

بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانشناختی، استرس ادراک‌شده و تاب‌آوری زوجین در شهر اهواز

مهرنوش ملک‌زاده

کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران

چکیده

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، سودمندی و کارکرد تجارب روانشناختی نظیر افکار، خاطرات و احساسات روانشناختی را هدف قرار می‌دهد و فعالیت‌های معنادار زندگی را بدون توجه به وجودشان پیگیری می‌کند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانشناختی، استرس ادراک‌شده و تاب‌آوری زوجین در شهر اهواز می‌باشد. پژوهش حاضر به روش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه‌ی آماری این پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره خانواده در شهر اهواز می‌باشند. شیوه نمونه‌گیری در این پژوهش از نوع نمونه‌گیری هدفمند بوده، ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه، شامل: پرسشنامه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی، مقیاس استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) و پرسشنامه‌ی تاب‌آوری کونور و دیوید سون آزمون شدند. شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و در هر هفته یکبار و از میان حضور یافتگان پس از حائز شرایط شدن معیارهای ورودی و معیارهای خروج ۲۰ زوج انتخاب شدند که به‌صورت تصادفی در دو گروه: گروه مداخله‌ی مبتنی بر پذیرش و تعهد (۱۰ زوج)، و گروه کنترل (۱۰ زوج) جای گرفتند، این نمونه‌گیری از اردیبهشت ۹۸ آغاز شد. با کنترل پیش‌آزمون، سطح معنی‌داری همه آزمون‌ها بیانگر آن هستند که بین همسران گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (انعطاف‌پذیری روانشناختی، استرس ادراک‌شده و تاب‌آوری زوجین) تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0.001$ / $p = 0.001$). نتیجه آنکه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از درمان‌های شناختی- رفتاری موج سوم است که علاوه بر راهکارهای تغییر رفتار، از راهکارهای پذیرش و حضور پویا در لحظه نیز برای افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی، کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری زوجین استفاده می‌کند.

واژه‌های کلیدی: آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد، انعطاف‌پذیری روانشناختی، استرس ادراک‌شده، تاب‌آوری زوجین

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۵، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۸، صفحات ۲۰-۱۱