

## اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش و زوج‌درمانی رفتاری سیستمی بر امید به زندگی و سازگاری زوجین ۲۰ تا ۴۰ ساله

فاطمه چنانی<sup>۱</sup>، زینب پیری<sup>۲</sup>، زینب ایدی زاده<sup>۳</sup>، سحر بابا مرادی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> دکترای زبان و ادبیات فارسی، دبیر آموزش و پرورش شهرستان شوش متوسطه دوم، مدرس دانشگاه‌های فرهنگیان استان خوزستان.

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی مشاوره و راهنمایی پردیس فاطمه الزهرا اهواز

<sup>۳</sup> دانشجوی کارشناسی مشاوره و راهنمایی پردیس فاطمه الزهرا اهواز

<sup>۴</sup> دانشجوی کارشناسی مشاوره و راهنمایی پردیس فاطمه الزهرا اهواز

### چکیده

پژوهش حاضر اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش و زوج‌درمانی رفتاری سیستمی بر امید به زندگی و سازگاری زوجین ۲۰ تا ۴۰ ساله. از نظر روش، شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زوج‌هایی تشکیل می‌دادند که به مراکز مشاوره شهر ایلام در سال ۱۳۹۸ مراجعه نموده بودند. جهت انجام پژوهش حاضر ۳۰ زوج از مراجعه‌کنندگان به این مرکز را به‌طور تصادفی و پس از کسب رضایت از آن‌ها انتخاب می‌کنیم و در سه گروه زوج‌درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش، زوج‌درمانی رفتاری سیستمی، و گروه کنترل قرار گرفتند. در این پژوهش قبل و بعد از جلسات از ۲ پرسشنامه سازگاری زناشویی که توسط انریچ تنظیم شده و پرسشنامه امید به زندگی حلاجیان و دو پروتکل مبتنی بر تعهد و پذیرش و زوج‌درمانی رفتاری-سیستمی استفاده شده است. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار (SPSS) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های این پژوهش نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش و زوج‌درمانی رفتاری - سیستمی بر افزایش امید به زندگی و سازگاری تأثیر معنادار داشته است. ( $p < 0/001$ ) نتایج به‌دست‌آمده لزوم توجه به نقش زوج‌درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش و زوج‌درمانی رفتاری سیستمی را در نیل به امید به زندگی و سازگاری زناشویی و پیشگیری از ناسازگاری زناشویی خاطرنشان می‌سازد.

**واژه‌های کلیدی:** تعهد و پذیرش، زوج‌درمانی رفتاری-سیستمی، امید به زندگی، سازگاری زوجین

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰، صفحات ۱۳۴۰-۱۳۲۹