

Comparing the Effects of Cognitive- Behavioral Couple Therapy & Acceptance and Commitment Therapy on Marital Happiness of Dissatisfied Couples

Shirin azimifar^{1*}, Maryam fatehizadeh², Fateme bahrami³, Ahmad ahmadi⁴, Ahmad abedi⁵

1- PhD student, department of counseling, faculty of psychology and education sciences, University of Isfahan, Iran (corresponding author)

2- Associate professor, department of counseling, faculty of psychology and education sciences, University of Isfahan, Iran

3- Professor, department of counseling, faculty of psychology and education sciences, University of Isfahan, Iran

4- Professor, department of counseling, faculty of psychology and education sciences, University of Isfahan, Iran

5- Associate professor, department of children with special needs, faculty of psychology and education sciences, University of Isfahan, Iran

Abstract

Introduction: Marital happiness is one of the most important factors of marital relationship quality. It shows the degree of couples' happiness regarding different aspects of their relation. It could be said that, more marital happiness indicates less marital conflicts and dissatisfaction. Regarding ongoing increasing of marital conflicts and divorce, using effective interventions is necessary for improving the quality of marital relationship.

Objective: The purpose of this study was to compare the effects of cognitive-behavioral couple therapy and acceptance and commitment therapy on marital happiness of the couples who are not satisfied with their relationship.

Method: The method of this research was single-subject design. The study was carried out based on multiple baselines with an initiation of treatment. Sampling procedure of the study was convenience. Considering inclusion criteria, six couples were randomly assigned in two experimental groups. Independent variables were cognitive-behavioral couple therapy and acceptance and commitment therapy that were presented in six sessions. The research instrument was Marital Happiness Questionnaire.

Results: Based on significant differences between the intervention and baseline situations, the results showed that cognitive-behavioral couple therapy and acceptance and commitment therapy have increased marital happiness. Also the results of the Repeated Measures Anova showed that there are no significant differences between the effects of these two therapies on increasing of marital happiness.

Conclusion: considering these results, couple therapists can use the effective interventions of these two therapeutic methods to increase marital happiness of couples especially those who have experienced some kind of dissatisfaction in their relations.

Keywords: Cognitiv - Behavioral Couple Therapy, Acceptance and Commitment Therapy, Marital happines

مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش شادی زناشویی زوجین ناراضی

شیرین عظیمی فرا^{۱*}، مریم السادات فاتحی زاده^۲، فاطمه بهرامی^۳، سید احمد احمدی^۴، احمد عابدی^۵

۱- دانشجوی دکتری مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان (نویسنده مسئول)

Shirin.azimifar@gmail.com

۲- دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان

۳- استاد گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان

۴- استاد گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان

۵- دانشیار گروه کودکان با نیازهای خاص، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان

چکیده

مقدمه: شادی زناشویی یکی از مهم ترین مؤلفه های کیفیت رابطه زناشویی و نمایانگر میزان شادی فرد از جنبه های مختلف رابطه با همسر است. سطح بالاتر شادی زناشویی به صورت ضمنی بیانگر میزان پایین ناراضی و تعارضات زناشویی است. با در نظر گرفتن رشد روزافزون اختلافات زناشویی و آمار طلاق، به کارگیری مداخلات مؤثر برای بهبود کلی کیفیت رابطه زوجین و مؤلفه های آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی و مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شادی زناشویی زوجین ناراضی شهر اصفهان بود.

روش: در این پژوهش از طرح مورد منفرد استفاده شد. براین اساس سه زوج در گروه درمانی شناختی - رفتاری و سه زوج در گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به صورت تصادفی گمارش شدند. متغیرهای مستقل زوج درمانی شناختی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بود که هر یک در طی ۶ جلسه به آزمودنی ها ارائه گردید. ابزار پژوهش پرسشنامه شادی زوجین بود.

یافته ها: بنابر تفاوت معنادار میان موقعیت مداخله و خط پایه در نمودار داده ها، یافته های پژوهش نشان داد که مداخلات زوج درمانی شناختی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب افزایش شادی زناشویی زوجین شده اند. بعلاوه نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری های مکرر نشان داد که میان تأثیر این دو رویکرد بر افزایش شادی زناشویی تفاوت معناداری وجود ندارد.

نتیجه گیری: با در نظر گرفتن یافته های پژوهش، زوج درمانگران می توانند از مداخلات این دو رویکرد در جلسات زوج درمانی به منظور افزایش شادی زناشویی و بهبود کیفیت رابطه زوجین استفاده کنند.

کلید واژه ها: زوج درمانی شناختی - رفتاری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، شادی زناشویی

مقدمه

کیفیت زندگی زناشویی یکی از حیطه‌های کیفیت زندگی است که برای توصیف آن از اصطلاحاتی همچون شادی، رضایت، سازگاری، توافق و تعهد استفاده می‌شود (لویس و اسپاینر^۱، ۱۹۷۹). مؤلفه شادی زناشویی از حوزه روانشناسی مثبت وارد حوزه زوج‌درمانی و درمان‌های سیستمی شده‌است و با مفاهیمی هم‌چون تعامل زناشویی، مشکلات زناشویی، تمایل به طلاق، میزان درآمد، همسرگزینی و شبکه‌های دوستی و خانوادگی ارتباط نزدیکی دارد (عیسی‌نژاد، احمدی، بهرامی، باغبان و شجاع‌حیدری، ۱۳۹۰).

جانسون^۲، ابرلی^۳، دوک^۴ و سارتین^۵ (۲۰۰۳) پنج بعد برای شادی زناشویی در نظر گرفته‌اند که شامل همبستگی زوجین، توافق زوجین، رضایت از روابط جنسی، رضایت زناشویی و شادی زناشویی کلی می‌باشند. درواقع موضوع عوامل تعیین‌کننده شادی و چگونگی ادراک و شناخت آنها از قبل مورد بحث بوده است و دیدگاه‌های مختلفی در این باره وجود دارند. ریس (۲۰۰۰) بیان می‌کند در نظریه‌های شناختی اعتقاد بر آن است که افراد شادمان از نظر فرهنگی رویدادهای خوشایند بیشتری را تجربه می‌کنند و علاوه بر این، رویدادهای خنثی را به صورت مثبت و رویدادهای مثبت را مثبت‌تر در نظر می‌گیرند. درواقع، افراد شادمان قادرند از طریق کنترل افکار خود، بهزیستی ذهنی و احساس شادی‌شان را افزایش دهند (میراحمدی، ۱۳۸۶).

در همین راستا، زوج‌درمانی شناختی-رفتاری با استفاده از راهبردهای شناختی و رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی تلاش می‌کند تا رفتار آشکار و

شیوه تعامل زوجین را از طریق تغییر افکار، انتظارات، تعبیر و تفسیرها و شیوه‌های پاسخدهی آنها تغییر دهد. این رویکرد علاوه بر بازسازی شناختی از انواع مداخله رفتاری نیز برای تقویت مهارت‌های مقابله‌ای زوجین استفاده می‌کند. درواقع زوج درمانی شناختی-رفتاری به طور همزمان نقش فرایندهای شناختی و رفتاری را مورد تأکید قرار می‌دهد و فرصتی را فراهم می‌آورد تا زوجین بتوانند شیوه‌های لازم را برای شناسایی و اصلاح افکار و رفتارهای خود تخریب‌گر بیاموزند و در آینده به هنگام رویارویی با مسائل مختلف از آنها استفاده کنند (هاوتون^۶، سالکووسکیس^۷، کرک^۸، ۲۰۰۰).

تأثیر زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر بهبود کیفیت کلی رابطه زناشویی و مؤلفه‌های آن و نیز کاهش مشکلات زناشویی از پیشینه پژوهشی خوبی برخوردار است. نتایج پژوهش نورانی‌پور (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش شناختی-رفتاری موجب افزایش رضایت زناشویی زوجین مستقر در خوابگاه دانشگاه تهران شده است. پیرفلک، سودانی و شفیع‌آبادی (۱۳۹۳) در پژوهش خود اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری را بر دلزدگی زناشویی مورد بررسی قرار دادند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که مداخلات شناختی-رفتاری موجب کاهش دلزدگی زناشویی زوجین و مؤلفه‌های آن شامل خستگی جسمانی، ازپافتادگی عاطفی و ازپافتادگی روانی شده است. نتایج پژوهش عظیمی‌فر (۱۳۹۳) نشان داد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری موجب افزایش رضایت زناشویی زوجین ناراضی شده است. این مطالعه به روش موردنبرد بر روی سه زوج انجام شد که نمودار داده‌های هر آزمودنی حاکی از تفاوت معنادار میان موقعیت خط پایه و مداخله بود.

1- Lewis & spainer
2- Jhonson
3- Eberley
4- Duke
5- Sartain

6- Hawton
7- Salkovskis
8- Kirk

دو طرفه، این فرصت را برای زوج‌ها فراهم می‌کند تا ارتباط قوی‌تری با یکدیگر برقرار کنند (امان الهی، حیدریان‌فر، خجسته مهر و ایمانی، ۱۳۹۳).

در سال‌های اخیر پژوهش‌های بسیاری از اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در حیطه مسائل زناشویی حمایت کرده‌اند. نتایج مطالعه پترسون و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب افزایش سازگاری زوجین پریشان شده است و این بهبود تا دوره پیگیری تداوم داشته است. همچنین در این مطالعه پریشانی بین فردی هر دو زوج کاهش یافته و زوجین تا پایان درمان به بهبودی ادامه دادند. بورپی و لانگر (۲۰۰۵) اثربخشی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد را با به کارگیری مداخلات پذیرش و تمرکز بر ۹۵ زوج مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که میان این مداخلات و رضایت زناشویی رابطه برجسته‌ای وجود دارد. این پژوهشگران در این مورد عنوان می‌کنند که اشخاص ذهن آگاه ممکن است نسبت به تغییر کمتر احساس خطر کنند. زمانی که روابط ثابت و غیر قابل تغییر نگه داشته شوند، احتمال بروز تعارض و ناراحتی افزایش می‌یابد. فرض بر این است که زمانی یک رابطه پایدار می‌ماند که فرد همسرش را بشناسد. اما زمانی که یک باور تثبیت شود شانس کمتری برای ارزیابی و کشف مجدد همسر در شرایط یا زمینه‌های جدید باقی می‌ماند. در مقابل در یک حالت ذهن آگاه، عقاید و نگرش‌ها در همسر و رابطه منعطف‌تر و قابل تغییر است. زمانی که تعارضات افزایش می‌یابد بسیاری از زوجین واکنش‌های منفی را نشان می‌دهند که تنها شرایط را حادث‌تر می‌کند و بیشتر تأکید بر پیدا کردن مقصر است تا یافتن یک راه حل دو جانبه. شخص ذهن آگاه به احتمال کمتری نگرش‌های خشک دارد و به احتمال بیشتری نقطه نظرات همسرش را در نظر می‌گیرد (بورپی و

حال آنکه، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد مشکلات زناشویی را به گونه‌ای متفاوت مفهوم‌سازی می‌کند. براین اساس، حفظ و گسترش پریشانی، تعارض و فاصله عاطفی میان زوجین از ترکیب راهبردهای کنترل و اجتناب تجربی در رابطه زناشویی ناشی می‌شود. در نظر گرفتن افکار به منزله واقعیت، ارزیابی‌های منفی گرایانه و عمل کردن بر طبق آن‌ها موجب حفظ چرخه ارتباطی منفی زوجین می‌شود (پترسون^۱، ایفرت^۲، فینگولد^۳ و دیویدسون^۴، ۲۰۰۹). این رویکرد به جای اینکه تکنیک‌های جدیدی را برای دستیابی به شادی بیاموزد، روش‌هایی برای کاهش مواردی همچون کشمکش و منازعه، اجتناب و از دست دادن لحظه کنونی را به افراد می‌آموزد. از این منظر، شادی به معنای داشتن یک زندگی غنی، پربار و پر معناست (هریس^۵، ۲۰۰۸).

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نزدیک شدن به افکار و احساسات درونی ناخواسته و حالات جسمانی مرتبط با این پویایی‌ها و الگوهای ارتباط را به زوجین آموزش می‌دهد. بدین صورت یادگیری پذیرش آگاهانه این قبیل افکار و عمل به روش‌هایی که به طور مداوم ارتباط و صمیمیت عاطفی زوج‌ها را هدف قرار می‌دهد، با زوجین تمرین می‌شود. همان‌طور که زوجین شروع به به کارگیری این مهارت‌ها و راهبردها می‌کنند، بیشتر تمایل پیدا می‌کنند به موقعیت‌های اجتناب قبلی نزدیک شوند و به آنها فرصت رفتار به شیوه‌ای که رضایت از رابطه را بهبود می‌بخشد و صمیمیت بین فردی را افزایش می‌دهد داده می‌شود. نزدیک شدن به افکار و احساسات مرتبط با اجتناب قبلی و عمل در جهت سازگار با ارزش‌های رابطه

1- Peterson
2- Eifert
3- Feingold
4- Davidson
5- Harris

لانگر، ۲۰۰۵). کارسون^۱، کارسون، ژیل^۲ و باکوم^۳ (۲۰۰۴) اعلام کردند که نتایج تحلیل‌های تک متغیره نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در زوجینی که بیشتر ذهن آگاه بوده‌اند به طور معناداری رضایت زناشویی بالاتری را نشان می‌دهد. هم‌چنین نتایج درمان تفاوت معناداری در پیگیری سه ماهه با پس‌آزمون ندارند. به عبارت دیگر نتایج درمان تا سه ماه حفظ شده است.

از آنجا که رابطه زناشویی اگر با احساس رضایت و شادی و نشاط همراه باشد، تأثیر خوبی بر سلامت روان زوجین دارد می‌توان گفت کیفیت رابطه زناشویی و ابعاد مختلف آن یکی از مهم‌ترین عوامل پایداری زندگی مشترک است. اگر زوجین بتوانند سطح رضایت و شادی را در زندگی زناشویی خود افزایش دهند، علاوه بر حفظ رابطه زوجی بنیان خانواده‌شان را نیز از آسیب محفوظ می‌دارند. با این وجود، احساسی که زوجین نسبت به رابطه زناشویی‌شان دارند با گذشت زمان دستخوش تغییر می‌شود و معمولاً زوجین در ابتدای زندگی مشترک شادی و به‌طور کلی احساسات مثبت بیشتری نسبت به یکدیگر تجربه می‌کنند. بدیهی است که با گذشت زمان و مواجه شدن با چالش‌های مختلف زندگی زناشویی از میزان این احساسات مثبت می‌تواند کاسته شود و مهم‌تر آنکه ممکن است زوجین مهارت‌های لازم برای بهبود کیفیت رابطه زناشویی را نداشته باشند. بنابراین این امر می‌تواند با مشاوره زناشویی و به‌کارگیری مداخلات مؤثر تسهیل گردد. به عبارت دیگر زوج‌درمانی می‌تواند راه حل مناسبی برای هرچه لذت بخش‌تر کردن ارتباط زوجین با یکدیگر و احیای احساسات مثبت آنها نسبت به یکدیگر و رابطه‌شان باشد.

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- زوج درمانی شناختی - رفتاری بر افزایش شادی زناشویی زوجین ناراضی اثر گذار است.
- ۲- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش شادی زناشویی زوجین ناراضی اثر گذار است.
- ۳- تأثیر زوج درمانی شناختی- رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شادی زناشویی زوجین ناراضی متفاوت است.

روش پژوهش

طرح پژوهش: این پژوهش از نوع مورد- منفرد است و در آن از طرح خط پایه چندگانه برای آزمودنی‌های مختلف استفاده شده است. در این پژوهش از مدل زمانی پلکانی برای اجرای درمان استفاده شده است. رفتار هدف برای هر ۶ زوج شرکت کننده در دو گروه آزمایشی یکسان است. در مرحله اول این طرح، همه زوجین شرکت کننده در موقعیت خط پایه به سر می‌برند. در مرحله دوم تنها زوج شرکت کننده اول درمان را دریافت می‌کنند و سایر زوجین در مرحله خط پایه باقی می‌مانند تا بدین وسیله به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شوند. در مرحله سوم این پژوهش، ضمن اینکه ارائه درمان به زوج شرکت کننده اول ادامه می‌یابد، درمان زوج دوم نیز آغاز می‌شود و این در حالی است که زوج سوم هنوز در موقعیت خط پایه به سر می‌برند و درمانی دریافت نمی‌کنند. نهایتاً در مرحله چهارم پژوهش، هر سه زوج شرکت کننده درمان را دریافت می‌کنند. محیط اجرای پژوهش باید برای تمام شرکت کنندگان یکسان باشد. منطبق زیربنایی طرح آزمایشی مورد- منفرد همانند طرح‌های گروهی است و تأثیر مداخله با مقایسه موقعیت‌های متفاوتی که به آزمودنی ارائه می‌گردد بررسی می‌شود. عملکرد آزمودنی در مرحله پیش از مداخله یا همان

1- Carson
2- Gil
3- Baucom

نیز غیبت در جلسات، عدم انجام تکالیف و وقوع رویدادهای پیش‌بینی نشده (مانند بیماری، مرگ یکی از اطرافیان و...) و ابراز عدم تمایل به ادامه همکاری را شامل می‌شد.

زوجین شرکت‌کننده در پژوهش در بازه سنی ۲۳-۴۲ بودند، در میان آنها حداقل میزان تحصیلات دیپلم و حداکثر میزان تحصیلات کارشناسی ارشد بود. تمام زوجین ساکن شهر اصفهان بودند و حداقل ۲ سال از مدت ازدواج آنها گذشته بود. در هیچ یک از زوجین سابقه ابتلا به اختلالات شدید یا مزمن روانی و جسمانی وجود نداشت.

ابزار پژوهش

پرسشنامه شادی زوجین: این پرسشنامه دارای ۴۷ سوال است و هدف اصلی آن سنجش شادی کلی فعالیت، روابط اجتماعی، از بین بردن احساسات منفی، خوش‌بینی، بیان احساسات، سطح توقعات پایین، خود بودن، صمیمیت، برنامه‌ریزی، توجه به زمان حال، اولویت دادن به شادی، خلاقیت، دوری از نگرانی، پرورش شخصیت سالم و پرورش شخصیت اجتماعی است. سوال‌های این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت (پنج گزینه‌ای) از کاملاً موافقم (نمره ۵) تا کاملاً مخالفم (نمره ۱) نمره‌گذاری می‌شود. سوالات ۲-۱۹-۲۰-۲۴-۴۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه شادی زوجین توسط (تگریان، ۱۳۸۷) هنجاریابی شده است و برای ساخت این پرسشنامه از ابعاد پرسشنامه شادی فرددایس استفاده شده است. برای بررسی روایی محتوایی این پرسشنامه در اختیار پنج متخصص در زمینه مشاوره خانواده در دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان قرار گرفت و مورد تأیید متخصصین قرار گرفت. محقق برای تعیین روایی همگرا از آزمون شادی آکسفورد و به منظور تعیین روایی واگرا از آزمون افسردگی بک استفاده کرد. پرسشنامه شادی

موقعیت خط پایه، برای پیش‌بینی رفتار آزمودنی در آینده به کار می‌رود (گاست^۱، ۲۰۱۰).

در این طرح با استفاده از مدل زمانی پلکانی اجرای درمان برای هر شرکت‌کننده، کنترل آزمایشی متغیرهای مستقل امکان پذیر می‌شود. اگر زمانی که آزمودنی اول (در این پژوهش منظور زوج اول است) در شرایط درمان است، در رفتار هدف آزمودنی‌های دیگر که هنوز در شرایط خط پایه هستند، تغییراتی رخ دهد به علت اثرات تعمیم و یا متغیرهای مزاحم است. طرح‌های خط پایه‌ی چندگانه قابلیت اثبات روابط علت و معلولی را در شرایط آزمایشی دارند. این طرح‌ها با ورود پلکانی آزمودنی‌ها، پژوهشگر را قادر می‌سازد که اثر متغیرهای مزاحم را حذف کند و تغییر متغیر وابسته را فقط بر اساس متغیر مستقل تبیین نماید (فراهانی، کاظمی، عابدی و آقامحمدی، ۱۳۹۲).

نمونه و جامعه: جامعه آماری پژوهش حاضر را زوجین ناراضی شهر اصفهان در سال ۱۳۹۲-۱۳۹۳ تشکیل دادند.

نمونه این پژوهش ۶ زوج از شهر اصفهان بودند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری در دسترس بود. برای نمونه‌گیری نخست با زوجین داوطلبی که توسط مرکز مشاوره معرفی شده بودند، مصاحبه و پرسشنامه رضایت‌ناشویی انریچ^۲ به عنوان آزمون غربالگری اجرا شد. بعد از بیان اهداف و روند اجرایی پژوهش و بررسی شرایط ورود از میان زوجین واجد شرایط ۶ زوج به تصادف انتخاب و در دو گروه آزمایش به تصادف گمارش شد.

شرایط ورود به گروه دامنه سنی میان ۲۰ تا ۴۵ سال، حداقل تحصیلات دیپلم، عدم ابتلا به اختلالات شدید روانشناختی یا در آستانه طلاق بودن بود. شرایط خروج

1- Gast

2- Enrich marital satisfaction questionnaire

صورت گرفت. کل فرآیند پژوهش (صرف نظر از ارزیابی‌های پیگیری) دوازده هفته به طول انجامید.

یافته‌ها

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل دیداری^۱ نمودارها و شاخص روند^۲، ثبات^۳، درصد داده‌های غیر همپوش^۴ (PND) و درصد داده‌های همپوش^۵ (POD) استفاده شده است. محاسبات آماری برای داده‌های هر آزمودنی به تفکیک در جداول ۶-۱ آمده است.

تحلیل تغییرات در موقعیت‌های مشابه برای گروه

مداخله CBCT

برای دست یافتن به نتیجه‌گیری علت و معلولی، اثر آزمایشی باید تکرار شود که این کار از طریق اجرای منظم متغیر مستقل برای شرکت‌کنندگان (در طرح خط پایه چندگانه) انجام می‌شود. تحلیل تغییرات در موقعیت‌های مشابه بر دو پرسش تأکید دارد:

۱) آیا در طرح‌های خط پایه چندگانه سطوح خط پایه هر شرکت‌کننده تا قبل از اجرای متغیر مستقل بدون تغییر باقی می‌ماند؟

۲) آیا سطح روند بلافاصله پس از اجرای متغیر مستقل تغییر می‌کنند؟ اگر پاسخ به این دو پرسش آری باشد، در این صورت یک تحلیل آزمایشی از رابطه بین مداخله و رفتار هدف انجام شده است. اگر قرار باشد درباره اعتبار درونی یک اثر آزمایشی نظری داده شود، تحلیل دیداری داده‌های موقعیت‌های مشابه بسیار مهم است.

در این پژوهش نیز همان گونه از تحلیل نمودار داده‌های هر ۶ شرکت‌کننده (نمودارهای ۶-۱) بر

زوجین با پرسشنامه شادی آکسفورد همبستگی مثبت (۰/۸) و با پرسشنامه افسردگی بک همبستگی منفی (۰/۷۸-) داشت. محقق برای تعیین روایی سوال‌ها نیز ضریب همبستگی هر سوال را با نمره کل محاسبه کرد. برای تعیین همسانی درونی از آلفای کرانباخ استفاده شد که برابر با ۰/۸ محاسبه گردید. پایایی این پرسشنامه به روش اسپیرمن براون برابر با ۰/۷۵ و به روش گاتمن برابر با ۰/۷ بود (شفیعی مطلق، ۱۳۸۹).

روش اجرا

در این پژوهش پس از اجرای سه ارزیابی در موقعیت خط پایه از هر آزمودنی، درمان برای زوج الف اجرا شد درحالی که زوج ب و ج همچنان در موقعیت خط پایه به سر می‌بردند و مداخلات درمانی را دریافت نمی‌کردند. پس از گذشت اولین جلسه درمان زوج الف، درمان زوج ب آغاز شد در حالی که زوج ج در هر گروه هم‌چنان در موقعیت خط پایه به سر می‌بردند و مداخلات درمانی را دریافت نمی‌کردند. پس از آنکه سه جلسه از درمان زوج الف و دو جلسه از درمان زوج ب طی شد، درمان زوج ج آغاز گردید. در کل زوج الف سه ارزیابی، زوج ب چهار ارزیابی و زوج ج شش ارزیابی در موقعیت خط پایه داشتند. شش جلسه درمان و سه ارزیابی پیگیری برای آزمودنی‌ها در نظر گرفته شد. در طول برگزاری جلسات موقعیت درمان برای تمام آزمودنی‌ها یکسان بود. در گروه زوج درمانی شناختی - رفتاری و گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد شش جلسه درمان، هر هفته یک جلسه و هر جلسه به مدت ۱۲۰ دقیقه به صورت زوجی برای هریک از زوجین شرکت‌کننده اجرا شد. دو هفته پس از آنکه درمان زوج در هر گروه به پایان رسید، ارزیابی به عنوان پیگیری اول برای هر یک از زوجین اجرا شد و این ارزیابی به فاصله یک ماهه و دو ماهه نیز مجدداً

1 -Visual analysis

2 -Trending

3 -Stability

4 -Percentage of Non-Overlapping Data

5 -Percentage of Overlapping Data

ناهمپوشی بین دو موقعیت مجاور (PND) نشان می‌دهد که زوج درمانی شناختی-رفتاری موجب بهبود شادی زناشویی در نمونه پژوهش در موقعیت مداخله نسبت به خط پایه شده است.

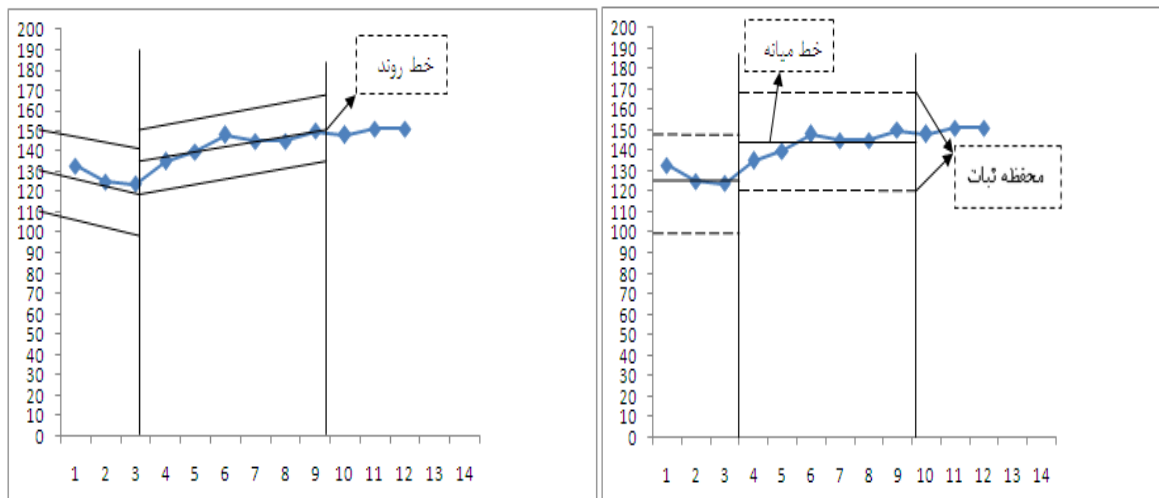
فرضیه شماره ۲: میزان نمرات شادی زناشویی در موقعیت پیگیری نسبت به موقعیت خط پایه افزایش می‌یابد. یافته‌های حاصل از تحلیل دیداری نمودار داده‌های هر شش آزمودنی نشان داد که فرضیه مذکور تأیید می‌گردد. نتایج حاصل از تحلیل دیداری موقعیت پیگیری نشان می‌دهد که میزان شادی زناشویی در موقعیت پیگیری نسبت به خط پایه بیشتر است.

می‌آید در هر ۶ شرکت کننده سطوح خط پایه با ثبات است اما به محض آغاز مداخله (اجرای موقعیت B) در هر ۶ شرکت کننده تغییر در سطح و روند در متغیر وابسته ایجاد شده است و این تغییر در جهت هدف مداخله می‌باشد.

آزمون فرضیات پژوهشی

فرضیه شماره ۱: زوج درمانی شناختی-رفتاری در موقعیت مداخله موجب افزایش میزان نمرات شادی زناشویی نسبت به موقعیت خط پایه می‌شود.

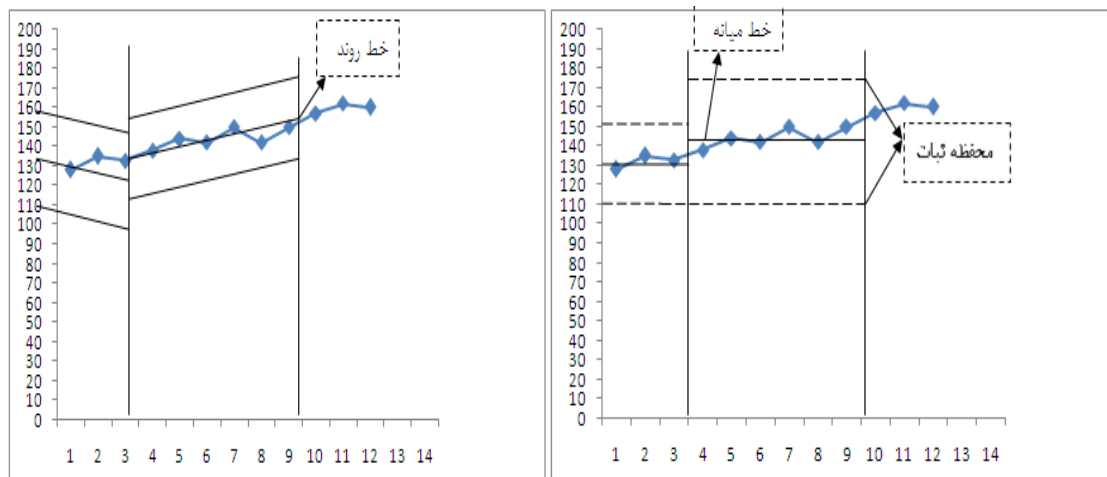
یافته‌های حاصل از تحلیل دیداری نمودار داده‌های هر شش آزمودنی نشان داد که فرضیه مذکور تأیید می‌گردد (PND برای هر شش آزمودنی ۱۰۰٪ به دست آمده است). بدین ترتیب نتایج حاصل از میزان



نمودار ۱: ترسیم خط میانه و محفظة ثبات برای آزمودنی مرد "الف" نمودار ۲- ترسیم خط روند برای آزمودنی مرد "الف"

جدول ۱: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی مرد "الف"

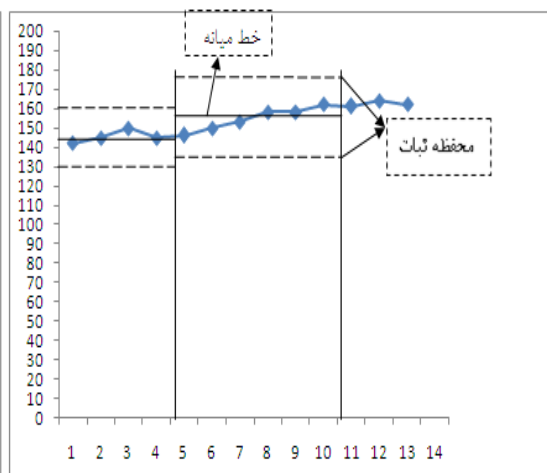
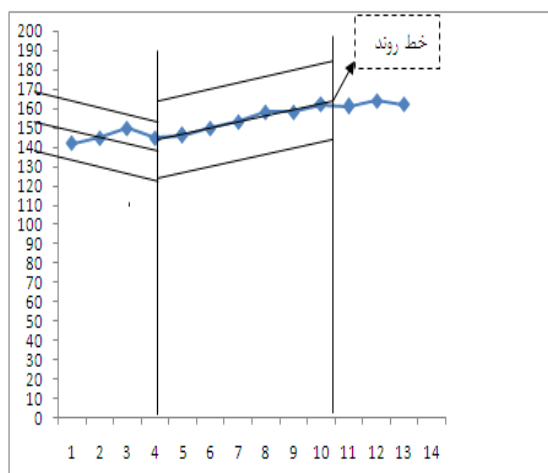
بین موقعیت ها		درون موقعیتی		
B	مقایسه‌ی موقعیت	B	A	توالی موقعیت ها
A	تغییرات روند	۶	۳	طول موقعیت ها
∇	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۴۵	۱۲۵	میانه
با ثبات	تغییر ثبات	۱۴۳/۸۴	۱۲۷/۳۴	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۵۰-۱۳۵	۱۳۳-۱۲۴	دامنه تغییرات
۱۴۰	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۲۹				۲۰٪ از میانه هر موقعیت
۱۳۵	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۲۴				
۱۴۵	تغییر میانه	۱۳۸-۱۴۶	۱۲۴/۵-۱۲۹	تغییر نسبی
به ۱۲۵				
۱۴۳/۸۴	تغییر میانگین	۱۳۵-۱۵۰	۱۳۳-۱۲۴	تغییر مطلق
به ۱۲۷/۳۴				
	همپوشی داده ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات
		خیر	خیر	مسیرهای چندگانه



نمودار ۳: خط میانه و محفظه ثبات برای آزمودنی زن "الف" نمودار ۴- خط روند برای آزمودنی زن "الف"

جدول ۲: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی زن "الف"

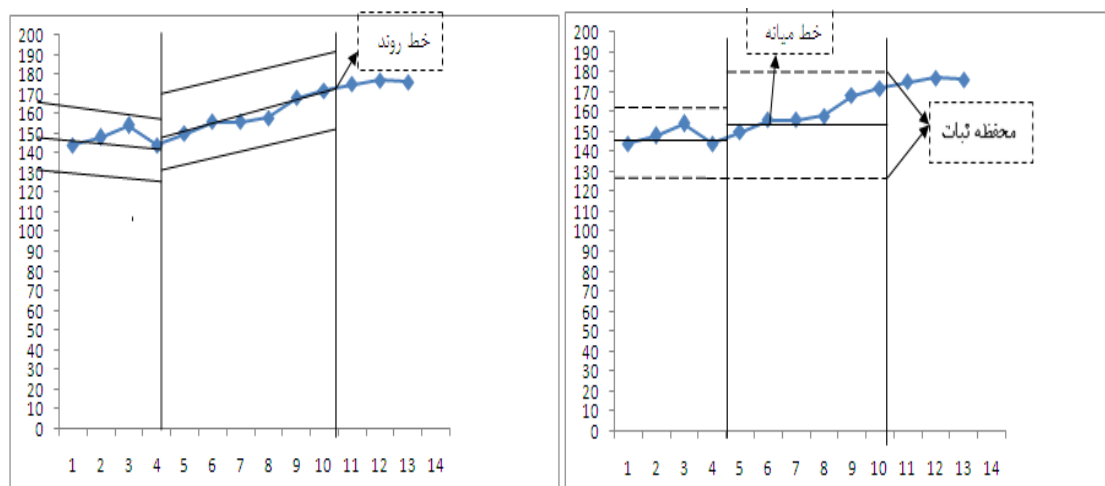
بین موقعیت ها		درون موقعیتی		
B	مقایسه موقعیت	B	A	توالی موقعیت ها
A	تغییرات روند	۶	۳	طول موقعیت ها
	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۴۳	۱۲۵	میانه
با ثبات	تغییر ثبات	۱۴۴/۳۴	۱۲۷/۳۴	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۵۰-۱۳۸	۱۳۳-۱۲۴	دامنه تغییرات
۱۴۲	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۲۹				۲۰٪ از میانه هر موقعیت
۱۳۸	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۲۸				
۱۴۳	تغییر میانه	۱۴۲-۱۵۰	۱۲۴/۵-۱۲۹	تغییر نسبی
به ۱۳۱				
۱۴۴/۳۴	تغییر میانگین	۱۵۰-۱۳۸	۱۳۱-۱۲۸	تغییر مطلق
به ۱۳۱/۳۴				
	همپوشی داده ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات
		خیر	خیر	مسیرهای چندگانه



نمودار ۵: خط میانه و محفظه ثبات برای آزمودنی مرد "ب" - نمودار ۶- خط روند برای آزمودنی مرد "ب"

جدول ۳: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی مرد "ب"

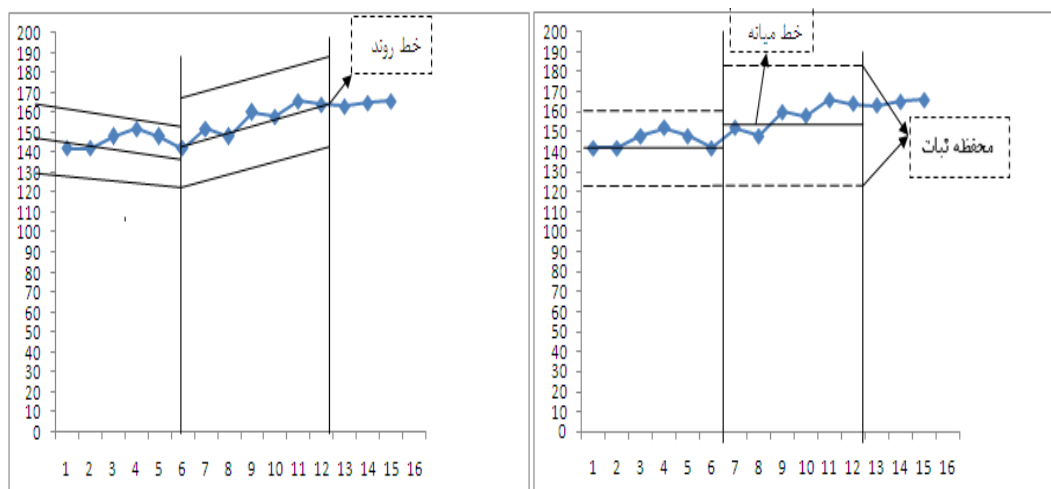
بین موقعیت ها		درون موقعیتی		
B	مقایسه موقعیت	B	A	توالی موقعیت ها
A	تغییرات روند	۶	۳	طول موقعیت ها
∇	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۵۵/۵	۱۴۵	میانه
با ثبات	تغییر ثبات	۱۵۴/۵	۱۴۵/۵	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۶۲-۱۴۶	۱۵۰-۱۴۲	دامنه‌ی تغییرات
۱۵۰	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۴۷/۵				۲۰٪ از میانه هر موقعیت
۱۴۶	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۴۲				
۱۵۶/۵	تغییر میانه	۱۵۵-۱۵۸	۱۴۳/۵-۱۴۷/۵	تغییر نسبی
به ۱۴۵				
۱۵۴/۵	تغییر میانگین	۱۵۰-۱۵۸	۱۵۰-۱۴۲	تغییر مطلق
به ۱۴۵/۵				
	همپوشی داده ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات
		خیر	خیر	مسیرهای چندگانه



نمودار ۷- خط میانه و محفظه ثبات برای آزمودنی زن "ب" نمودار ۸- خط روند برای آزمودنی زن "ب"

جدول ۴: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی زن "ب"

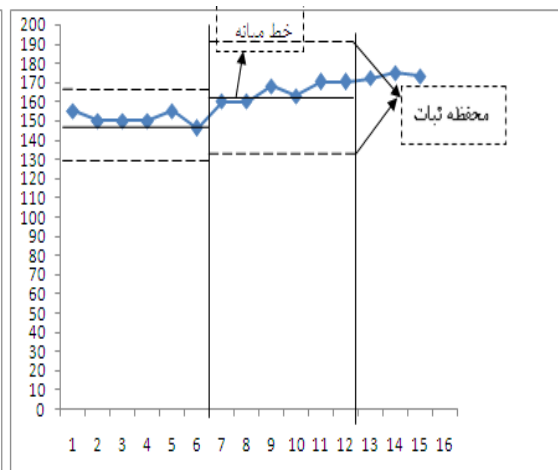
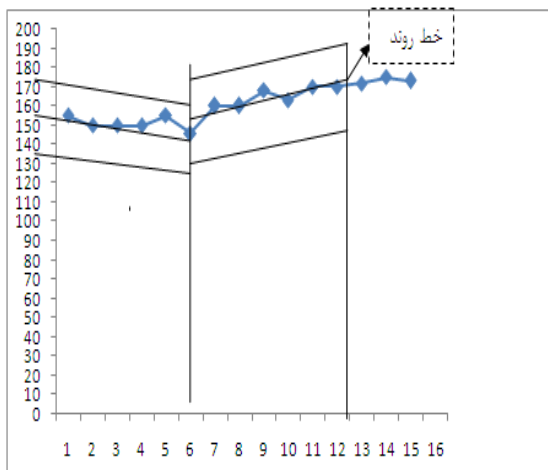
بین موقعیت ها		درون موقعیتی		
B	مقایسه موقعیت	B	A	توالی موقعیت ها
A	تغییرات روند	۶	۳	طول موقعیت ها
∇	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۵۷	۱۴۶	میانه
با ثبات	تغییر ثبات	۱۶۰	۱۴۷/۵	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۷۲-۱۵۰	۱۵۴-۱۴۴	دامنه تغییرات
۱۵۶	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۵۱				۲۰٪ از میانه هر موقعیت
۱۵۰	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۴۴				
۱۵۷	تغییر میانه	۱۷۲-۱۵۰	۱۴۴-۱۴۷/۵	تغییر نسبی
به ۱۴۶				
۱۶۰	تغییر میانگین	۱۷۲-۱۵۰	۱۴۸-۱۴۴	تغییر مطلق
به ۱۴۷/۵				
	همپوشی داده ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات



نمودار ۹: خط میانه و محفظه ثبات برای آزمودنی مرد "ج" - نمودار ۱۰ - خط روند برای آزمودنی مرد "ج"

جدول ۵: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی مرد "ج"

بین موقعیت ها		درون موقعیتی		
B	مقایسه موقعیت	B	A	توالی موقعیت ها
A	تغییرات روند	۶	۳	طول موقعیت ها
∇	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۵۹	۱۴۵	میانه
با ثبات	تغییر ثبات	۱۵۸	۱۴۴/۶۶	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۶۶-۱۴۸	۱۴۸-۱۴۲	دامنه تغییرات
۱۵۲	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۴۸				۲۰٪ از میانه هر موقعیت
۱۵۲	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۴۲				
۱۵۹	تغییر میانه	۱۵۲-۱۶۴	۱۴۲-۱۴۸	تغییر نسبی
به ۱۴۵				
۱۵۸	تغییر میانگین	۱۵۲-۱۶۴	۱۴۲-۱۴۸	تغییر مطلق
به ۱۴۴/۶۶				
	همپوشی داده ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات
		خیر	خیر	مسیرهای چندگانه



نمودار ۱: خط میانه و محفظه ثبات برای آزمودنی زن "ج" - نمودار ۱۲ - خط روند برای آزمودنی زن "ج"

جدول ۶: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی زن "ج"

بین موقعیت ها		درون موقعیتی		
B	مقایسه موقعیت	B	A	توالی موقعیت ها
A	تغییرات روند	۶	۶	طول موقعیت ها
∇	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۶۳/۵	۱۵۱	میانه
با ثبات	تغییر ثبات	۱۶۵/۱۶	۱۵۰	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۷۰-۱۶۰	۱۵۵-۱۴۶	دامنه تغییرات
۱۶۰	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۵۵				۲۰٪ از میانه هر موقعیت
۱۶۰	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۴۶				
۱۶۵/۵	تغییر میانه	۱۶۰-۱۷۰	۱۵۰-۱۵۵	تغییر نسبی
به ۱۵۰				
۱۶۵/۱۶	تغییر میانگین	۱۶۰-۱۷۰	۱۵۵-۱۴۶	تغییر مطلق
به ۱۵۱				
	همپوشی داده ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات
		خیر	خیر	مسیرهای چندگانه

آزمایشی نظری داده شود، تحلیل دیداری داده‌های موقعیت‌های مشابه بسیار مهم است.

در این پژوهش نیز همان گونه از تحلیل نمودار داده‌های هر ۶ شرکت کننده (نمودارهای ۱۲-۷) بر می‌آید در هر ۶ شرکت کننده سطوح خط پایه با ثبات است اما به محض آغاز مداخله (اجرای موقعیت B) در هر ۶ شرکت کننده تغییر در سطح و روند در متغیر وابسته ایجاد شده است و این تغییر در جهت هدف مداخله می‌باشد. محاسبات آماری برای داده‌های هر آزمودنی به تفکیک در جداول ۱۲-۷ آمده است.

تحلیل تغییرات در موقعیت‌های مشابه برای گروه مداخله ACT

برای دست یافتن به نتیجه‌گیری علت و معلولی، اثر آزمایشی باید تکرار شود که این کار از طریق اجرای منظم متغیر مستقل برای شرکت کنندگان (در طرح خط پایه چندگانه) انجام می‌شود. تحلیل تغییرات در موقعیت‌های مشابه بر دو پرسش تأکید دارد: (۱) آیا در طرح‌های خط پایه چندگانه سطوح خط پایه هر شرکت کننده تا قبل از اجرای متغیر مستقل بدون تغییر باقی می‌ماند؟ (۲) آیا سطح و روند بلافاصله پس از اجرای متغیر مستقل تغییر می‌کنند؟ اگر پاسخ به این دو پرسش آری باشد، در این صورت یک تحلیل آزمایشی از رابطه بین مداخله و رفتار هدف انجام شده است. اگر قرار باشد درباره اعتبار درونی یک اثر

آزمون فرضیات پژوهشی

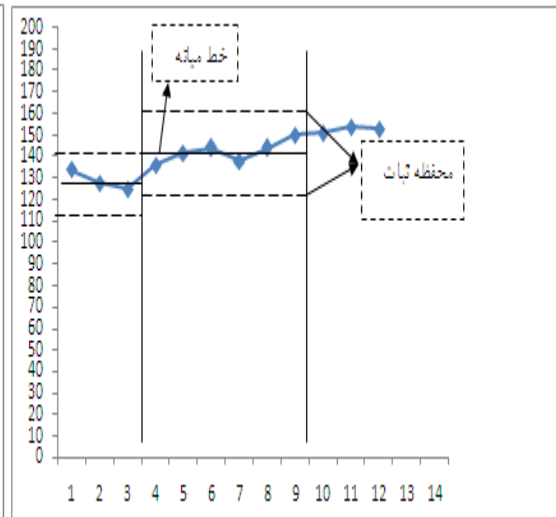
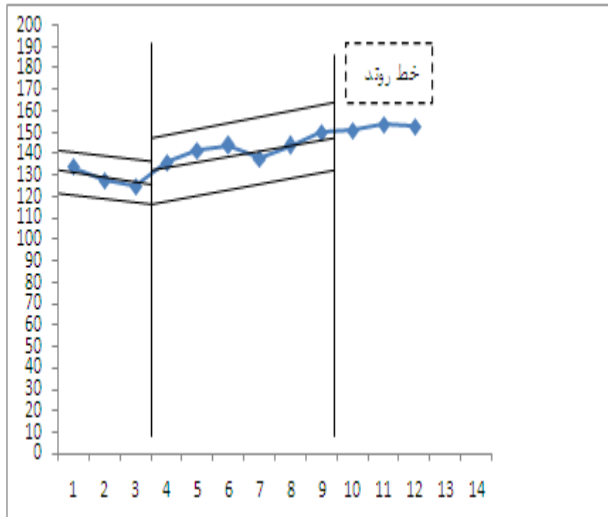
فرضیه شماره ۱: درمان ACT در موقعیت مداخله موجب افزایش میزان نمرات شادی زناشویی نسبت به موقعیت خط پایه می‌شود.

یافته‌های حاصل از تحلیل دیداری نمودار داده‌های هر شش آزمودنی نشان داد که فرضیه مذکور تأیید می‌گردد (PND برای هر شش آزمودنی ۱۰۰٪ به دست آمده است). بدین ترتیب نتایج حاصل از میزان ناهم‌پوشی بین دو موقعیت مجاور (PND) نشان می‌دهد که درمان ACT موجب بهبود شادی زناشویی در نمونه

پژوهش در موقعیت مداخله نسبت به خط پایه شده است.

فرضیه شماره ۲: میزان نمرات شادی زناشویی در موقعیت پیگیری نسبت به موقعیت خط پایه افزایش می‌یابد.

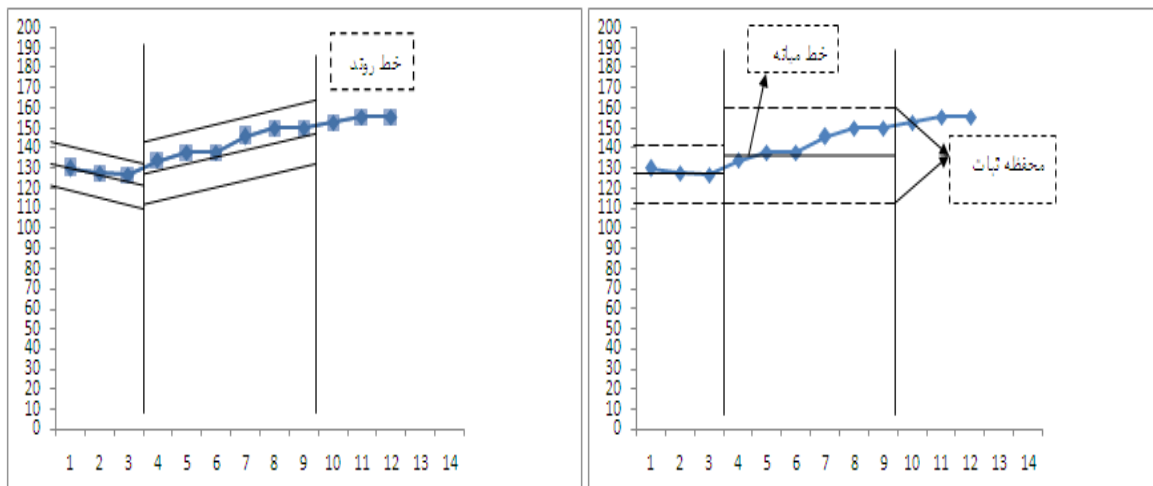
یافته‌های حاصل از تحلیل دیداری نمودار داده‌های هر شش آزمودنی نشان داد که فرضیه مذکور تأیید می‌گردد. نتایج حاصل از تحلیل دیداری موقعیت پیگیری نشان می‌دهد که میزان شادی زناشویی در موقعیت پیگیری نسبت به خط پایه بیشتر است.



نمودار ۱۳: خط میانه و محفظه ثبات برای آزمودنی مرد "الف" نمودار ۱۴- خط روند برای آزمودنی مرد "الف"

جدول ۷: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی مرد "الف"

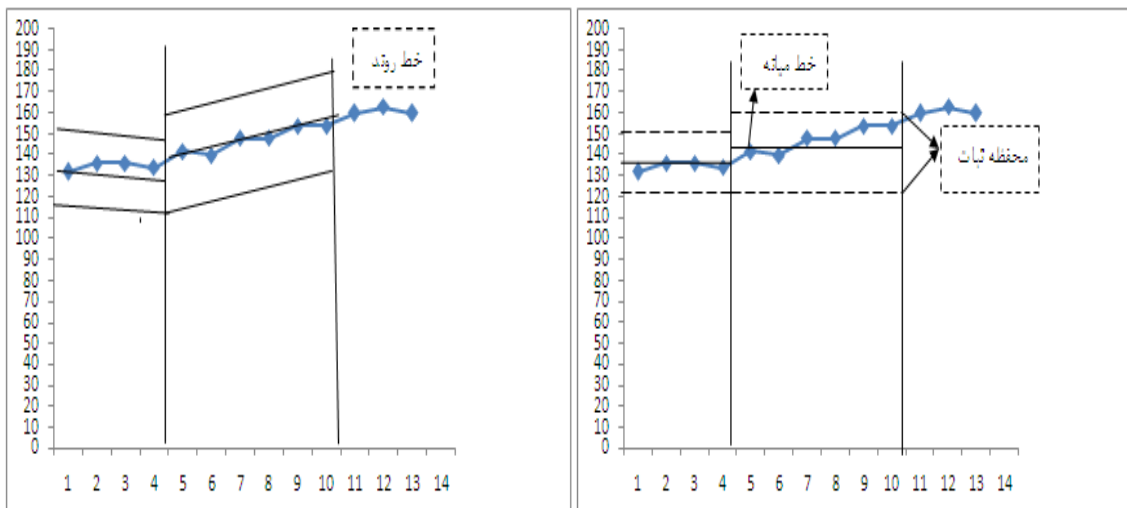
بین موقعیت‌ها		درون موقعیتی		
B	مقایسه‌ی موقعیت	B	A	توالی موقعیت‌ها
A	تغییرات روند	۶	۳	طول موقعیت‌ها
∇_{+}	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۴۳	۱۲۸	میانه
با ثبات	تغییر ثبات	۱۴۲/۳۴	۱۲۹	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۵۰-۱۳۶	۱۳۴-۱۲۵	دامنه تغییرات
۱۳۸	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۳۱				۲۰٪ از میانه هر موقعیت
۱۳۶	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۲۵				
۱۴۰	تغییر میانه	۱۳۸-۱۴۴	۱۲۶/۵-۱۳۱	تغییر نسبی
به ۱۲۸				
۱۴۳	تغییر میانگین	۱۳۶-۱۵۰	۱۳۴-۱۲۵	تغییر مطلق
به ۱۲۹				
	همپوشی داده‌ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات



نمودار ۱۵: خط میانه و محفظه ثبات برای آزمودنی زن "الف" - نمودار ۱۶ - خط روند برای آزمودنی زن "الف"

جدول ۸: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی زن "الف"

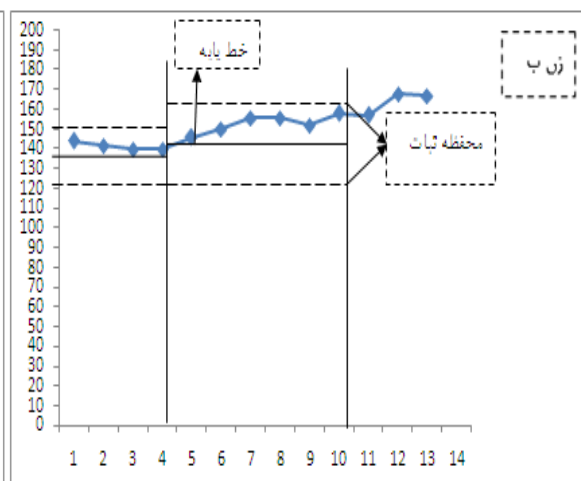
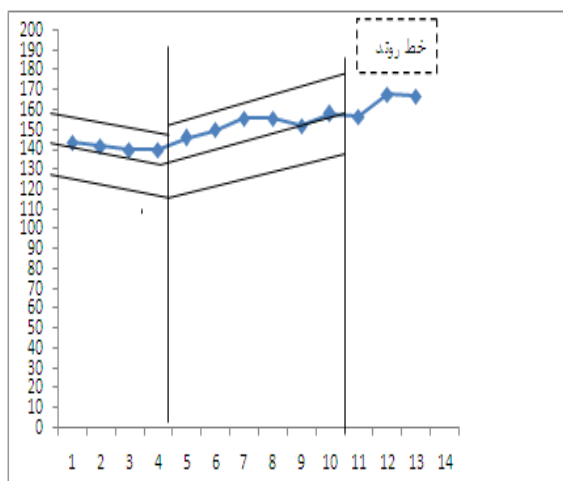
بین موقعیت ها		درون موقعیتی		
B A	مقایسه موقعیت	B	A	توالی موقعیت ها
	تغییرات روند	۶	۳	طول موقعیت ها
∇ +	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۴۲	۱۲۸	میانہ
با ثبات	تغییر ثبات	۱۴۲/۶۷	۱۲۷/۳۳	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۳۴-۱۵۰	۱۲۴-۱۳۰	دامنه تغییرات
۱۵۰	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۲۹				۲۰٪ از میانہ هر موقعیت
۱۴۲	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۲۸				
۱۴۲	تغییر میانہ	۱۳۸-۱۵۰	۱۲۶-۱۲۹	تغییر نسبی
به ۱۲۸				
۱۴۲/۶۷	تغییر میانگین	۱۳۴-۱۵۰	۱۲۴-۱۳۰	تغییر مطلق
به ۱۲۷/۳۳				
	همپوشی داده ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات
		خیر	خیر	مسیرهای چندگانه



نمودار ۱۷: خط میانہ و محفظه ثبات برای آزمودنی مرد "ب" - نمودار ۱۸- خط روند برای آزمودنی مرد "ب"

جدول ۹: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی مرد "ب"

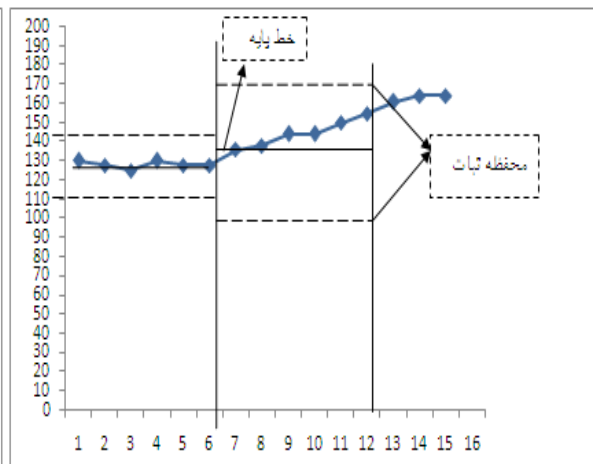
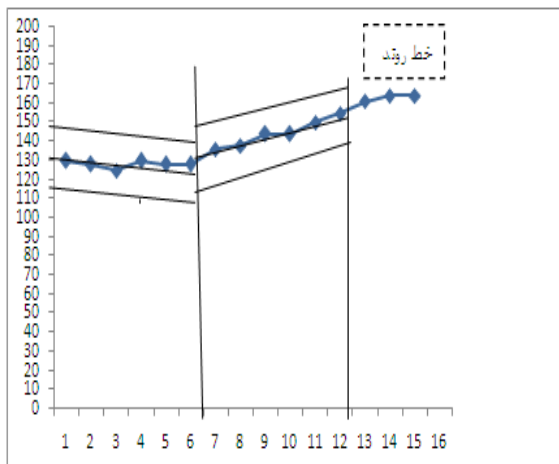
بین موقعیت ها		درون موقعیتی		
B	مقایسه‌ی موقعیت	B	A	توالی موقعیت ها
A				
	تغییرات روند	۶	۳	طول موقعیت ها
∇	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۴۸	۱۳۵	میانه
با ثبات	تغییر ثبات	۱۴۷/۶۷	۱۳۴/۵	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۵۴-۱۴۰	۱۳۶-۱۳۲	دامنه تغییرات
۱۴۲	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۳۵				۲۰٪ از میانه هر موقعیت
۱۴۲	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۳۴				
۱۴۸	تغییر میانه	۱۴۲-۱۵۴	۱۳۳-۱۳۶	تغییر نسبی
به ۱۳۵				
۱۴۷/۶۷	تغییر میانگین	۱۴۲-۱۵۴	۱۳۲-۱۳۴	تغییر مطلق
به ۱۳۵				
	همپوشی داده ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات
		خیر	خیر	مسیرهای چندگانه



نمودار ۱۹: خط میانه و محفظه ثبات برای آزمودنی زن "ب" نمودار ۲۰- خط روند برای آزمودنی زن "ب"

جدول ۱۰: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی زن "ب"

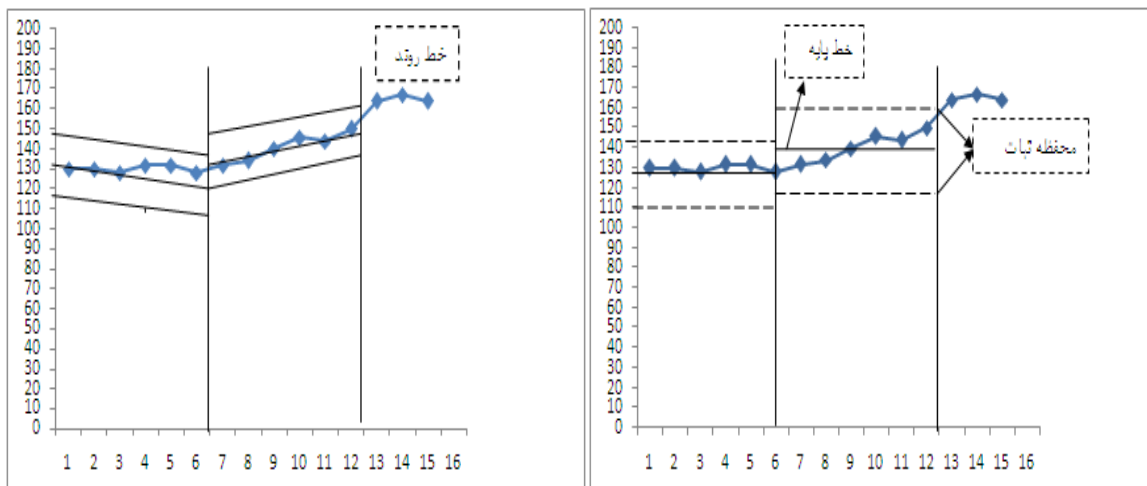
بین موقعیت ها		درون موقعیتی		
B	مقایسه‌ی موقعیت	B	A	توالی موقعیت ها
A	تغییرات روند	۶	۳	طول موقعیت ها
∇	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۵۴	۱۴۱	میانه
با ثبات	تغییر ثبات	۱۵۳	۱۴۱/۵	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۵۸-۱۴۶	۱۴۴-۱۴۰	دامنه تغییرات
۱۵۰	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۴۳				۲۰٪ از میانه هر موقعیت
۱۴۶	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۴۰				
۱۵۴	تغییر میانه	۱۴۸-۱۵۴	۱۳۷-۱۴۰	تغییر نسبی
به ۱۴۱				
۱۵۳	تغییر میانگین	۱۴۵-۱۵۴	۱۴۰-۱۳۸	تغییر مطلق
به ۱۴۱/۵				
	همپوشی داده ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات
		خیر	خیر	مسیرهای چندگانه



نمودار ۲۱: خط میانه و محفظه ثبات برای آزمودنی مرد "ج" - نمودار ۲۲ - خط روند برای آزمودنی مرد "ج"

جدول ۱۱: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی مرد "ج"

بین موقعیت ها		درون موقعیتی		
B	مقایسه‌ی موقعیت	B	A	توالی موقعیت ها
A	تغییرات روند	۶	۳	طول موقعیت ها
∇_{+}	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۴۴	۱۲۸	میانه
با ثبات	تغییر ثبات	۱۴۴/۵	۱۲۸/۱۶	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۵۵-۱۳۲	۱۳۰-۱۲۵	دامنه تغییرات
۱۳۸	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۳۰				۲۰٪ از میانه هر موقعیت
۱۳۶	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۲۸				
۱۴۴	تغییر میانه	۱۳۸-۱۵۰	۱۲۸-۱۳۰	تغییر نسبی
به ۱۲۸				
۱۴۴/۵	تغییر میانگین	۱۳۶-۱۵۵	۱۳۰-۱۲۸	تغییر مطلق
به ۱۲۸/۱۶				
	همپوشی داده ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات
		خیر	خیر	مسیرهای چندگانه



نمودار ۲۳: خط میانه و محفظه ثبات برای آزمودنی زن "ج" - نمودار ۲۴- خط روند برای آزمودنی زن "ج"

جدول ۱۲: متغیرهای تحلیل دیداری درون موقعیتی و بین موقعیتی برای آزمودنی زن "ج"

بین موقعیت ها		درون موقعیتی		
B	مقایسه‌ی موقعیت	B	A	توالی موقعیت ها
A	تغییرات روند	۶	۶	طول موقعیت ها
∇_{+}	تغییر جهت			سطح
مثبت	اثر وابسته به هدف	۱۴۰	۱۲۶/۵	میانه
با ثبات	تغییر ثبات	۱۳۹/۵	۱۲۷/۵	میانگین
به با ثبات				
	تغییر در سطح	۱۴۸-۱۳۲	۱۳۰-۱۲۵	دامنه تغییرات
۱۳۴	تغییر نسبی	با ثبات	با ثبات	دامنه تغییرات محفظه ثبات
به ۱۳۰				۲۰٪ از میانه هر موقعیت
۱۳۲	تغییر مطلق			تغییر سطح
به ۱۲۷				
۱۴۰	تغییر میانه	۱۳۲-۱۴۲	۱۲۵-۱۳۰	تغییر نسبی
به ۱۲۶/۵				
۱۳۹/۵	تغییر میانگین	۱۳۲-۱۴۸	۱۳۰-۱۲۷	تغییر مطلق
به ۱۲۷/۱۶				
	همپوشی داده ها			روند
٪۱۰۰	PND	صعودی	نزولی	جهت
٪۰	POD	با ثبات	با ثبات	ثبات
		خیر	خیر	مسیرهای چندگانه

درمانی شناختی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش شادی زناشویی ($P>0/05$) تفاوت معناداری وجود ندارد.

برای مقایسه میزان اثربخشی دو مداخله از تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شد. یافته های جدول ۱۳ نشان می دهد که میان تأثیر زوج

جدول ۱۳: خلاصه تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای نمرات شادی زناشویی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	سطح معناداری
مراحل	۱۰۷۶/۸۶۸	۱	۱۰۷۶/۸۶۸	۵۶/۵۸۲	۰/۰۰۰
مراحل × گروه	۶۱/۱۵۲	۱	۶۱/۱۵۲	۳/۲۱۳	۰/۱۰۳
خطا	۱۹۰/۳۲۱	۱۰	۱۹/۰۳۲		
گروه	۱۰۴/۳۴۵	۱	۱۰۴/۳۴۵	۱/۳۹۷	۰/۲۶۵
خطا	۷۴۶/۸۳۱	۱۰	۷۴/۶۸۳		

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مداخلات زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب افزایش شادی زناشویی زوجین شده است و میان اثربخشی این دو مداخله تفاوت معناداری مشاهده نشد.

نتایج این پژوهش مبنی بر اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر افزایش رضایت زناشویی با نتایج پژوهش‌های دیگری از قبیل صائمی (۱۳۸۴)، نورانی‌پور (۱۳۸۷)، رحمانی (۱۳۸۹) و پیرفلک، سودانی و شفیع‌آبادی (۱۳۹۳) همخوان است. در تبیین نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت زوج‌درمانی شناختی-رفتاری موجب افزایش رفتارهای مثبت و خوشایند، بهبود ارتباط، ایجاد مهارت‌های حل مسئله ایجاد تغییر در الگوهای زیان‌بخش یا مخدوش فکری زوجین، پیدا کردن راه‌هایی برای جلوگیری از تشدید تعارض‌های تخریبی و کوشش برای تغییر الگوهای رفتاری مخرب شده است. در واقع، زوج‌درمانی شناختی-رفتاری فرصتی را فراهم آورد تا زوجین بتوانند شیوه‌های لازم برای شناسایی و اصلاح افکار و رفتارهای خود تخریب‌گر را بیاموزند و در آینده به هنگام رویارویی با مسائل مختلف از آنها استفاده نمایند. زوج‌درمانی شناختی-رفتاری ضمن تأکید بر رفع خطاهای شناختی یا ذهنی (ذهنیت‌های غلط) در روابط همسران، شیوه‌های افزایش رفتارهای مطلوب و کاهش رفتارهای نامطلوب را نیز مورد توجه قرار داد.

یکی دیگر از عوامل شناختی موثر در ایجاد عواطف منفی نسبت به همسر و کل رابطه زناشویی اسنادها هستند. اسنادهای منفی باعث شروع و تداوم اختلاف‌های زناشویی می‌شوند، بر شادی زناشویی تأثیر می‌گذارند، در فرایند حل مسئله تبادلات رفتاری منفی ایجاد می‌کنند و بر احساس رضایت از زندگی تأثیر

می‌گذارند. بنابراین می‌توان گفت زوج‌درمانی شناختی-رفتاری با تغییر الگوهای فکری نادرست و اسنادهای منفی توانسته است میزان خشنودی و رضایت از زندگی را در زوجین افزایش دهد و موجب کاهش عواطف منفی گردد. در واقع در پژوهش حاضر تغییر ایجاد شده در نوع نگاه زوجین به رویدادها و واقعیت‌های زندگی بر احساسات و نوع رفتارهای آنها نسبت به یکدیگر تأثیرگذار بوده است. علاوه بر این راهبردهای شناختی و رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی، تغییر افکار، تعبیر و تفسیرها، شناسایی خطاها و تحریف‌های شناختی، شناسایی الگوهای اسنادی زوجین و تأثیر آن بر رابطه، افزایش تعاملات مثبت و خوشایند، بهبود ارتباط و ایجاد مهارت‌های حل مسئله موجب تقویت عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی شده است و میزان شادی زناشویی را در زوجین ارتقاء داده است.

تحقیقات پژوهشگرانی از قبیل صائمی (۱۳۸۴) از اثربخشی مداخلات شناختی-رفتاری بر افزایش رضایت زناشویی حمایت کرده‌اند. رحمانی (۱۳۸۹) در پژوهش خود به بررسی اثربخشی زوج‌درمانی بر میزان رضایت زناشویی و افسردگی زوجین جانباز مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره پرداخت و نتیجه گرفت که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری موجب کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی زوجین شده است. نتایج پژوهش پیرفلک، سودانی و شفیع‌آبادی (۱۳۹۳) نیز نشان داد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری موجب کاهش دلزدگی زناشویی زوجین و مؤلفه‌های آن شده است. از آن جا که رضایت زناشویی می‌تواند انعکاسی از میزان شادی افراد از رابطه زناشویی و یا ترکیبی از خشنود بودن به واسطه عوامل مختص رابطه زناشویی باشد (برادبوری^۱ و همکاران، ۲۰۰۰) یافته پژوهش حاضر مبنی بر اثرگذاری مداخلات زوج

1 Bradbury

درمانی شناختی-رفتاری بر شادی زناشویی قابل انتظار و مورد حمایت است.

بعلاوه نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مداخلات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب افزایش شادی زناشویی شده است. نتایج این پژوهش همسو با نتایج پژوهش‌هایی است که تأثیر مثبت مداخلات مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی را در بهبود کلی کیفیت رابطه همسران و کاهش آشفتگی نشان داده‌اند. نتایج پژوهش عظیمی‌فر، فاتحی‌زاده، بهرامی، احمدی و عابدی (۱۳۹۵) نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش رضایت زناشویی زوجین ناراضی مؤثر است. در این پژوهش که به روش موردنبرد انجام شد نمرات رضایت زناشویی هر سه زوج شرکت کننده در موقعیت مداخله تفاوت معناداری با موقعیت خط پایه داشت. نتایج پژوهش امان‌الهی (۱۳۹۳) نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش آشفتگی روانی و بین فردی زوجین مؤثر است. نتایج پژوهش جهانیان (۱۳۹۲) نشان داد که مداخلات غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر آموزش ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی زوجین تأثیر گذار است.

در این پژوهش علت اثربخشی درمان ACT بر زوجین را می‌توان ایجاد توافق میان آنها و آموزش شیوه‌های سازگار شدن با جنبه‌های غیر قابل تحمل زندگی زناشویی به جای تلاش برای مدیریت تعارضات و عوامل تعارض برانگیز دانست از طرف دیگر، این رویکرد بر کشف ارزش‌های زوجین و چگونگی ایجاد یک زندگی پر معنا برای خود و همسر از طریق ایجاد ارزش‌های شخصی تأکید می‌کند و اینگونه زوجین تمام تجربه‌های زندگی خود را مورد توجه قرار می‌دهند تا روش‌هایی را برای زندگی کردن به شیوه کارآمدتر بیابند. درمان ACT با درمان اجتناب هیجانی، بهبود عکس العمل‌ها، شناسایی ارزش‌ها و

ایجاد تعهد نسبت به تغییرات رفتاری توانست به زوجین کمک کند تا رابطه زناشویی خود را بهبود بخشند. بعلاوه با به کارگیری مهارت‌های این رویکرد زوجین توانستند مستقیماً و به ویژه در جلسات درمان با احساسات ناخوشایند سروکار داشته باشند و به جای کنترل کردن و به چالش کشیدن افکار و احساسات نامطلوب، آنها را تجربه کنند. و اینگونه نه تنها افکار و احساسات خود را به صورت کامل تجربه کردند بلکه به همسر خود نیز این امکان را دادند که چنین تجربه‌ای داشته باشد. در واقع این مداخلات پاسخ‌های صمیمانه و تبادل احساسات مثبت را در میان زوجین افزایش داد.

با به کارگیری مهارت گسلش زوجین توانستند با تجربه‌های درونی و افکار و احساسات ناخوشایندی که دارند ارتباط برقرار کنند و برای اجتناب از آنها درگیر الگوهای ارتباطی و رفتاری منفی نشوند و اینگونه از ایجاد احساسات منفی مضاعف نیز جلوگیری شد زیرا در واقع بسیاری از احساسات منفی و ناخوشایند در اثر تلاش آنها برای اجتناب از احساسات، افکار و تجربه‌های نامطلوبی که داشته‌اند ایجاد شده است. به علاوه رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد زوجین با مفهوم متفاوتی از شادی آشنا کرد. آنها آموختند که به جای تلاش برای حفظ احساسات خوشایند و اجتناب از احساسات ناخوشایند، تمرکز خود را بر کشف ارزش‌های فردی و زناشویی معطوف کنند. این فرایند به آنها کمک کرد تا به عمیق‌ترین تمایلات قلبی خود پی ببرند و اهمیت رابطه زناشویی را در زندگی خود دریابند. در میان گذاشتن این ارزش‌ها، زوجین را نسبت به ارزش‌های یکدیگر آگاه‌تر کرد و نقش ارزش‌های مشترک را در حفظ سلامت رابطه پررنگ‌تر نمود. در واقع بنا بر گزارش زوجین مشارکت کننده در این پژوهش، با بر ملا شدن ارزش‌ها و به ویژه ارزش‌های مشترک در رابطه زناشویی، تعارضات میان

شادی را به حداقل رساندن عواطف منفی و به حداکثر رساندن عواطف مثبت و دومی شادی را در جدا شدن از احساسات ناخوشایند و پذیرش آنها و انجام عمل متعهدانه و ارزش محور در در راستای ایجاد یک زندگی پر معنا می‌داند. اگرچه این دو مفهوم، دو فرایند متفاوت را تداعی می‌کند اما یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که هر دو رویکرد توانسته اند شادی زناشویی را در زوجین افزایش دهند. در واقع بنا بر گفته هیز (۲۰۰۸) رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد را نباید به عنوان دشمن رویکردهای شناختی - رفتاری تصور کرد بلکه این رویکرد صرفاً گامی فراتر از تفاوت‌های موجود میان رویکردهای شناختی و رفتاری برداشته است. در واقع رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد موجی نوین از درمان‌های شناختی - رفتاری است و نسل‌های پیشین درمان‌های شناختی - رفتاری را به این امید که به دانش و بازده بهتری دست یابد، در یکدیگر ادغام و از نو صورت بندی کرده است پس نباید آن را در تضاد مستقیم با رویکرد شناختی - رفتاری قرار داد.

نتیجه‌گیری

بنا بر پیشینه پژوهشی که بیان شد، اثربخشی زوج‌درمانی شناختی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود گستره وسیعی از مشکلات از قبیل مشکلات زناشویی نشان داده شده است. یافته‌های پژوهش حاضر نیز تأثیر این مداخلات را بر افزایش سطح شادی زناشویی زوجین نشان داد. از این رو درمانگران می‌توانند از مداخلات این دو رویکرد برای کاهش مشکلات زناشویی و بهبود کیفیت رابطه زوجین استفاده کنند. یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند برای زوج درمانگران و مشاوران خانواده جهت بهبود رابطه زناشویی، افزایش مشارکت عاطفی و افزایش صمیمیت زوجین نیز مفید باشد. از آنجا که در این

آنها کاهش یافته و احساسات خوشایند و مثبت تری را تجربه کرده‌اند.

با در نظر داشتن یافته‌های پژوهش حاضر، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با آموزه‌های از قبیل معرفی راهکارهای متداول کنترل افکار و احساسات، آشنایی با ماهیت اصلی افکار و داستان‌های ذهنی، معرفی راهکارهای گسلش و پذیرش افکار و احساسات ناخوشایند، آشنایی با مقوله‌های مختلف ارزش‌های زندگی فردی و زناشویی و ترغیب زوجین به متعهد ماندن به یک رابطه زناشویی پر معنا و ارزش محور به زوجین کمک کرده است تا علی‌رغم تمام اختلافات، مشکلات و افکار، احساسات و تجربه‌های ناخوشایند و به طور کلی درد و رنج‌های زندگی، سرزندگی، نشاط و شادی را به عنوان یک ارزش در نظر گیرند و حتی در صورت عدم دستیابی به اهداف زندگی فردی و زناشویی خود، متعهدانه در راستای ایجاد یک رابطه زناشویی غنی و پر معنا عمل کنند. بدین گونه است که یافته‌های این پژوهش نشان داد زوجین شرکت کننده در این گروه آموزشی علی‌رغم مسائل و مشکلات موجود در رابطه شان بهبود در میزان شادی زناشویی را گزارش کرده‌اند.

علی‌رغم آنچه بیان شد، یافته‌های پژوهش نشان داد که میان میزان تأثیر زوج درمانی شناختی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شادی زناشویی تفاوت معناداری وجود ندارد و بنابراین فرضیه حاضر مورد تأیید قرار نمی‌گیرد. در این راستا، پژوهشی مشابه که تأثیر زوج درمانی شناختی - رفتاری و رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شادی زناشویی را مورد بررسی قرار داده باشد، یافت نشد.

با توجه به مفاهیم نظری چنین به نظر می‌رسد که رویکرد شناختی - رفتاری و رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد مفهوم متفاوتی از شادی ارائه می‌کنند. اولی

تشکر و قدردانی

این مقاله مستخرج از پایان‌نامه با حمایت قطب علمی روانشناسی معنویت و شادی دانشگاه اصفهان انجام گرفته است.

منابع

Ammanallahi, A., Heidarianfar, N., Khojastemehr, R., & Imani, M. (2014). Studying the effects of acceptance and commitment therapy on couples' distress. *Biannual journal of applied counseling*, 4(1), 103-119.

Azimifar, Sh. (2014). *Comparing the Effects of Cognitive-Behavioral Couple Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Marital happiness and marital satisfaction: A Single Subject Research*. Master of Arts thesis. Faculty of psychology and education sciences, University of Isfahan.

Azimifar, Sh., Fatehizade, M., Bahrami, F., Ahmadi, A., & Abedi, A. (2016). Studying the Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Marital satisfaction: A Single Subject Research. *3th. world Congress of Educational Research (family and health)*. Shahid Beheshti University.

Bradbury, T.N., Fincham, F.D., & Beach, S.R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 66, 862-879.

Burpee, L.C., & Langer, E.J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of adult development*, 12(1), 243-267.

Carson, J.W., Carson, K.M., Gil, K.M., & Baucom, D.H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavioral therapy*, 35, 471-494.

Farahani, H., Kazemi, Z., Abedi, A., & Aghamohammadi, S. (2013). *Practical Principles of single-subject research*. Tehran, Psychology & art publication.

Gast, D.L. (2010). *Single Subject Research Methodology in Behavioral Sciences*. Routledge publication.

پژوهش از روش مورد منفرد استفاده شد پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بیشتری اثربخشی این مداخلات را در حوزه مسائل مرتبط با رابطه زناشویی از قبیل صمیمیت، سازگاری و تعارض مورد بررسی قرار دهند.

Harris, R. (2008). *The Happiness Trap*. Shambhala publication.

Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J. (2000). *Cognitive Behaviour Therapy for Psychiatric Problems: A Practical Guide*. Oxford medical publication.

Hayes, S.C. (2008). *Climbing our Hills: A Beginning Conversation on the Comparison of Acceptance and Commitment Therapy and Traditional Cognitive Behavioral Therapy*. American psychological Association. Published by Wiley periodicals, Inc.

Isanejad, O., Ahmadi, A., Bahrami, F., Baghban, I., & Shojahedari, M. (2011). Studying the effects of Relationship Enhancement training on couples' optimism and marital happiness. *Journal of modern psychology researches*, 6(21), 129-149.

Johnson, B.L., Eberley, S., Duke, J.T., & Sartain, D.H. (2003). Wives employment status and marital happiness of religious couples. *Journal of marriage and the family*, 23(4), 431-441.

Lewis, R.A. & Spanier, G.B. (1979). *Theorizing about the quality and stability of marriage*. In W.R. Hill, F.I. Nye & I.L. Reiss (Eds) *Contemporary theories about the family. Research-based theories*. New York, the free press, 208-294.

MirAhmadi, L. (2007). *Studying the effects of self-regulation based couple therapy on couples' optimism and happiness*. Master of Arts dissertation. Faculty of psychology and education sciences, University of Isfahan.

Nooranipour, R. (2008). Studying the effects of cognitive-behavioral training on marital satisfaction of couples in Tehran University. *Journal of counseling research and developments*, 4(14), 25-40.

Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using Acceptance and Commitment Therapy to Treat Distressed Couples: A Case Study with Two Couples. *Cognitive and Behavioral Practices*, 16, 430-442.

Pirfalak, M., Sodani, M., & Shafiiabadi, A. (2014). Studying the effects of group cognitive- behavioral couple therapy on marital burn out. *Journal of family counseling and psychotherapy*, 4(2), 247-267.

Rahmani, M.A. (2010). Comparing the effects of cognitive- behavioral couple therapy and group cognitive- behavioral couple therapy on marital satisfaction and depression of veterans. *Journal of educational psychology*, 2(2), 47-63.

Saemi, H. (2005). *Studying the effects of cognitive- behavioral family therapy on marital satisfaction of couples in Shahrood*. Doctoral dissertation, Allame Tabatabaie University.

Shafiee motlagh, S. (2010). *Studying the direct and multiple relations among attachment styles, personality factors & marital satisfaction of couples in Gachsaran city*. Master of Arts thesis. Faculty of psychology and education sciences, university of Isfahan.

Tagarian, N. (2008). *Studying the effects of spiritual couple therapy on family climate and marital happiness*. Master of Arts thesis. Faculty of psychology and education sciences, University of Isfahan.