

Comparing the effectiveness of couple therapy based on self-discipline and acceptance and commitment on Fahmi's perspective in married women referring to counseling centers

Mohammad reza Tavakoli ¹, Nasser Amini ², Moloud Keikhosravani. ³

1-PhD Student, Dept of psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran.

2- 2-Assistant Prof, Dept of psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran (Corresponding Author). Email: n.aminin@iaubushehr.ac.ir

3-Assistant Prof, Dept of psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran.

Received: 22/01/2024

Accepted: 03/02/2024

Abstract

Introduction: understanding perspective is an active cognitive process in which people must overcome their self-centered perspective.

Aim: The aim of this study was to conducted with the aim of comparing the effectiveness of couples therapy based on self-discipline and acceptance and commitment on the husband's understanding point of view in married women.

Method: The present study is a semi-experimental with pre-test, post-test and follow-up with control group. All married women referring to counseling and psychotherapy centers in Bushehr in 2018-2019 formed the statistical population of the study, which was selected by purposeful sampling of 60 people and randomly assigned to three equal groups. Therapeutic interventions were applied during 8 sessions (1 session of 90 minutes per week) for each experimental group, but the control group did not receive any intervention. To collect the data, Long's wife's understanding perspective scale (1990) was used. For data analysis, spss software version 26 and mixed variance analysis method were used.

Results: The results showed that both treatments based on self-discipline and acceptance and commitment were effective in increasing understanding in married women ($P < 0.01$) and the effectiveness of two methods of couple therapy based on self-discipline and couple There was no significant difference between treatment based on acceptance and commitment on Fahmi's perspective in married women ($P < 0.05$).

Conclusion: Couples therapy interventions based on self-discipline, acceptance and commitment can be available to family counselors as affordable and easy intervention programs with the aim of increasing understanding and the quality of marital relationship.

Keywords: couples therapy, self-discipline, acceptance and commitment therapy, understanding perspective, women

tavakoli M R, amini N, keykhosrovani M. Comparing the effectiveness of couple therapy based on self-discipline and acceptance and commitment on Fahmi's perspective in married women referring to counseling centers. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2024; 11 (5):17-30URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2153-fa.html>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی و پذیرش و تعهد بر دیدگاه فهمی در زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره

محمد رضا توکلی^۱، ناصر امینی^۲، مولود کیخسروانی^۳

۱. دانشجوی دکتری تخصصی، گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران. (نویسنده مسئول) ایمیل: n.amini@iaubushehr.ac.ir

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۱۱/۱۴

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۱۱/۰۲

چکیده

مقدمه: دیدگاه فهمی یک فرآیند شناختی فعال است که در آن افراد باید بر دیدگاه خودمحورانه خود غلبه کنند.

هدف: این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی و پذیرش و تعهد بر دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل انجام شد.

روش: طرح پژوهش نیمه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. تمامی زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره و روان درمانی شهر بوشهر در سال ۱۳۹۸-۹۹ جامعه آماری پژوهش را تشکیل دادند که با نمونه گیری هدفمند تعداد ۶۰ نفر انتخاب شد و به صورت تصادفی در سه گروه مساوی گمارش شدند. مداخلات درمانی طی ۸ جلسه (۱ جلسه ۹۰ دقیقه ای در هفته) برای هر گروه آزمایش اعمال شد؛ اما گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. برای گردآوری داده ها از مقیاس دیدگاه فهمی همسر لانگ (۱۹۹۰) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ و روش تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد که هر دو درمان مبتنی بر خود نظم بخشی و پذیرش و تعهد بر افزایش دیدگاه فهمی در زنان متأهل اثربخش بوده اند ($P < 0/01$) و بین اثربخشی دو روش زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی و زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دیدگاه فهمی در زنان متأهل تفاوت معناداری وجود نداشت ($P > 0/05$).

نتیجه گیری: مداخله های زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی، پذیرش و تعهد می توانند به عنوان برنامه های مداخله ای مقرون به صرفه و آسان و با هدف افزایش دیدگاه فهمی و کیفیت رابطه زناشویی در دسترس مشاوران خانواده قرار بگیرند.

کلیدواژه ها: زوج درمانی، خود نظم بخشی، درمان پذیرش و تعهد، دیدگاه فهمی، زنان

مقدمه

ازدواج مهم‌ترین پایه تشکیل خانواده و نقطه عطفی در چرخه زندگی هر فرد است و دو نفر را به‌عنوان همسر به یکدیگر متعهد می‌کند. از آنجاکه ازدواج تعهدی طولانی‌مدت است، ضرورت دارد تا هر دو طرف از زندگی راضی و خوشحال باشند (پورسیدآقایی و همکاران، ۱۴۰۳)؛ ولی این رابطه با ارزش همواره در معرض خطرانی قرار می‌گیرد (مرادی و همکاران، ۱۴۰۲). در بین عوامل مؤثر بر روابط زوجین، یکی از عواملی که اخیراً در ادبیات مشاوره خانواده و ازدواج مورد توجه قرار گرفته است، دیدگاه فهمی^۱ است (استاورولیا و لانیسیس^۲، ۲۰۲۳). زوجین در ازدواج‌های سازگار، وابستگی متقابل کمتری را نسبت به ازدواج‌های عاشقانه نشان می‌دهند. در سطح بین فردی، میزان وابستگی متقابل عاطفی با عواملی مانند ناامنی بین فردی و دیدگاه فهمی مرتبط است (دید-یلدریم و همکاران^۳، ۲۰۲۳). پژوهش‌ها در زمینه بحث و مذاکره نشان می‌دهد که استفاده از دیدگاه فهمی در شرایط تنگنا و مشکلات می‌تواند برای زوجین یاری‌رسان باشد و افراد می‌توانند منافع شخصی خود را نیز حفظ کنند (فارابی و همکاران، ۱۴۰۲).

دیدگاه فهمی یکی از جنبه‌های همدلی^۴ است. همدلی، یعنی بتوانیم بدون آنکه در موقعیت طرف مقابل قرار گرفته باشیم، خودمان را جای او بگذاریم و از منظر او مسئله را نگاه کرده و درک کنیم. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با او تفاوت دارند بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد (سالاری‌فر و

همکاران، ۱۴۰۲). بررسی‌ها نشان داده است که در میان متغیرهای مربوط به خانواده، همدلی بیشترین ضریب اطمینان را به خود اختصاص داده است که نمی‌توان به راحتی از آن چشم‌پوشی کرد (فارابی و همکاران، ۱۴۰۲). همدلی دو بعد شناختی^۵ و عاطفی^۶ دارد. بعد عاطفی با درک احساس‌های دیگران مشخص می‌شود، در حالی که بعد شناختی شامل دریافت دیدگاه شخص دیگر است و با اصطلاحاتی مانند دیدگاه فهمی مشخص می‌شود. هر دو جنبه شناختی و عاطفی برای توانایی همدلانه مورد نیاز است (ماستروتهودوروس^۷ و همکاران، ۲۰۲۲). دیدگاه فهمی به عنوان جنبه شناختی همدلی، توانایی گذاشتن خود به جای شخص دیگر است؛ به این صورت که فرد موقعیت و شرایط دیگری را درک می‌کند و به‌اصطلاح با کفش او راه می‌رود و تدبر و تأملش مانند او می‌شود (ارجمندی و همکاران، ۱۴۰۲). مفهوم دیدگاه فهمی بر این واقعیت تأکید دارد که دیدگاه فهمی یک فرآیند شناختی فعال است که در آن افراد باید بر دیدگاه خودمحو‌رانه خود غلبه کنند و دنیا را به صورتی که برای دیگران پدیدار می‌شود، تصور نمایند (سورتیز^۸ و همکاران، ۲۰۱۶).

رویکردهای درمانی مختلفی به منظور کاهش مشکلات زناشویی زوج‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. یکی از رویکردهای مطرح در حیطه زوج‌درمانی^۹، رویکرد زوج‌درمانی مبتنی بر خودنظم‌بخشی^{۱۰} است (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۰). هالفورد^{۱۱} (۲۰۱۲) زوج‌درمانی مبتنی بر

^۵ cognitive^۶ affective^۷ Mastrotheodoros^۸ Surtees^۹ Couple therapy^{۱۰} Self-regulation couple therapy (SRCT)^{۱۱} Halford^۱ perspective-taking^۲ Stavroulia & Lanitis^۳ Dede Yildirim^۴ empathy

خود نظم‌بخشی را از ترکیب رویکردهای شناختی رفتاری، عاطفه مدار و بینش مدار، به منظور دستیابی به تغییر در رابطه ابداع کرد. در این درمان اولین موضوع، تمرکز و تعامل زوجین و ارزیابی نقاط قوت و نقاط ضعف رابطه است که به عنوان منبع آگاهی از مشکلات و یا موفقیت‌ها در روابط زناشویی است و خودتغییری زوجین از آن ناشی می‌شود (کریستنسن^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). محتوای اساسی زوج‌درمانی مبتنی بر خود نظم‌بخشی، این است که خود زوجین، نه درمانگر، تغییرات طولانی مدتی را در رابطه زناشویی خویش ایجاد می‌کنند. تأکید این زوج‌درمانی بر این است که زوجین صلاحیت‌های بیشتری برای تغییر الگوهای رفتاری، شناختی و هیجانی به دست آورند. خودگردانی، درون بافت رابطه، به این موضوع اشاره دارد که زوجین به فرآیندهای تغییر خود می‌پردازند تا رضایت‌مندی و استحکام رابطه خود را افزایش دهند (سالاری فیض‌آباد و همکاران، ۱۳۹۹). نتایج تحقیقات کریستنسن و همکاران (۲۰۲۰)؛ اپستین و ژنگ^۲ (۲۰۱۷)؛ هالفورد (۲۰۱۲)؛ کاظمی و همکاران (۱۴۰۰) اثربخشی این زوج‌درمانی را بر کاهش تعارضات زناشویی نشان داده‌اند.

از طرفی، یکی از مهم‌ترین ابعاد در مسئله تعارضات زناشویی، توانمندی پذیرش و درک دو جانبه از همسر بوده و یکی از رویکردهای تقویت‌کننده این ساختار، رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد^۳ است (پورسیدآقایی و همکاران، ۱۴۰۳). پذیرش و تعهد^۴ یک رویکرد درمانی است که از فرآیند پذیرش، تمرکز ذهنی، تعهد و

فرآیندهای تغییر رفتار به منظور ایجاد انعطاف‌پذیری روانی استفاده می‌کند و می‌تواند برای درمان زوجینی که در روابط آسیب خورده‌اند و دچار تعارض شده‌اند، رویکرد مناسبی باشد (محمودپور و همکاران، ۲۰۲۱). در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد شش فرایند اصلی در قالب یک فرایند زیربنایی به عنوان اجزای اصلی فرایند تغییر معرفی شده است که عبارتند از: ارتباط با زمان حال^۵، پذیرش^۶، گسلش^۷، خود به عنوان زمینه^۸ (توجه به خود)، ارزش‌ها^۹ و عمل متعهدانه^{۱۰} (هیز^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۰). در این درمان ابتدا سعی می‌شود پذیرش روانی فرد در مورد تجارب ذهنی (افکار، احساسات و مانند آن) افزایش یابد. به بیمار آموخته می‌شود که هرگونه عملی جهت اجتناب یا کنترل این تجارب ذهنی ناخواسته، بی‌اثر است یا اثر معکوس داشته و موجب تشدید آن‌ها می‌شود. برای حذف این تجارب، باید بدون هیچ‌گونه واکنش درونی یا بیرونی آن را به‌طور کامل پذیرفت. در قدم دوم بر آگاهی روانی فرد در لحظه حال افزوده می‌شود؛ یعنی فرد از تمام حالات روانی، افکار و رفتار خود آگاهی می‌یابد. در مرحله سوم به فرد آموخته می‌شود که خود را از این تجارب ذهنی جدا سازد (جداسازی شناختی) به نحوی که بتواند مستقل از این تجارب عمل کند. مرحله بعدی، تلاش برای کاهش تمرکز مفرط بر خودتجسمی یا داستان شخصی (مانند تفکر ذهنی قربانی بودن) است. مرحله پنجم، کمک به فرد برای شناسایی یا ارزش‌های شخصی اصلی خود است (روشن‌سازی ارزش‌ها). در

خود نظم‌بخشی را از ترکیب رویکردهای شناختی رفتاری، عاطفه مدار و بینش مدار، به منظور دستیابی به تغییر در رابطه ابداع کرد. در این درمان اولین موضوع، تمرکز و تعامل زوجین و ارزیابی نقاط قوت و نقاط ضعف رابطه است که به عنوان منبع آگاهی از مشکلات و یا موفقیت‌ها در روابط زناشویی است و خودتغییری زوجین از آن ناشی می‌شود (کریستنسن^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). محتوای اساسی زوج‌درمانی مبتنی بر خود نظم‌بخشی، این است که خود زوجین، نه درمانگر، تغییرات طولانی مدتی را در رابطه زناشویی خویش ایجاد می‌کنند. تأکید این زوج‌درمانی بر این است که زوجین صلاحیت‌های بیشتری برای تغییر الگوهای رفتاری، شناختی و هیجانی به دست آورند. خودگردانی، درون بافت رابطه، به این موضوع اشاره دارد که زوجین به فرآیندهای تغییر خود می‌پردازند تا رضایت‌مندی و استحکام رابطه خود را افزایش دهند (سالاری فیض‌آباد و همکاران، ۱۳۹۹). نتایج تحقیقات کریستنسن و همکاران (۲۰۲۰)؛ اپستین و ژنگ^۲ (۲۰۱۷)؛ هالفورد (۲۰۱۲)؛ کاظمی و همکاران (۱۴۰۰) اثربخشی این زوج‌درمانی را بر کاهش تعارضات زناشویی نشان داده‌اند.

⁵ Connection with the present

⁶ Acceptance

⁷ Defusion

⁸ Self as context

⁹ Value

¹⁰ committed action

¹¹ Hayes

¹ Christensen

² Epstein, Zheng

³ Acceptance and Commitment Approach

⁴ Acceptance and Commitment

نهایت، ایجاد انگیزه جهت عمل متعهدانه؛ یعنی فعالیت معطوف به اهداف و ارزش‌های مشخص‌شده به همراه پذیرش تجرب زهنی (آرچ^۱ و همکاران، ۲۰۲۲).

با توجه به اینکه نارضایتی زناشویی پیش نیاز انحلال زناشویی تلقی می‌شود، آگاهی پژوهشگران از این عوامل در یافتن راهکارهای درمانی برای کاهش تعارضات زناشویی و افزایش کیفیت زناشویی ضروری است. اگرچه نارضایتی زناشویی لزوماً منجر به طلاق نمی‌شود؛ اما بررسی راهکارهای درمانی برای کاهش شیوع آن اهمیت دارد. از سویی فواید روش‌های این مداخله نسبت به درمان‌های دیگر از قبیل کوتاه مدت‌تر بودن، قابل فهم‌تر بودن و انعطاف‌پذیر کردن زوجین، سبب شد تا پژوهش حاضر با هدف، مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر خودنظم‌بخشی و زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دیدگاه فهمی همسر در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بوشهر انجام شود.

روش

این مطالعه از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری دو ماهه بود. تمامی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روان‌درمانی شهر بوشهر در بازه‌ی زمانی ۹۹-۱۳۹۸ جامعه آماری پژوهش را تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه پس از ارزیابی اولیه برای قطعیت وجود ملاک‌های ورود به پژوهش، ۶۰ نفر (برای هر گروه ۲۰ نفر) به شیوه هدفمند مبتنی بر ملاک‌های ورود انتخاب شدند. پس از انتخاب، نمونه انتخاب شده به‌طور مساوی (هر گروه ۲۰ نفر) به صورت تصادفی (قرعه‌کشی) در سه گروه (دو گروه

آزمایش و یک گروه کنترل) گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: رضایت و تمایل آگاهانه آزمودنی‌ها جهت مشارکت در اجرای پژوهش، زندگی مشترک با همسر در زمان مراجعه و تا پایان مدت اجرای پژوهش، گذشت حداقل ۲ سال از ازدواج، قرار داشتن در دامنه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال، عدم شرکت همزمان در دوره‌های روانشناختی دیگر. ملاک‌های خروج نیز شامل: غیبت بیش از دو جلسه، وجود مشکلات جسمانی که مانع حضور فرد در جلسات گردند و عدم تمایل به ادامه همکاری بود.

ابتدا افراد واجد شرایط بر اساس ملاک‌های ورود وارد پژوهش شدند. افراد گروه آزمایش اول تحت جلسه‌های زوج‌درمانی مبتنی بر خودنظم‌بخشی توسط روانشناس بالینی در مرکز مشاوره و روان‌درمانی شهر بوشهر به مدت هفته‌ای ۱ جلسه در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت گروهی بر اساس پروتکل درمانی هالفورد (۲۰۰۱) قرار گرفتند و گروه آزمایش دوم تحت جلسه‌های زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد به مدت هفته‌ای ۱ جلسه در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت گروهی بر اساس پروتکل درمانی گهارت^۲ (۲۰۱۲) قرار گرفتند. دو روز پیش از مداخله و دو روز پس از اتمام جلسه درمانی، شرکت‌کنندگان مجدد پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. سپس پیگیری بعد از دوماه انجام گرفت. به جهت رعایت عدم سوگیری همه ارزیابی‌های پس از درمان توسط روانشناس بالینی انجام گرفت.

به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، پیش از اجرای پژوهش همه مشارکت‌کنندگان از هدف پژوهش آگاه شدند، اختیاری بودن مشارکت آن‌ها در اجرای جلسات و

^۲ Gehart

^۱ Arch

رضایت هر فرد به صورت مکتوب اخذ شد، همه داده‌ها بدون ثبت هیچ گونه اطلاعات هویتی گردآوری و همه قواعد و اصول مربوط به محرمانه بودن و رازداری رعایت شد، سایر ملاحظات نظیر کسب کد اخلاق برای مطالعه از طرف کمیته اخلاق، داشتن آزادی و اختیار کامل برای کناره گیری از پژوهش، استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش نیز رعایت شد. داده‌ها با استفاده از آزمون کای دو برای بررسی توزیع فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی همراه با میانگین و انحراف معیار و در

نهایت پس از بررسی پیش فرض‌های آماری نرمالیتی از طریق آزمون شاپیر و - ویلک و کالموگراف-اسمیرنوف، همگنی واریانس‌ها از طریق آزمون لون و بررسی پیش فرض تساوی بین متغیرها از آزمون کرویت ماچلی، از طریق تحلیل واریانس آمیخته با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد. در جدول ۱، خلاصه جلسات زوج درمانی خودنظم بخشی ارائه شده است.

جدول ۱- خلاصه محتوای زوج درمانی خودنظم بخشی با توجه به پروتکل هالفورد (۲۰۰۱)

جلسه	محتوای جلسه
جلسه اول (تعهد)	برقراری ارتباط اولیه با زوجین، شناسایی عوامل تهدیدکننده رابطه زناشویی، ایجاد انتظارات درمانی واقع بینانه، متعهد کردن آزمودنی برای درگیر شدن با مسئله
جلسه دوم (ارزیابی)	تهیه فهرستی از نقاط ضعف رابطه زناشویی و عوامل مؤثر بر آن، ارزیابی امکان عملی بودن درمان، ایجاد درک مشترک از مشکلات موجود در رابطه برای تسهیل تغییر، پیدا کردن زمینه‌های مشترک و مثبت بین زوجین
جلسه سوم (ادامه ارزیابی):	بررسی نگرانی‌های عمده و ایجاد زمینه‌های مشترک از طریق بیان مجدد اظهارات و تأکید بر قالب بندی جدید نگرانی‌ها، تأکید بر توجه کردن بر جنبه‌های مثبت رابطه، تغییر اسناد آزمودنی
جلسه چهارم (بازخورد/هدف گذاری معطوف به خود)	بحث پیرامون مدل‌های کارآمد رابطه و شناسایی اهداف مشترک زوجین، آغاز فرایند خودتغییری به محض مشخص شدن اهداف
جلسه پنجم (بازنگری)	ارزیابی صلاحیت‌های مورد نیاز برای خودتغییری و تأثیر آن بر رابطه، همچنین، شناسایی نقش موقعیت‌های پرخطر در روابط و نحوه برخورد با این شرایط
جلسه ششم (جنبه روانی - تربیتی رابطه)	جنبه روانی - تربیتی به معنای رشد مهارت‌های خودنظم بخشی است. در حالی که همسران درک خود را از مراحل سازگاری و عوامل مؤثر بر آن فرایند افزایش می دهند، آن‌ها توانایی بهتری برای ارزیابی ارتباط فعلی و تنظیم اهداف خود تغییر پیدا می کنند
جلسه هفتم (تغییر رهنمودی)	آموزش تمرینات ساختاریافته و مهارت‌های ارتباطی و گفتگوی مؤثر به آزمودنی هایی که اهداف ارتباطی مشترک را مشخص و خودتغییری را شروع کرده اند
جلسه هشتم (ادامه تغییر رهنمودی)	نتایج خودتغییری مورد ارزشیابی قرار می گیرد و تلاش هایی به منظور تعمیم و حفظ این نتایج انجام می شود؛ و انجام پس آزمون و دو ماه بعد دوره پیگیری

جدول ۲- خلاصه محتوای زوج درمانی پذیرش و تعهد با توجه به پروتکل گهارت (۲۰۱۲)

جلسه	محتوای جلسه
جلسه اول (برقراری ارتباط)	مشخص کردن انتظارات و اهداف، قراردادهای اولیه
جلسه دوم (مفهوم سازی مشکل)	مفهوم سازی مشکل از دیدگاه اعضا و مشاور (استعاره چاله و بیلچه)
جلسه سوم (ماندن یا رفتن)	انتخاب، ارتباط سالم (گشودگی، تمرکز و اشتیاق)
جلسه چهارم (مشکل زوجین)	حصار ذهن و رهایی از آن، تضعیف انتظارات، ارزش های واضح و تسلط بر مهارت ها برای حرکت در جهت ارزش، یکی شدن با همسر (گشودگی، پذیرش و کنجکاوی) و تمایل به رنج، معرفی روش های کنترل
جلسه پنجم (ارزش ها)	ارزش های زوجی، شناسایی موانع در برابر ارزش ها، انتخاب یک ارزش زوجی و عینی کردن آن
جلسه ششم (موانع درونی)	شناسایی موانع عمل، پذیرش و گسلش
جلسه هفتم (موانع بیرونی)	پادزهر موانع بیرونی و تغییر بر اساس حل مسئله
جلسه هشتم (مه روانشناختی)	معرفی مه روانشناختی و لایه های آن (بایدها، ای کاش، فقط اگر ... گذشته دردناک، آینده ترسناک)

ابزار

مقیاس دیدگاه فهمی همسر^۱: لانگ^۲ در سال (۱۹۹۰)، مقیاس دیدگاه فهمی را که خرده مقیاسی از شاخص واکنش بین فردی است، برای اندازه گیری به دو مقیاس جداگانه در روابط زناشویی گسترش داد. یکی از این مقیاس ها، دیدگاه فهمی خود و دیگری مقیاس دیدگاه فهمی همسر است. ماده های اولیه این مقیاس شامل ۴۶ ماده بود که پس از تحلیل عوامل با چرخش واریماکس، تعداد ماده های آن به ۳۳ ماده کاهش یافت. ۱۳ ماده آن برای سنجش دیدگاه فهمی خود و ۲۰ ماده برای سنجش ادراک دیدگاه فهمی همسر است. مقیاس دیدگاه فهمی خود، شامل ماده های است که دیدگاه افراد را در روابط زوجی اندازه گیری می کند. همچنین مقیاس دیدگاه فهمی

همسر شامل ماده هایی است که ادراک افراد تکمیل کننده را از میزان دیدگاه فهمی همسران می سنجید (اینکه از دیدگاه تکمیل کننده پرسشنامه همسرش چقدر دیدگاه فهم است). نمره گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه ای از صفر (کاملاً موافقم) تا ۱ (کاملاً مخالفم) قرار دارد. نمره بیشتر در مقیاس اول، نشان دهنده دیدگاه فهمی بیشتر خود و در مقیاس دوم، نشان دهنده دیدگاه فهمی بیشتر همسر است. لانگ (۱۹۹۰) پایایی این دو مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ برای مقیاس دیدگاه فهمی خود ۰/۸۹ و برای مقیاس دیدگاه فهمی همسر ۰/۹۴ گزارش کرد. همچنین ضریب همبستگی بین ماده های این مقیاس ها با نمره کل آن ها را در دامنه ای بین

^۱ Dyadic Perspective Taking Scale^۲ Long

۰/۵۳ تا ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. علاوه بر این، همبستگی آن با پرسشنامه همدلی هوگان^۱ (۱۹۶۹) مثبت و معنی‌دار گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۹۶) مورد رواسازی قرار گرفت. آن‌ها ارتباط دیدگاه فهمی خود ۰/۴۹ و دیدگاه فهمی همسر ۰/۴۴ را با همدلی گزارش کردند. همچنین پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد و این میزان برای دیدگاه فهمی خود ۰/۸۹ و برای دیدگاه فهمی همسر ۰/۹۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان در برنامه زوج‌درمانی مبتنی بر خود نظم‌بخشی، $37/81 \pm 4/89$ ، شرکت‌کنندگان در برنامه زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، $38/11 \pm 5/06$ و شرکت‌کنندگان در گروه کنترل $37/92 \pm 4/62$ سال بود. آزمودنی‌های گروه آزمایش اول از نظر تحصیلات ۶ نفر (۳۰٪) دیپلم و کم‌تر، ۱۱ نفر (۵۵٪) کاردانی و کارشناسی و ۳ نفر (۱۵٪) کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. آزمودنی‌های گروه آزمایش دوم از نظر تحصیلات ۶ نفر (۳۰٪) دیپلم و کم‌تر، ۱۲ نفر (۶۰٪) کاردانی و کارشناسی و ۲ نفر (۱۰٪) کارشناسی ارشد و

بالاتر بودند. در گروه کنترل از نظر تحصیلات ۷ نفر (۳۵٪) دیپلم و کم‌تر، ۱۰ نفر (۵۰٪) کاردانی و کارشناسی و ۳ نفر (۱۵٪) کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. از نظر طول مدت ازدواج در گروه آزمایش اول ۵ نفر (۲۵٪) کم‌تر از ۵ سال، ۹ نفر (۴۵٪) ۵ الی ۱۰ سال و ۶ نفر (۳۰٪) بیش از ۱۰ سال بودند. در گروه آزمایش دوم ۵ نفر (۲۵٪) کم‌تر از ۵ سال، ۸ نفر (۴۰٪) ۵ الی ۱۰ سال و ۷ نفر (۳۵٪) بیش از ۱۰ سال بودند و در گروه کنترل ۶ نفر (۳۰٪) کم‌تر از ۵ سال، ۷ نفر (۳۵٪) ۵ الی ۱۰ سال و ۷ نفر (۳۵٪) بیش از ۱۰ سال بودند. به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک استفاده شد. با توجه به سطح معنی‌داری ($P < 0/05$) متغیر دیدگاه فهمی، نرمال بودن توزیع نمرات در گروه‌های آزمایش و کنترل تأیید می‌شود. برای بررسی پیش‌فرض تساوی واریانس‌های گروه‌ها در جامعه از آزمون لوین برای متغیر دیدگاه فهمی ($F=2/76$ ، $P=0/247$) نشانگر تحقق پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها بود. یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد دیدگاه فهمی گروه‌های آزمایش و کنترل، در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد، دیدگاه فهمی گروه‌های آزمایش و کنترل، در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (n=60)

گروه	متغیر	پیش‌آزمون			پس‌آزمون			پیگیری	
		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین
آزمایش اول	دیدگاه فهمی	۲۰	۴۱/۳۳	۶/۱۴	۲۰	۴۶/۶۱	۸/۷۷	۲۰	۴۶/۸۴
آزمایش دوم	دیدگاه فهمی	۲۰	۳۹/۹	۵/۸۵	۲۰	۴۴/۳۱	۸/۱۲	۲۰	۴۵/۵۳
کنترل	دیدگاه فهمی	۲۰	۴۲/۲۱	۷/۶۵	۲۰	۳۹/۱۵	۶/۱۰	۲۰	۳۹/۲۱

^۱ Hogan Empathy Questionnaire

همان گونه که نتایج جدول بالا نشان داد در گروه های آزمایش میانگین نمره پس آزمون و دوره پیگیری در دیدگاه فهمی نسبت به گروه کنترل افزایش قابل ملاحظه ای داشته است. برای بررسی تأثیر زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی و پذیرش و تعهد بر دیدگاه

فهمی آزمودنی ها از تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد و نتایج آن در جدول شماره ۵ ارائه شده است. قبل از ارائه نتایج تحلیل واریانس آمیخته، پیش فرض های آزمون پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. نتایج در جدول ۴ بیان شد.

جدول ۴. نتیجه آزمون کرویت موچلی متغیر پژوهش

متغیرهای پژوهش	کرویت موچلی	آماره ی کای دو	درجه آزادی	سطح معناداری
دیدگاه فهمی	۰/۹۰۲	۲۷/۴۵۶	۲	۰/۰۰۱

نتایج آزمون کرویت موچلی در جدول ۴ نشان می دهد که در مورد مقیاس دیدگاه فهمی؛ مقدار سطح معناداری ($P=0/001$)، است؛ که نشان دهنده همگن بودن آن است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل واریانس آمیخته

متغیر	شاخص آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
دیدگاه فهمی	زمان (تکرار اندازه گیری)	۷۸۱/۵۱۱	۱/۶۶۲	۴۷۰/۳۰۱	۶۶۸/۹۵۷	$P<0/001$	۰/۹۴۱
	خطا	۴۹/۰۶۷	۶۹/۷۹۲	۰/۷۰۳	-	-	-
	تعامل زمان*گروه	۳۹۸/۰۸۹	۳/۳۲۳	۱۱۹/۷۸۲	۱۷۰/۳۷۸	$P<0/001$	۰/۸۹۰
	بین گروهی	۸۱۲/۹۳۳	۲	۴۰۶/۴۶۷	۴۸/۴۸۰	$P<0/001$	۰/۶۹۸
	خطا	۳۵۲/۱۳۳	۱۸	۸/۳۸۴	-	-	-

برای بررسی اثرات درون گروهی زمان و تعامل زمان /گروه و بین گروهی متغیرها تحلیل واریانس آمیخته انجام شد. همان طور که نتایج جدول ۵ نشان می دهد برای دیدگاه فهمی ($P<0/001$ و $F=668/957$)، در اثر زمان بین مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، در سطح ۰/۰۵ تفاوتی معنادار وجود داشت. علاوه بر این، با توجه به معنادار بودن نتایج تعامل درون گروهی زمان گروه، هر دو

مداخله برای دیدگاه فهمی ($P<0/001$) و $F=170/378$)، تأثیر داشته اند. علاوه بر این، با توجه به نتایج بین گروهی بین زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی و پذیرش و تعهد و کنترل در سطح ۰/۰۵ برای دیدگاه فهمی ($P<0/001$ و $F=48/480$)، تفاوتی معنادار وجود داشت.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در مراحل مختلف سنجش

متغیر	گروه های مورد مقایسه	تفاوت میانگین ها	خطای معیار	سطح معناداری
دیدگاه فهمی همسر	درمان خودنظم بخشی - گروه کنترل	۱۳/۰۹	۱/۵۶	*۰/۰۰۰۱
	درمان پذیرش و تعهد - گروه کنترل	۱۵/۰۲	۱/۵۵	*۰/۰۰۰۱
	درمان خودنظم بخشی - پذیرش و تعهد	۱/۹۳	۱/۶۰	۰/۳۹۲

* در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

تعهد بر افزایش دیدگاه فهمی همسر مؤثر بوده است. همچنین، تفاوت بین میانگین گروه درمان مبتنی بر خود نظم بخشی و گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دیدگاه فهمی همسر برابر ۱/۹۳ است که در سطح ۰/۰۵ معنی دار نیست. این یافته نشان می دهد که بین گروه درمان مبتنی بر خود نظم بخشی و گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دیدگاه فهمی همسر تفاوت معنی داری وجود ندارد.

با توجه به جدول ۶، تفاوت بین میانگین گروه درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی و گروه کنترل در دیدگاه فهمی همسر ۱۳/۰۹۳ است که در سطح ۰/۰۵ معنی دار است. این یافته نشان می دهد که زوج درمانی مبتنی بر خودنظم بخشی بر افزایش دیدگاه فهمی همسر مؤثر بوده است. همچنین، تفاوت بین میانگین گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه کنترل در دیدگاه فهمی همسر برابر ۱۵/۰۲۰ است که در سطح ۰/۰۵ معنی دار است. این یافته نیز نشان می دهد که زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و

بحث

(۱۴۰۰)، محمودپور و همکاران (۲۰۲۱)، کریستنسن و همکاران (۲۰۲۰) و اپستین و ژنگ (۲۰۱۷)؛ همسو بود. در تبیین این یافته می توان گفت که درمان خود نظم بخشی از طریق بهبود کیفیت ارتباط، مواجهه با عواطف مثبت زوجین و همچنین کمک به زوجین در شناخت نقش خود در تعارضات موجب ارتقای کیفیت روابط میان زوجین و افزایش میزان رضایت زناشویی آنان می شود. بعلاوه، زوج درمانی خود نظم بخشی به افراد فرصت می دهد تا مهارت های ارتباطی متعدد خود را ارزیابی کرده و روش های تعامل جدیدی را که خود مایل اند، انتخاب کنند. از این رو، خود نظم بخشی استحکام روابط و رضایت و مشارکت زوجین را به طور معناداری به دنبال دارد. در واقع این شکل از درمان با تکیه

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی و زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر بوشهر بود. یکی از یافته های این پژوهش، تأثیر معنادار اجرای مداخله های زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی و زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد در میانگین نمرات دیدگاه فهمی گروه های آزمایش (پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون) بود. به بیان دیگر در اثر مداخله های زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی و زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد میزان نمرات دیدگاه فهمی افزایش چشم گیری داشته است؛ که نتایج مطالعه حاضر با نتایج مطالعه کاظمی و همکاران

بر ارزیابی، مذاکره، تعیین هدف و خودتغییری، زوجین را توانا می سازد تا رفتار خود را تغییر دهند. همچنین، باعث می شود که زوجین با نیازهای همدیگر بیشتر آشنا شوند و همدیگر را بیشتر درک کنند، با عواطف مثبت یکدیگر مواجه شوند، خواست درونی خود را از همسرانشان بخواهند، پای بند به زندگی زناشویی خود بمانند، اختلاف سلیقه ها و تفاوت های بین یکدیگر را بیشتر درک کنند، مسئولیت پذیری و نحوه تصمیم گیری در مورد مسائل مهم زندگی شان را یاد بگیرند، نحوه تعامل، صحبت و گوش دادن به یکدیگر را تمرین کنند، از نقش خود در تعارضات آگاهی بیابند و به دنبال راه حل باشند.

همچنین، در نتیجه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی بر بهبود دیدگاه فهمی، می توان این گونه توضیح داد که گروه زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی نسبت به گروه کنترل موجب افزایش دیدگاه فهمی همسر در زوجین متعارض شده است. زوج درمانی مبتنی بر خودتنظیمی به این موضوع اشاره دارد که زوجین می توانند رفتار خود را تنظیم کنند. آگاهی از این اندیشه می تواند زوجین را به سمت تغییر یا بهبود جنبه های ارتباط سوق دهد؛ درمانگر به هر یک از آزمودنی ها کمک می کند که افراد مهارت های خودشان را ارزیابی کنند و از این که چگونه این مهارت ها روی دیدگاه و کیفیت روابط زناشویی تأثیر می گذارد آگاه شوند (کازمی و همکاران، ۱۴۰۰). زوجینی که پروتکل زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی را دریافت کردند، توانسته اند دیدگاه فهمی خود را با تمرین و تکرار ارتقا بخشند و نیازها و احساسات خود را به گونه ای فعال تر و شفاف تر از قبل در رابطه بیاورند. همچنین، به آن ها کمک نمود یاد بگیرند که چگونه با به کارگیری مهارت حل مسئله تعارضات و

مشکلات بین فردی خود را حل کنند و رابطه بهتری با یکدیگر داشته باشند.

از دیگر یافته ها، توجه به تأثیر زوج درمانی به شیوه پذیرش و تعهد بر افزایش دیدگاه فهمی همسر بود. این نتایج با یافته های پورسیدآقایی و همکاران (۱۴۰۳)، آرچ و همکاران (۲۰۲۲) و هیز و همکاران (۲۰۱۰) همسو بود. در تبیین یافته های پژوهش می توان گفت زمانی که زوجین وارد این درمان می شوند، تعارضات زناشویی و مشکلات عاطفی ایجاد شده به دلیل ناتوانی در غلبه بر اجتناب از تجربه و انعطاف ناپذیری روانی تدریجاً حل می شود. این امر می تواند نگرش و سطح رضایت زوجین را از ویژگی های همسر، روابط زناشویی، حل تعارض، فعالیت های فراغت، روابط جنسی، امور خانواده و فرزندان، جهت گیری مذهبی، رضایت زناشویی، افزایش دهد. توضیح دیگر در مورد اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای تعارضات زناشویی زوجین به توانایی بالقوه این درمان در افزایش انعطاف پذیری شناختی در بلندمدت مربوط می شود. آموزش متمرکز بر تجربیات درونی، ذهن آگاهی، پذیرش و زندگی در لحظه می تواند به ایجاد یک رابطه زناشویی سالم، دو طرفه و مؤثر کمک کند که از رشد و شکوفایی شخصی حمایت می کند. این آموزش می تواند باعث کند شدن و کاهش ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول رابطه زناشویی شود (پورسیدآقایی و همکاران، ۱۴۰۳). نتایج پژوهش همچنین نشان داد زوج درمانی مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد بر تعارض زناشویی اثربخش است که همسو با مطالعات قبلی است. هدف اولیه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای ایجاد انعطاف پذیری شناختی است، این به معنای انتخاب بهترین عمل بدون تأثیر عواملی مانند

دیدگاه فهمی پایین می‌تواند با مدیریت، تعدیل و تنظیم هیجانات از شدت هیجانات ناخوشایند و دردآور بکاهد و هیجانات مثبت بیشتری را تجربه کرده و دیدگاه فهمی خود را بالاتر ببرند.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت: زوج درمانی مبتنی بر خودنظم‌بخشی و زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد سبب افزایش روابط بین زوجین و افزایش دیدگاه فهمی در زندگی زناشویی می‌شوند. درواقع هر دو رویکرد در درمان آسیب‌های حاصل از روابط بین زوجین مؤثر بودند. شایان ذکر است که محدود بودن جامعه پژوهش به زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر بوشهر؛ استفاده از ابزار خود گزارش دهی یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش است؛ زیرا در چنین ابزارهایی ممکن است افراد نسبت به پاسخگویی سؤالات پرسشنامه‌ها سوگیری داشته باشند که این عامل دقت نتایج را تا حدودی کاهش می‌دهد؛ همچنین عدم بررسی سایر مشکلات روحی و روانی افراد از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. بر اساس نتیجه حاصل از پژوهش حاضر، به سایر پژوهشگران پیشنهاد می‌شود تا مطالعاتی مشابه با در نظر گرفتن جمعیت وسیع‌تر برای دستیابی به نتایج معتبرتر صورت پذیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود این تحقیق در مناطق و فرهنگ‌های مختلف و با حجم نمونه بزرگ‌تر و در زمینه‌های فرهنگی متنوع؛ بر بهینه‌سازی درمان و افزایش اثربخشی، مطالعه نقش متغیر تعدیل کننده جنسیت در رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بررسی شود. به علاوه به مشاوران و روانشناسان ازدواج پیشنهاد می‌شود

تمایلات، افکار اجتنابی و احساسات مزاحم است. مزیت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در مقایسه با سایر روش‌های روان درمانی تمرکز بر جنبه‌های انگیزشی و عاطفی علاوه بر عناصر شناختی است که می‌تواند اثربخشی درمان را افزایش دهد و اثرات درمانی طولانی مدت بیشتری را به همراه داشته باشد. در فرآیند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، توجه و عمل شخص احتمالاً به سمت تلاش متعهدانه و ارزش زندگی معطوف خواهد شد (حلاجیان و همکاران، ۱۴۰۱). در تبیین یافته حاضر می‌توان این گونه بیان کرد که زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد به دلیل سازوکارهای پذیرش، افزایش آگاهی، حضور در لحظه حال، مشاهده‌گری بدون داوری، عمل متعهدانه بر اساس ارزش‌ها و خودداری از اجتناب تجربی می‌تواند زوجین را مجهز به باورها، رفتارها و ارزش‌هایی کند که در هنگام بروز هیجانات ناخوشایند و تهدیدکننده بهزیستی هیجانی از هیجانات ناخوشایند خود آگاه شوند و بر آن‌ها مدیریت بیشتری داشته باشند و به ساماندهی سازنده آن‌ها بپردازند و راهبردهای ساماندهی شناختی هیجان به عنوان روشی در تعدیل هیجان‌ها، منجر به مقابله مؤثر با موقعیت‌های تنش‌زای زوجین می‌شود. این رویکرد درمانی می‌تواند مراجعه‌کنندگان را تشویق به پذیرش تجربیات درونی خود کند. در واقع پذیرش که یکی از راهبردهای اصلی درمان پذیرش و تعهد است، یک انتخاب است؛ بنابراین همان‌طور که زوجین دارای تعارضات زناشویی واقعیت‌های زندگی خود را پذیرفتند و به افکار منفی خود فکر نکردند و آمادگی بیشتری برای پیگیری اهداف خود و تمرکز بر ارزش‌های خود داشتند. زوجین با

سازمانی خاص انجام شد. بدین وسیله از مسئولین محترم مراکز مشاوره شهر بوشهر که امکان اجرای این پژوهش را فراهم ساختند و همچنین، از شرکت کنندگان در پژوهش به واسطه همکاری های صادقانه تشکر به عمل می آید. هیچ گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

از این رویکرد در جهت کاهش تعارضات زناشویی استفاده نمایند.

سپاسگزاری

این مقاله از رساله دکترای نویسنده اول با کد اخلاق مصوب دانشگاه علوم پزشکی بوشهر به شماره IR.BPUMS.REC.1399.136 گرفته شده است و بدون دریافت هیچ گونه کمک مالی از مؤسسه یا

References

- Arjmandi M, Jalali A. (2023). Marital stability of working women: predictive role of relationship maintenance strategies, Fahmi's perspective Self and wife. *Psychology studies and educational sciences*. 1(9): 663-674. (In Persian)
- Arch, J. J., Fishbein, J. N., Finkelstein, L. B., & Luoma, J. B. (2022). Acceptance and commitment therapy processes and mediation: Challenges and how to address them. *Behavior therapy*. 54(6): 971-988.
- Christensen A, Doss BD, Jacobson NS. (2020). Integrative behavioral couple therapy: A therapist's guide to creating acceptance and change. London: WW Norton & Company.
- Dede Yildirim E, Frosch CA, Santos AJ, Verissimo M, Bub K, Vaughn, BE. (2023). Antecedents to and outcomes associated with teacher-child relationship perceptions in early childhood: Further evidence for child driven effects. *Child Development*, 21(2), 179-206.
- Epstein N.B, Zheng L. (2017). Cognitive-behavioral couple therapy. *Current Opinion in Psychology*, 13(1), 142-147.
- Farabi M, Taimory S, Rajaie A. (2023). Comparing the effectiveness of combined cognitive-behavioral couple therapy and integrated behavioral couple therapy in improving family functioning in couples with extramarital affairs. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*;10(1):31-44.(In Persian)
- Gehart DR. (2012). Mindfulness and acceptance in couple and family therapy. First edition, New York: Springer Science-Business Media.
- Halford W K. (2001). Brief couple therapy for couples. New York: Guilford publication.
- Halford W. K, Snyder D. k. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education. *Behavior Therapy*, 43(1), 1-12
- Hayes S, & Strosahl, KD. (2010). A practical guide to acceptance and commitment therapy. Springer Science and Business Media.
- Halajian Z, Babakhani V, Pooyamanesh J, Jafari A. (2022). Comparison of the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Couple Therapy Based on Guttman Model on the Lovemaking Styles of Women Affected by Husband Infidelity. *Applied Family Therapy Quarterly*. 2(11): 246-263.(In Persian)
- Kazemi N, Narimani M, SadeghiHashjin G, basharpoor S. (2021). The effectiveness of brief self-regulation couple therapy (srct) on reducing marital covert relational aggression, changing of communication patterns and reduction of alexithymia among conflicting couples. *Journal of Psychological Science*. 20(108), 2225-2238.(In Persian)
- Khojasteh Mehr, R., roshanravan, N., & Abbaspour, Z. (2018). Self Dyadic Perspective Taking (SDPT) and Other Dyadic Perspective Taking (ODPT) as predictors of marital satisfaction. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 7(2), 33-44.(In Persian)
- Long, E. C. (1990). Measuring dyadic perspective-taking: Two scales for assessing perspective-taking in marriage and similar dyads.

- Educational and psychological measurement, 50(1), 91-103.
- Mahmoudpour A, Rayesh N, Ghanbarian E, & Rezaee M. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on emotional regulation and loneliness of divorced women in Iran. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(4), 831–842. (In Persian)
- Mastrotheodoros S, Papp LM, Van der Graaff J, Deković M, Meeus WH, & Branje S. (2022). Explaining heterogeneity of daily conflict spillover in the family: The role of dyadic marital conflict patterns. *Family Process*, 61(1), 342–360.
- Moradi E, Shahbazi M, Ferasat H, Goodarzi K. (2023). Development of a Model for Predicting Marital Heartbrea through Attachment Styles: The Mediating Role of Anger. *Family Counseling and Psychotherapy*, 13(1), 1-36. (In Persian)
- Pour seyyed Aghaei Z S, Mahmudi Z, zibaei Nejad M. (2024). The effect of group couple therapy based on the acceptance and commitment approach on marital conflicts and emotional divorce of couples. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 11 (3) :54-66. (In Persian)
- Salarifar M, Dasht Bozorgi Z, jadidi M. (2023). Comparing the effectiveness of psychological education of imago therapy and treatment based on acceptance and commitment on the dyadic perspective-taking in couples applying for divorce. *Journal of Psychological Science*. 22(127), 1415-1433. (In Persian)
- Salari Feizabad H, Nouranipoor R, Zahrakar K. (2021). Comparison of the effectiveness of integrative couple therapy and integrative behavioral couple therapy on increasing the resilience of couples affected by infidelity. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7 (6) :100-114. (In Persian)
- Stavroulia KE, Lanitis A. (2023). The role of perspective-taking on empowering the empathetic behavior of educators in VR-based training sessions: An experimental evaluation. *Computers & Education*, 197, 104739.
- Surtees, A., Apperly, I., & Samson, D. (2016). I've got your number: Spontaneous perspective-taking in an interactive task. *Cognition*, 150, 43-52.