



## **The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment therapy (ACT) on meaning life and academic diligence of female students involved in parental divorce**

Nafiseh drakhshan<sup>1</sup>

Fatemeh Ghasemi Niaei (Ph.D.)<sup>2</sup>

 0000-0002-0413-2559

 0000-0001-6948-4830

### **Abstract**

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of acceptance and commitment therapy on the meaning and academic diligence of female students involved in parental divorce. Method: This research was carried out by experimental method and pre-test-post-test design with a control group. Sampling method of this study was purposive sampling that 20 divorced children in two groups of control (n = 14) and experimental (n = 14) with Barton hardworking scale (1989) and Krembach and Maholik life significance questionnaire (1964) were examined in two pretest and posttest. In the implementation phase, the students of the experimental group were trained for 10 sessions of 60 minutes using act techniques based on Hayes training package. Result: Finally, multivariate analysis of covariance (MANOVA) was used to analyze the data. The calculated F value for significant variables and academic hard work showed a significant difference in both groups ( $p \leq 0/001$ ). Conclusion: In general, the Act method had an effect on the sense of meaning life and academic diligence of adolescent female students involved in parental divorce, and such a study highlights the need for future action in discussing the mental health of divorced children and helping them return to normal functioning.

**Keywords:** acceptance and commitment therapy, meaning life, Academic Hardworking, Children of Divorce.

---

1- Ph.D. Student of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran [ndrakhshan7@gmail.com](mailto:ndrakhshan7@gmail.com)

2- Ph.D. Graduated of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. (Corresponding Author).

[fatemehghasemi3030@gmail.com](mailto:fatemehghasemi3030@gmail.com)



## اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی (اکت) بر معنایابی و سخت‌کوشی تحصیلی دانش‌آموزان دختر درگیر با طلاق والدین

نقیسه درخشان<sup>۱</sup>

فاطمه قاسمی نیائی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی درمان مبتنی بر تعهد و پایبندی بر معنایابی و سخت‌کوشی تحصیلی دانش‌آموزان دختر درگیر با طلاق والدین است. این پژوهش با روش آزمایشی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه واپالایش (کنترل) انجام گرفت. روش نمونه‌گیری این پژوهش از نوع هدفمند بود که ۲۸ فرزند طلاق در دو گروه واپالایش (۱۴ نفر) و آزمایش (۱۴ نفر) با مقیاس سخت‌کوشی بارتون (۱۹۸۹) و پرسش‌نامه معناداری زندگی کرومیاف و ماهولیک (۱۹۶۴) در دو نوبت پیش‌آزمون و پس‌آزمون بررسی شده است. در مرحله اجرا با استفاده از فنون اکت بر اساس بسته آموزشی هیز به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دانش‌آموزان گروه آزمایش مورد آموزش قرار گرفتند. برای تحلیل داده‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) استفاده شد. میزان F محاسبه شده برای متغیرهای معناداری و سخت‌کوشی تحصیلی در هر دو گروه تفاوت معناداری نشان داد ( $P < 0/001$ ). در مجموع روش اکت بر احساس معناداری و سخت‌کوشی تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان درگیر با طلاق والدین تأثیرگذار بود و چنین پژوهشی لزوم انجام اقدام‌های آتی در بحث کمک‌رسانی به سلامت روانی فرزندان طلاق و کمک به بازگشت به عملکرد بهنجار را می‌رساند.

### واژگان کلیدی

درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی، معنایابی، سخت‌کوشی تحصیلی، فرزندان طلاق.

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

ndrakhshan7@gmail.com

۲- دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

fatemehghasemi3030@gmail.com

## بیان مسئله

خانواده به‌عنوان نهادی زیستی و اجتماعی، جایگاه شکل‌گیری نخستین روابط، زمینه‌ساز رشد عاطفی، اجتماعی، ارزش‌های فرهنگی، انطباق با جامعه، مراقبت و تربیت فرزندان است (زهراکار و جعفری، ۱۳۹۱). ریشه بسیاری از انحراف‌های شخصیت، کج‌رفتاری‌ها و بیماری‌های روانی، مشکلات ارتباطی و عدم مهارت‌های اجتماعی را باید در پرورش و تربیت خانوادگی افراد جستجو نمود (Haimi & Lerner, 2016).

طلاق به‌عنوان اساسی‌ترین شکل فروپاشی خانواده تأثیر به‌سزایی بر سلامت روانی اعضای خانواده دارد. تجربه طلاق، سازش‌یافتگی زوجین و فرزندان آنها را در تمام ابعاد روان‌شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده به‌ویژه فرزندان آنها می‌شود (Overbeek et al., 2017). در این راه کودکان و همچنین نوجوانان دارای والدین طلاق‌گرفته به‌خاطر شرایط سنی و مهارت‌های ناکارآمدتر، بیشترین آسیب را متحمل می‌شوند (Weaver & Schofield, 2015).

فرزندان درگیر با طلاق والدین احساس ناامیدی، یأس و سردرگمی زیادی را تجربه می‌کنند (امانی، زهراکار و کیامنش، ۱۳۹۸). این احساس سردرگمی نشان از ابهام در معنای زندگی و یا از دست دادن معنای آن دارد. معنابخش بودن زندگی عبارت است از پاسخ مثبت به زندگی علی‌رغم هر چه با آن روبه‌رو می‌شویم، خواه رنج و خواه فقدان. شیوه‌ای که انسان سرنوشت را می‌پذیرد و برای رنج خویش معنایی می‌یابد (Obrenovic et al., 2020). فقدان یک والد، همچنین فقدان کانون حمایتی که فرزندان با طلاق والدین با آن مواجه می‌شوند، آنها را نیازمند معنایابی دوباره در زندگی می‌کند.

از دیگر تأثیرات نامطلوب طلاق، مشکلات تحصیلی فرزندان درگیر با طلاق والدین است. در خانواده‌های طلاق‌نمودن والدین، درگیری‌ها و تعارض‌های خانوادگی موجود، الگوهای تعاملی ناکارآمد و مشکلات اقتصادی مانع درگیرشدن و مشارکت اثربخش والدین می‌شود و نتیجه آن افت عملکرد تحصیلی و کاهش انگیزه دانش‌آموزان است (امانی، زهراکار و کیامنش، ۱۳۹۸). به موجب این کاهش انگیزه، سخت‌کوشی این فرزندان نیز کاهش می‌یابد و یا در دیدی دوسویه کاهش سخت‌کوشی تحصیلی فرزندان طلاق می‌تواند سبب‌ساز کاهش انگیزه و

در نتیجه افت تحصیلی در بین آنها شود. سخت‌کوشی<sup>۳</sup> مفهومی است که از سه گرایش تعهد<sup>۱</sup>، مبارزه‌طلبی<sup>۴</sup> و واپالایش (کنترل)<sup>۶</sup> تشکیل شده است. واژه مبارزه‌طلبی منعکس‌کننده نوعی نگرش به زندگی است که فرد را برمی‌انگیزاند تا تغییرها را فرصتی برای رشد ببیند تا تهدیدی برای حس ایمنی و بقا؛ در واقع، تغییر به جای ثبات و یکنواختی شیوه اصلی زندگی قلمداد می‌شود. افرادی که گرایش تعهد نیرومندی دارند، به ارزش و حقانیت آنچه که هستند و آنچه که انجام می‌دهند، باور دارند. آنها به جای آنکه به دلایلی از قبیل ترس، نامطمئنی و خستگی از مسائل شانه خالی کنند، دارای حسی پرمعنا و هدفمند در کار و ارتباطات بوده و خود را عمیقاً درگیر امور می‌کنند. این‌گونه فرض می‌شود که افراد سخت‌کوش به فعالیت‌هایشان تعهد دارند، در برابر رویدادهای زندگی کنترل دارند و متمایلند تغییرات غیرمنتظره یا تهدیدها را به جای یک رویداد آزاردهنده، یک چالش مثبت ببینند (Soderstrom; Dolbier & Leiferman, 2000). سخت‌کوشی و احساس مسئولیت از جمله عوامل برجسته در عملکرد تحصیلی مناسب است (سایتو<sup>۷</sup> به نقل از شاوران: سلیمی و همایی، ۱۳۸۷).

براین اساس، درمانی برای بهبود مسائل مطرح‌شده فرزندان درگیر با طلاق والدین مفید به نظر می‌رسد که محوریت آن ایجاد پذیرش، معناداری و تعهد باشد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) شکل جدیدی از درمان‌های شناختی رفتاری است که توسط هیز در سال (۱۹۸۷) مطرح شده است (De Houwer; Holmes & Holmes, 2016). هدف روش اکت پرورش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پاسخ به افکار، احساسات و حس‌های بدنی ناخوشایند از طریق تمرکز حواس، پذیرش و تغییر رفتار است (Hayes et al., 2013). در این درمان مراجع را تشویق می‌کنند تا احساسات و افکار ناخوشایند و ناراحت‌کننده‌اش را بپذیرد و زمینه‌ای را که رفتار در آن رخ می‌دهد و عملکردی که در خدمت آن است را در نظر داشته باشد (Brown & Ryan, 2013). این روش سودمندی و کارکرد تجارب روان‌شناختی را هدف قرار می‌دهد و فعالیت‌های معنادار زندگی را بدون توجه به وجودشان پیگیری و

3. Diligence
4. Commitment
5. Challenge
6. Control
7. Syto

به جای تغییر شناخت سعی می‌شود تا ارتباط روان‌شناختی فرد با افکار و احساساتش افزایش یابد (Block, 2002). فرایندهای کلیدی اکت شامل: الف. پذیرش یا تمایل به تجربه درد و دیگر رویدادهای آشفته‌کننده بدون اقدام به مهار آنها؛ ب. عمل مبتنی بر ارزش یا تعهد توأم با تمایل به عمل به عنوان اهداف معنادار شخصی بیش از حذف تجارب ناخواسته است. این روش شامل تجربه‌ها و تمرین‌های مبتنی بر مواجهه، استعاره‌های زبانی و روش‌هایی چون آموزش مراقبت ذهنی است (Woidneck, 2012).

بنا به مطالب مطرح شده، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی می‌تواند بر احساس ارزشمندی زندگی و معنایابی آن اثرگذار باشد (Angiola & Bowen, 2012). همچنین بر اساس پژوهش‌های بلکیچ و هولمز<sup>۸</sup> (۲۰۰۸) درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی با تأکید بر چرخه انعطاف‌پذیری شناختی منجر به معناداری در زندگی و به دست آوردن اهداف و ارزش‌هایی در مراجع می‌شود که سبب انجام اعمال متعهدانه در راستای ارزش‌ها و معانی به دست آورده شده می‌شود. ارزش‌ها کیفیت‌های انتخاب شده زندگی هستند که به وسیله الگوهای جاری رفتاری نمود می‌یابند. در نهایت این ارزش‌ها پیرامون زندگی‌ای با هدف ظاهر می‌شوند و می‌توانند ما را به سمت خاصی از زیستن هدایت کنند. درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی، درمانی است که هسته مرکزی کار خود را بر تحقق یک زندگی معنادار و متعهدانه بنا کرده است (Luoma et al., 2007).

همچنین پژوهش آیوانووا و همکاران (۲۰۱۵)، نشان داد درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی می‌تواند بر تاب‌آوری و سرسختی زنان غیرمهاجر اثرگذار باشد. بوستانی، آزادی‌خواه و صادقی (۲۰۱۷)، در پژوهشی نشان دادند که گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و پایبندی می‌تواند بر تنظیم هیجانی و تاب‌آوری بیماران دارای استرس شدید تأثیرگذار باشد. پژوهش وانگ<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۵)، نشان داد که درمان شناختی رفتاری و درمان پذیرش و مبتنی بر تعهد می‌تواند بر کاهش اهمال‌کاری تحصیلی و افزایش هدفمندی تحصیلی اثرگذار باشد. پژوهش پالیاناس، بلیسل و دیاوکسون<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۸)، نشان داد که

8. Blackledge & Holmes

9. Wang

10. Paliliunas, Belisle & Dixon

درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی می‌تواند بر افزایش عملکرد تحصیلی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان فارغ‌التحصیل تأثیر مثبت و معناداری داشته باشد. به‌طورخاص تحقیق و پژوهش هالیبرتون و کوپر<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۵)، نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی می‌تواند بر مسائل نوجوانان در عرصه‌های فردی، تحصیلی و اجتماعی تأثیرهای مثبت و معناداری داشته باشد.

با توجه به تأثیرات عمده درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در یافتن معنا و ارزش‌ها و از سویی سوق دادن افراد به سمت تعهد و عمل در راستای آنها به‌نظر می‌رسد به‌کار بردن این شیوه درمانی می‌تواند در زمینه معناداری زندگی و سرسختی تحصیلی مؤثر باشد. با افزایش آمار طلاق و وضعیت فرزندان طلاق در جامعه؛ در زمانی که این فرزندان در دوره سنی نوجوانی با چالش‌های خاص خود باشند؛ اهمیت انجام مداخلات در این حوزه دوچندان می‌شود؛ بنابراین محققان در این پژوهش در صددند تا با انجام پژوهشی تأثیرهای به‌کارگیری درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی را در افزایش معناداری و سرسختی تحصیلی دانش‌آموزان دختر درگیر با طلاق والدین را بررسی نمایند.

## روش‌شناسی

این پژوهش با رویکرد کمی و با روش آزمایشی انجام شده است. طرح تحقیق به کار برده شده در این پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه مورد پژوهش دانش‌آموزان دختر و نوجوان درگیر با طلاق والدین در شهر اصفهان است که با روش نمونه‌گیری هدفمند دو مدرسه دخترانه در بین مدارس متوسطه اول شهر اصفهان که دارای تعداد بالای دانش‌آموزان و جو فرهنگی و اجتماعی مشترک بودند و همچنین محقق به‌دلیل آشنایی و همکاری مدیران مدارس می‌توانست پژوهش خود را به‌عمل در آورد؛ انتخاب شدند. در این مدارس طبق فهرست اعلام شده توسط مدیر، از بین دانش‌آموزان فرزند طلاق از هر مدرسه ۲۸ دانش‌آموز داوطلب در پژوهش انتخاب شدند که بیش از یک‌سال از طلاق والدین آنها نگذشته بود؛ ۱۴ دانش‌آموز مدرسه A به عنوان

گروه آزمایش و ۱۴ دانش‌آموز مدرسه B به‌عنوان گروه واپالایش انتخاب شدند. دانش‌آموزان گروه آزمایش روش‌های درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در روزهای پنجشنبه در مدرسه دریافت کردند، درحالی‌که اعضای گروه واپالایش در این زمینه آموزشی دریافت نکردند. پس از اجرای کامل فنون این رویکرد، برای بار دیگر اعضای دو گروه پرسشنامه‌های معناداری و سخت‌کوشی را تکمیل کردند. داده‌ها از طریق برنامه آماری spss پردازش شد. برای تحلیل مفروضه اصلی از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا<sup>۱۲</sup>) استفاده شده است.

### ابزارهای پژوهش

**مقیاس سخت‌کوشی بارتون<sup>۱۳</sup>:** مقیاس سخت‌کوشی (Bartone et al., 1989) دارای ۴۵ سؤال بود. پرسش‌ها در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از نمره صفر تا نمره سه برای سه زیرمقیاس تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی محاسبه شدند. هر یک از زیرمقیاس‌های این آزمون بر حسب ۱۵ سؤال ارزیابی شدند. علاوه بر سه زیرمقیاس، از جمع کل نمره زیرمقیاس‌ها یک نمره کل برای سخت‌کوشی به‌دست آمد. مقیاس سخت‌کوشی ابزاری معتبر برای سنجش سخت‌کوشی و سلامت روانی بود (Bartone, 2006). در اعتباریابی مقدماتی فرم فارسی مقیاس سخت‌کوشی، مشخصه‌های روان‌سنجی سه نمونه از دانشجویان، ورزشکاران و بیماران، بدین‌شرح گزارش شده‌اند: ضریب آلفای کرونباخ از ۸۸ تا ۹۳ درصد برای زیرمقیاس تعهد، از ۸۵ تا ۹۴ درصد برای زیرمقیاس واپالایش، از ۸۹ تا ۹۵ درصد برای زیرمقیاس مبارزه‌طلبی و از ۸۷ تا ۹۴ درصد برای نمره کل سخت‌کوشی محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. ضریب همبستگی نمره‌ها با فاصله دو تا چهار هفته از ۸۲ تا ۹۰ درصد برای زیرمقیاس تعهد، از ۸۰ تا ۸۸ درصد برای زیرمقیاس واپالایش، از ۷۹ تا ۸۷ درصد برای زیرمقیاس مبارزه‌طلبی و از ۸۰ تا ۸۸ درصد برای نمره کل سخت‌کوشی محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی کافی برای مقیاس است (بشارت، ۱۳۸۷).

12. ManCova

13. bartone

پرسشنامه معناداری زندگی<sup>۱۴</sup> کرامباف و ماهولیک<sup>۱۵</sup> (۱۹۶۴): این پرسشنامه شامل ۲۰ ماده پاسخ بسته براساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای است. کرامباف و ماهولیک (۱۹۶۴) بیان می‌کنند که این پرسشنامه را براساس دیدگاه فرانکل درباره معنای زندگی و جستجوی معنای زندگی تهیه کرده‌اند. کرامباف و ماهولیک (۱۹۶۴) با توجه به اینکه پرسشنامه مذکور قادر به تشخیص دو گروه افراد بیمار از غیربیمار می‌باشد، آن را دارای اعتبار دانستند و ضریب بالایی  $r=0/083$  را با سطح معناداری ( $P<0/01$ ) گزارش کردند. چراغی، عریضی سامانی و فراهانی (۱۳۸۷)، روایی همزمان این پرسشنامه را با مقیاس‌های سرزندگی، رضایت از زندگی و عاطفه‌ی مثبت و منفی بررسی کرده‌اند. پژوهش ایشان نشان داد که همبستگی نمرات هدف در زندگی با نمرات مقیاس‌های سرزندگی،  $0/71$  رضایت از زندگی،  $0/28$  عاطفه منفی کل،  $-0/44$  و عاطفه مثبت کل،  $0/58$  است. ضریب پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ،  $0/92$  به دست آمده است.

بسته آموزشی فنون درمانی اکت هیز<sup>۱۶</sup>: این بسته آموزشی را هیز، استروسهل و ویلسون<sup>۱۷</sup> (۱۹۹۹) تهیه کردند که در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا می‌شود. پژوهشگران ایرانی این بسته آموزشی را در زمینه‌های مختلف به کار گرفته‌اند و روایی آن تأیید شده است (به نقل از محبت بهار و دیگران، ۱۳۹۶).

جدول شماره ۱: خلاصه اجرای فنون درمانی اکت

جلسه	هدف	محتوا	تغییر رفتار مورد انتظار	تکالیف خانگی
اول	آشنایی با قوانین گروه و کلیاتی از روش اکت	آشنایی اعضا با یکدیگر و درمانگر، شرح قوانین گروه، اهداف و ساختار گروه، تعهدات درمانی، صحبت‌های مقدماتی	کسب اطلاعات درباره اکت	-----
		درباره اکت		

14. Meaning of Life Questionnaire

15. Crumbaugh & Maholick

16. Hayes's ACT Therapy Techniques Educational Package

17. Hayes, Strosahl, & Wilson

جلسه	هدف	محتوا	تغییر رفتار مورد انتظار	تکالیف خانگی
دوم	آشنایی با برخی از مفاهیم درمانی اکت از جمله تجربه اجتناب، آمیختگی و پذیرش روانی	سنجش مشکلات درمانجویان از نگاه اکت، استخراج تجربه اجتناب، آمیختگی و ارزش‌های فرد. تهیه فهرستی از مزایا، معایب و شیوه‌های واپالایش مشکلات	عدم تلاش جهت اجتناب از هیجان‌های منفی	شناسایی موقعیت‌های اجتنابی و اجازه دادن به رفت و آمد افکار منفی بدون اینکه با آن‌ها مبارزه یا عمداً از آن‌ها جلوگیری شود.
سوم	اجرای فنون درمانی اکت مانند جداسازی شناختی، آگاهی روانی، خودتجسمی	بررسی تکالیف خانگی، تصریح ناکارآمدی، واپالایش رویدادهای منفی با استفاده از استعاره‌ها. آموزش جداسازی شناختی، آگاهی روانی و خودتجسمی	پذیرش رفتار و هیجان‌های منفی	آگاهی از اینجا و اکنون و علاقه‌مندی به جای فرار از آنچه که هم‌اکنون در جریان است
چهارم	آموزش فنون درمانی، آگاهی هیجانی، خردمندانه (استعاره قربانی خود)	بررسی تکالیف خانگی، جدا کردن ارزیابی‌ها از تجارب شخصی و اتخاذ موضع مشاهده افکار بدون قضاوت به طوری که به انعطاف‌پذیری روانی و هیجان‌ات مثبت منجر شود	توجه به تجارب کنونی و لحظه به لحظه	تمرکز بر تمام حالات روانی، افکار و رفتار در لحظه بدون هیچ‌گونه قضاوتی
پنجم	آموزش فنون درمانی خود به‌عنوان زمینه و تمرین فنون ذهن آگاهی و آموزش تحمل‌پیشانی	بررسی تکالیف خانگی، ارتباط با زمان حال و در نظر گرفتن خود به‌عنوان زمینه و آموزش فنون ذهن آگاهی و تحمل‌پیشانی به‌منظور پذیرش هیجان‌های منفی	پذیرش هیجان‌ها و افکار منفی بدون پیش‌داوری و قضاوت	تلاش در جهت کسب حس تعالی یافته با استفاده از فنون آموزش‌دیده

جلسه	هدف	محتوا	تغییر رفتار مورد انتظار	تکالیف خانگی
ششم	آموزش فنون درمانی ارزش‌های شخصی و روشن‌سازی ارزش‌ها و آموزش تنظیم هیجان‌ها (استعاره فنجان بد)	بررسی تکالیف خانگی، شناسایی ارزش‌های زندگی درمانجویان و سنجش ارزش‌ها بر مبنای میزان اهمیت آن‌ها تهیه فهرستی از موانع پیش‌رو در تحقق ارزش‌ها و ایجاد هیجان‌های مثبت	تلاش در جهت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	شناسایی ارزش‌های شخصی اصلی و طرح‌ریزی اهداف براساس ارزش‌ها
هفتم	آموزش فنون درمانی ارزش‌های شخصی و عمل متعهدانه و افزایش کارآمدی بین‌فردی (استعاره صفحه شطرنج)	بررسی تکالیف خانگی، ارائه راهکارهای عملی در رفع موانع ضمن به‌کارگیری استعاره‌ها و برنامه‌ریزی برای تعهد نسبت به پیگیری ارزش‌ها و ایجاد حس معناداری در زندگی	کسب انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	تلاش متعهدانه برای رسیدن به اهداف طرح‌ریزی شده براساس فنون آموزش‌دیده
هشتم	مرور و تمرین فنون درمانی آموزش داده شده با تأکید بر تنظیم هیجان‌ها و حس معناداری در زندگی واقعی	بررسی تکالیف خانگی، گزارشی از گام‌های پیگیری ارزش‌ها. درخواست از درمانجویان برای توضیح نتایج جلسات و اجرای فنون آموزش‌دیده در دنیای واقعی زندگی به‌منظور ایجاد حس معناداری و ایجاد هیجان‌های مثبت	رهایی از هیجان‌ها و افکار منفی و کسب انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	-----

## یافته‌ها

طرح این پژوهش از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه واپالایش بود و برای تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره همانکوا استفاده شد، برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج این آزمون برای متغیرهای پژوهش در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱ آمده است.

جدول شماره ۲: نتایج آزمون لوین همگنی واریانس‌ها

متغیرها	آماره	سطح معناداری
معنایابی	۰/۶۴	۰/۷۲
سخت‌کوشی تحصیلی	۲/۲۰	۰/۷۲

بر اساس آنچه در جدول شماره ۲ می‌بینیم، اختلاف میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در معنایابی و سخت‌کوشی تحصیلی در گروه آزمایش بیش از گروه واپالایش است. برای به‌دست‌آمده معناداری این اختلاف از مانکوا استفاده شده است.

جدول شماره ۳: مشخصه‌های آماری متغیرهای وابسته

گروه	متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	
			پیش‌آزمون	پس‌آزمون
آزمایش	معنایابی	۲۹/۳۳	۷۴/۵	۱۴/۶
	سخت‌کوشی تحصیلی	۶۹/۳۱	۵۲/۵	۱۰/۶
کنترل	معنایابی	۰۸/۳۲	۸۶/۵	۸۵/
	سخت‌کوشی تحصیلی	۶۴/۳۴	۶۳/۵	۴۴/۵

بر اساس جدول شماره ۳ درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی در دانش‌آموزان دختر درگیر با طلاق والدین در یک ساختار ترکیبی از هر دو متغیر وابسته، در سطح  $P > 0.05$  و  $F(2,27)$  اثر معناداری داشته است. به‌تعبیری دیگر درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی در

افزایش معنایابی و سخت‌کوشی تحصیلی گروه آزمایش مؤثر بوده و ضریب اتا حاصل از این اثر ۰/۷۷ را نشان می‌دهد که تأثیر معنادار و قابل قبولی است.

جدول شماره ۴: تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای متغیرهای وابسته

نوع آزمون	ارزش	F	سطح معناداری	ضریب اتا
لامبدای ویکلز	۰/۴۸	۹/۱۰	۰/۰۵	۰/۷۷

جدول شماره ۴ اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی را بر روی متغیرهای وابسته به‌طور جداگانه نشان می‌دهد. به‌طوری‌که F محاسبه شده معنایابی (۶/۱۳) و سخت‌کوشی تحصیلی (۷/۱۴) نشان می‌دهد، روش اکت در افزایش معنایابی و سخت‌کوشی تحصیلی دانش‌آموزان دختر درگیر با طلاق والدین معنادار بوده و ضریب اتا مشخص کرده که ۵۱ درصد تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سخت‌کوشی تحصیلی و ۵۵ درصد تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون معناداری زندگی گروه آزمایش ناشی از اثر بخشی روش درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی بوده است.

جدول شماره ۵: تحلیل کوواریانس متغیری تک‌متغیرهای وابسته

متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجزورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
معنایابی	اثر گروه	۲۰/۱۰۴	۱	۲۰/۱۰۴	۱۳/۶	۰۵/۰	۵۱/۰
	خطا	۶۳/۵۰۱	۲۷	۵۰/۲۰			
سخت‌کوشی تحصیلی	اثر گروه	۲۸/۱۳۱	۱	۲۸/۱۳۱	۱۴/۷	۰۵/۰	۵۵/۰
	خطا	۷۰/۵۶۳	۲۷	۸۰/۲۲			

## بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس پژوهش حاضر درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی می‌تواند بر معناداری و سخت‌کوشی تحصیلی دختران نوجوان درگیر با طلاق والدین تأثیر مثبت و معناداری داشته باشد. درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی اساس و هسته مرکزی کار خود را به ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌گذارد؛ در راستای چنین هدف غایی‌ای مجموعه‌ای از مؤلفه‌ها از جمله زیستن در زمان حال، هم‌جوشی‌زدایی شناختی، خود به‌عنوان زمینه، پذیرش، ارزشمندی و هدفمندی و تعهد است. متناسب با چنین سازوکاری، چنین درمانی درصدد است که افراد را به ارزش‌هایی مجهز کند که می‌تواند خط‌دهنده به مسیر زندگی و معناآفرین باشد به‌گونه‌ای که پژوهش‌های بی‌شماری از هم‌راستایی درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی با ارزشمندی در زندگی و احساس معنا در آن حمایت کردند. فی‌المثل در پژوهش آنجویلا و بوون (۲۰۱۳)؛ بلکیچ و هولمز<sup>۱۸</sup> (۲۰۰۹) و لئوما و همکاران (۲۰۰۷) شاهد چنین هم‌راستایی هستیم. ریلی و همکاران<sup>۱۹</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی تحت عنوان مرور نظام‌مند ارزیابی ارزش‌محور در تحقیقات مرتبط با درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی نشان دادند که ارزش‌ها اصول راهنما در درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی هستند که می‌توانند در درازمدت سبب ایجاد معنا در زندگی شوند. در این خصوص طلاق والدین تأثیرهای عمیقی بر فرزندان می‌گذارد؛ به‌خصوص در دوران نوجوانی که بالذات با پرسش هویتی همراه است. چنین شرایطی نوجوان را با بحران معنا روبه‌رو می‌کند و بخشی از این ماجرا از هم‌پاشیده شدن ساختار زندگی است که از والدین خود به‌عنوان الگو دریافت می‌کند که نمودار ارزش‌ها و تلاش‌های آن‌هاست. نوجوانان دختر به‌دلیل تأثیرپذیری هیجانی بیشتر در پاسخ با پرسش‌های هویتی و جهت‌دهنده زندگی با درگیری در این اتفاق وارد چالش بزرگی می‌شوند. طبق این پژوهش درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی می‌تواند در این افراد ایجادگر ارزش‌هایی باشد که مسیر زندگی آن‌ها را هدفمند ساخته و تا حدودی شاکله شخصیتی آن‌ها را استوار نگه دارد.

18. Blackledge & Barnes-Holmes

19. Reilly et al.

دیگر مفهوم مرتبط با معناداری زندگی به‌خصوص در نمود عملی و عملکردی بحث سخت‌کوشی است که در ابعاد مختلف می‌تواند بروز یابد که در این پژوهش به‌دلیل انتخاب نمونه دانش‌آموز نمود آن‌ها در تحصیل بررسی شد. احساس معناداری در زندگی می‌تواند با مشخص کردن هدف، ایجادکننده انگیزه و استقامت در راه هدف باشد که به سخت‌کوشی تعبیر می‌شود. درمان اکت با تشویق مراجعان به سخت‌کوشی در راستای اهداف در قالب عمل متعهدانه به‌دنبال آن است که با دیدی پراگماتیسم بیشترین منفعت را برای مراجعان ایجاد کند که همان دستیابی به انعطاف‌پذیری روانی است که نوعی ثبات و سکون را به ارمغان می‌آورد؛ پژوهش‌های مختلف اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی را بر این مؤلفه به‌دلیل تأکید اساسی در آن به اعمال متعهدانه و مبتنی بر هدف تأیید کرده‌اند به‌گونه‌ای که چنین بحثی را می‌توان در پژوهش‌های آیوانووا و همکاران<sup>۲۰</sup> (۲۰۱۵) و بوستانی، آزادی‌خواه و صادقی<sup>۲۱</sup> (۲۰۱۷) مشاهده کرد. معناداری در زندگی در دانش‌آموزان دختر نوجوان درگیر در طلاق والدین می‌تواند ایجادگر انگیزه و سخت‌کوشی در بحث تحصیل باشد و به‌نوعی تأثیری مثبت در عملکرد تحصیلی آن‌ها ایجاد کند. پژوهش‌های متفاوت تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی در بحث موفقیت و سخت‌کوشی تحصیلی نوجوانان را نشان می‌دهد؛ از جمله پژوهش وانگ و همکاران (۲۰۱۷)؛ پالیاناس، بلیسل و دیاوکسون (۲۰۱۸) و هالیبرتون و کوپر (۲۰۱۵) را می‌توان نام برد. ساندوز، کلوم و ویلسون<sup>۲۲</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی تحت عنوان تأثیرات زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی برای موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان کالج دارای خانواده‌های کم‌درآمد نشان دادند که این درمان می‌تواند در ایجاد انگیزه و سخت‌کوشی در بحث تحصیل اثرگذار بوده و سبب افزایش موفقیت تحصیلی شود.

با توجه به‌ضرورت مسئله یعنی انجام اقدام‌های علمی و مؤثر برای کاهش تأثیرهای منفی طلاق والدین بر فرزندان، اهمیت انجام چنین پژوهش‌هایی نمایان است. پیشنهاد می‌شود که محققان با استفاده از روش‌های کیفی مؤلفه‌ها و عوامل اثرگذار در معناداری

20. Ivanova et al.

21. Boostani; Ezadikhah & Sadeghi

22. Sandoz; Kellum & Wilson

زندگی فرزندان طلاق را شناسایی و به تهیه بسته‌ای جهت افزایش معناداری زندگی فرزندان طلاق پردازند.

پژوهش حاضر به دلیل استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند خالی از اشکال نیست. این روش می‌تواند در تعمیم یافته‌ها ایجادگر اختلال باشد، ضمن اینکه تکیه بر تک‌جنسیت دختر در این پژوهش لزوم انجام آن را برای گروه پسران مشخص می‌کند؛ بعلاوه با توجه به حساسیت‌های بافتی و فرهنگی تعمیم این نتایج به گروه‌های فرهنگی دیگر در جامعه ایرانی، باید با احتیاط همراه باشد. مسئله دیگری که می‌توان بدان اشاره کرد زمان محدود پژوهش است که پیشنهاد می‌شود با پیگیری تأثیرهای بلندمدت این‌گونه درمان‌ها نسبت به اقدام هرچه مؤثرتر در این حوزه کوشش شود.

### **ملاحظه‌های اخلاقی پژوهش**

تمامی شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش رضایت شفاهی خود را اعلام نمودند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شده است.

### **سهم نویسندگان**

نویسنده مسئول به همراه نویسنده همکار مراحل فرایند پژوهشی را مدیریت و نگارش کرده‌اند.

### **حمایت مالی**

این پژوهش از طریق هیچ نهادی حمایت مادی نشده است.

### **تعارض منافع**

یافته‌های این مطالعه هیچ‌گونه تضادی با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

### **قدردانی**

از کلیه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این پژوهش که به روند اجرای آن کمک کرده‌اند، سپاسگزاری می‌شود.

## منابع

اکبری بهمن و شفیع‌ی حق‌شناس مریم (۱۳۹۸). تدوین الگوی روابط ساختاری نقش جنسیتی بر معنای زندگی، جهت‌گیری زندگی و رضایتمندی زناشویی، رویش روان‌شناسی، ۸ (۶): ۱۹۱-۱۹۸.

<http://frooyesh.ir/article-1-1170-fa.html>

امانی، زکیه؛ زهراکار، کیانوش و کیامنش، علیرضا (۱۳۹۸). شناسایی پیامدهای طلاق والدین بر فرزندان؛ مطالعه کیفی. فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۴ (۴۷): ۵۹-۸۱.

[https://jms.ihu.ac.ir/article\\_204686.html](https://jms.ihu.ac.ir/article_204686.html)

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۷). بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس سخت‌کوشی. حرکت، - (پیاپی ۳۵)، ۳۱-۴۶.

<https://sid.ir/paper/30099/fa>

چراغی، مونا، عریضی سامانی، سیدحمیدرضا، و فراهانی، حجت‌اله (۱۳۸۷). بررسی اعتبار، روایی، تحلیل عوامل و هنجاریابی پرسشنامه هدف در زندگی گرامباف و ماهولیک. مجله روان‌شناسی، ۱۲ (۴ (پیاپی ۴۸))، ۳۹۶-۴۱۳.

<https://sid.ir/paper/54370/fa>

زهراکار، کیانوش و جعفری، فروغ (۱۳۹۱). مشاوره خانواده (مفاهیم، تاریخچه، فرایند و نظریه‌ها)، ویراست دوم. تهران: ارسباران.

<https://www.gisoom.com/book/>

شاوران، حمیدرضا؛ سلیمی، قربانعلی و همایی، رضا (۱۳۸۷). سنجش عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه اصفهان بر اساس فرهنگ‌های چندگانه آنان. نشریه پژوهشی دانشگاه اصفهان، ۲۹ (۱).

<https://sid.ir/paper/463494/fa>

Angiola, J. E., & Bowen, A. M. (2013). Quality of life in advanced cancer: An acceptance and commitment therapy view. *The Counseling Psychologist, 41*(2), 313-335.

<https://doi.org/10.1177/001100001246195>

Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *Journal of nervous and mental disease, 177*(6), 317-328.

[https://journals.lww.com/jonmd/abstract/1989/06000/The\\_Impact\\_of\\_a\\_Military\\_Air\\_Disaster\\_on\\_The.1.aspx](https://journals.lww.com/jonmd/abstract/1989/06000/The_Impact_of_a_Military_Air_Disaster_on_The.1.aspx)

- Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness. *Military Psychology*, 1, 131-148.  
[https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s\\_10](https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10)
- Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2009). Core processes in acceptance and commitment therapy. *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory, research, and practice*, 41-58.  
<https://books.google.com/>
- Block, J. A. (2002). *Acceptance or\* change of private experiences: A comparative analysis in college students with public speaking anxiety*. State University of New York At Albany.  
<https://www.proquest.com/openview/066d6a027d0f0283e004e6761593ba0f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Boostani, M., Ezadikhah, Z., & Sadeghi, M. (2017). Effectiveness of group-based acceptance and commitment therapy on the difficulty emotional regulation and distress tolerance patients with essential hypertension. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(3), 205. *IntJEducPsycholRes33205-2690804\_072828-libre.pdf* (d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net)
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Crumbaugh, J. C.; & Maholick, L. T. (1969). Manual of instruction for the Purpose-In-Life Test. Retrieved June 20, 2004, From <http://www.denverpsychotherapy.com/purpose.html>
- De Houwer, J., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2016). Riding the waves: A functional-cognitive perspective on the relations among behaviour therapy, cognitive behaviour therapy and acceptance and commitment therapy. *International Journal of Psychology*, 51(1), 40-44.  
<https://doi.org/10.1002/ijop.12176>
- Haimi M, Lerner A (2016) *The Impact of Parental Separation and Divorce on the Health Status of Children, and the Ways to Improve it*. *J Clin Med Genomics* 4: 137. doi:10.4172/2472-128X.1000137. DOI:10.4172/2472-128X.1000137
- Halliburton, A. E., & Cooper, L. D. (2015). Applications and adaptations of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 1-11.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.01.002>
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 180-198.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.  
<https://psycnet.apa.org/record/2012-00755-000>

- Ivanova, E., Jensen, D., Cassoff, J., Gu, F., & Knaeuper, B. (2015). Acceptance and commitment therapy improves exercise tolerance in sedentary women. *Med Sci Sports Exerc*, 47(6), 1251-1258. [mss14656 1251..1258 \(mcgill.ca\)](https://doi.org/10.1251.1258)
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications. Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-training Manual for ... - Jason B. Luoma, Steven C. Hayes, Robyn D. Walser - Google Books
- Obrenovic, B., Jianguo, D., Khudaykulov, A., & Khan, M. A. S. (2020). Work-family conflict impact on psychological safety and psychological well-being: A job performance model. *Frontiers in psychology*, 11, 475. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00475>
- Overbeek, M. M., De Schipper, J. C., Willemsen, A. M., Lamers-Winkelmann, F., & Schuengel, C. (2017). Mediators and treatment factors in intervention for children exposed to interparental violence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(3), 411-427. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1012720>
- Paliliunas, D., Belisle, J., & Dixon, M. R. (2018). A randomized control trial to evaluate the use of acceptance and commitment therapy (ACT) to increase academic performance and psychological flexibility in graduate students. *Behavior analysis in practice*, 11(3), 241-253. A Randomized Control Trial to Evaluate the Use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Increase Academic Performance and Psychological Flexibility in Graduate Students | Behavior Analysis in Practice (springer.com) <https://doi.org/10.1007/s40617-018-0252-x>
- Reilly, E. D., Ritzert, T. R., Scoglio, A. A., Mote, J., Fukuda, S. D., Ahern, M. E., & Kelly, M. M. (2019). A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 290-304. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.10.004>
- Sandoz, E. K., Kellum, K. K., & Wilson, K. G. (2017). Feasibility and preliminary effectiveness of acceptance and commitment training for academic success of at-risk college students from low income families. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 71-79. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.01.001>
- Soderstrom, M., Dolbier, C., & Leiferman, J. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23 (3), 311-328. <https://doi.org/10.1023/A:1005514310142>
- Woidneck, M. R., Morrison, K. L., & Twohig, M. P. (2012). Acceptance and commitment therapy for the treatment of posttraumatic stress among adolescents. *Behavior Modification*, 38(4), 451-476. <https://doi.org/10.1177/0145445513510527>
- Weaver, J. M., & Schofield, T. J. (2015). Mediation and moderation of divorce effects on children's behavior problems. *Journal of Family Psychology*, 29(1), 39. <https://doi.org/10.1037/fam0000043>

- Wang, S., Zhou, Y., Yu, S., Ran, L. W., Liu, X. P., & Chen, Y. F. (2017). Acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy as treatments for academic procrastination: A randomized controlled group session. *Research on Social Work Practice, 27*(1), 48-58.  
<https://doi.org/10.1177/1049731515577890>