق و نشان دادن فراوانی و نمودارهای مربوط به آن استفاده شده و از آمار استنباطی به منظور بررسی فرضیه های تحقیق استفاده گردیده. قبل از آزمون فرضیه ها، مفروضه نرمال بودن توزیع داده ها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام شده. سپس مفروضه همگنی واریانس ها از طریق آزمون لوین در تمام متغیرهای دو گروه بررسی شد. برای گزارش نتایج از معناداری آزمون های آماری مورد نظر و اندازه از اثر متغیر مستقل استفاده شده. برای تجزیه و تحلیل داده های آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شده است. نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهزیستی روانشناختی، تحمل پریشانی و ناگویی هیجانی زوجین اثربخش است. با توجه به شدت اثر، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهزیستی روانشناختی زوجین تاثیر بیشتری نسبت به تحمل پریشانی و ناگویی هیجانی زوجین دارد.

**واژه های کلیدی:** پذیرش و تعهد، بهزیستی روانشناختی، تحمل پریشانی، ناگویی هیجانی