

Abstract:

Background and purpose: The most problematic issues in human life are those that arise in the struggle of relationships, and it is natural that many people feel confused and unhappy as soon as they face these issues. Meanwhile, in most societies, problems related to marital conflicts are one of the most common reasons for referring to counseling and psychotherapy centers and requesting counseling services. The present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy and psychodrama therapy on attachment style and psychological well-being of women with marital conflict.

Method: The research method was a semi-experimental pre-test-post-test type with a control group and a two-month follow-up period. The statistical population of this research was Iranian women with marital conflict. The research sample was selected in a targeted way from among the women who referred to the clinics of Khomeini Shahr city in the summer of 2019. 30 participants were randomly assigned to one of the acceptance and commitment therapy intervention groups (experimental group 1, 10 people), psychodrama intervention (experimental group 2, 10 people) and the control group (10 people). At first, the participants were evaluated through research measurement tools including Marital Conflict Questionnaire (Revised Form) (R-MCQ), Adult Attachment Questionnaire (RAAS), and Psychological Well-Being Questionnaire (RSPWB) Acceptance and commitment (Hayes and Smith, 2008) and psychodrama therapy protocol (Lawton, 2009) were used. Then the collected data were measured using the statistical method of analysis of variance with repeated measurements and using SPSS software version 22.

Findings: The findings showed that treatment interventions based on acceptance and commitment and psychodrama, both increase psychological well-being scores and decrease marital conflict scores and decrease marital conflict scores. Marital conflict scores in the acceptance and commitment-based therapy group and the psychodrama group were reduced by 21.7 and 29.5 points, respectively, in comparison to the control group, and this reduction was significant. The psychological well-being scores also increased by 58.8 and 22.8 respectively in the treatment group based on acceptance and commitment and psychodrama. While attachment scores improved in both experimental groups, only the changes in avoidant attachment scores in the acceptance and commitment therapy group and secure attachment scores in the psychodrama group were significant.

Conclusion: Therefore, the therapy based on acceptance and commitment was able to create a positive effect on marital conflict, avoidant attachment and psychological well-being. While psychodrama therapy was able to create a positive effect on marital conflict, secure attachment and psychological well-being. In fact, the main difference between these two treatments was in their influence on the attachment variable. Acceptance and commitment therapy had a positive effect on avoidant attachment and psychodrama therapy on secure attachment, and none of these treatments could affect anxious attachment. Also, there was a difference in the severity of the effect of the treatments. Acceptance and commitment therapy for individual intervention on variables including the psychological well-being variable will be a very useful and effective treatment and have a stronger effect on improving well-being, and psychodrama therapy is more effective in interpersonal communication, and this treatment showed a greater effect on marital conflict. Acceptance-commitment and psychodrama therapies can be effective on constructs such as marital conflict and psychological well-being that are situational in nature. Because these treatments, by encouraging a person to self-awareness and self-acceptance, deal more with problems, express emotions and improve communication skills, provide a situation that increases psychological well-being and reduces marital conflict.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, Psychodrama, Attachment styles, Marital conflict, Psychological well-being.

چکیده

زمینه و هدف: مسأله‌سازترین امور زندگی انسان‌ها، آنهایی هستند که در کشاکش روابط به‌وجود می‌آیند و طبیعی است که بسیاری از مردم به محض مواجهه با این مسائل احساس سردرگمی و ناخشنودی می‌کنند. در این میان در بیشتر جوامع، مشکلات مربوط به تعارضات زناشویی یکی از معمول‌ترین دلایل مراجعه به مراکز مشاوره و روان‌درمانی و درخواست خدمات مشاوره‌ای هستند. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و روان‌نمایشگری بر سبک دلبستگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان با تعارض زناشویی انجام شد.

روش: روش پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پی‌گیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش زنان ایرانی با تعارض زناشویی بودند. نمونه پژوهش به روش هدفمند از بین زنان مراجعه‌کننده به کلینیک‌های شهرستان خمینی شهر در تابستان سال ۱۳۹۹ انتخاب شدند. ۳۰ مشارکت‌کننده به روش تصادفی در یکی از گروه‌های مداخله درمان پذیرش و تعهد (گروه آزمایش ۱، ۱۰ نفر)، مداخله روان‌نمایشگری (گروه آزمایش ۲، ۱۰ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. در ابتدا شرکت‌کنندگان از طریق ابزار سنجش تحقیق شامل پرسشنامه تعارض زناشویی (فرم تجدید نظر شده) (R-MCQ) پرسشنامه دلبستگی بزرگسال (RAAS)، و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (RSPWB) ارزیابی شدند و جهت مداخلات درمانی از پروتکل درمانی مبتنی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (هیز و اسمیت، ۲۰۰۸) و پروتکل درمانی روان‌نمایشگری (لوتون، ۲۰۰۹) استفاده شد. سپس داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و با استفاده از نسخه ۲۲ نرم افزار SPSS مورد سنجش قرار گرفت.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد مداخلات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و روان‌نمایشگری، هر دو موجب افزایش نمرات بهزیستی روان‌شناختی و کاهش نمرات تعارض زناشویی می‌شوند. نمرات تعارض زناشویی در گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه روان‌نمایشگری در مقایسه با گروه کنترل به ترتیب ۲۱/۷ و ۲۹/۵ نمره کاهش یافته بود و این کاهش معنادار بود. نمرات بهزیستی روان‌شناختی نیز در گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و روان‌نمایشگری به ترتیب ۵۸/۸ و ۲۲/۸ افزایش داشت. ضمن آنکه، نمرات دلبستگی در هر دو گروه آزمایش بهبود پیدا کردند، تنها تغییرات در نمرات دلبستگی اجتنابی در گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نمرات دلبستگی ایمن در گروه روان‌نمایشگری معنادار بود.

نتیجه‌گیری: بنابراین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد توانست تاثیر مثبتی در تعارض زناشویی، دلبستگی اجتنابی و بهزیستی روان‌شناختی ایجاد کند. در حالی که درمان روان‌نمایشگری توانست تاثیر مثبتی در تعارض زناشویی، دلبستگی ایمن و بهزیستی روان‌شناختی ایجاد کند. در واقع تفاوت اصلی بین این دو درمان، در تاثیرگذاری آنها بر متغیر دلبستگی بود. درمان پذیرش و تعهد بر دلبستگی اجتنابی و درمان روان‌نمایشگری بر دلبستگی ایمن تاثیر مثبت داشتند و هیچ‌یک از این درمان‌ها نتوانستند بر دلبستگی اضطرابی موثر واقع شوند. همچنین در شدت تاثیر درمان‌ها نیز تفاوت وجود داشت. درمان پذیرش و تعهد برای مداخله فردی بر متغیرهایی از جمله متغیر بهزیستی روان‌شناختی درمان بسیار مفید و موثری خواهد بود و در بهبود بهزیستی تاثیر قوی‌تری داشت و درمان روان‌نمایشگری در ارتباطات بین فردی موثرتر است و این درمان در تعارض زناشویی تاثیر بیشتری نشان داد. درمان‌های پذیرش و تعهد و روان‌نمایشگری می‌توانند بر سازه‌هایی مانند تعارض زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی که ماهیتاً

موقعیتی هستند موثر واقع شوند. زیرا این درمان‌ها با ترغیب فرد به خودآگاهی و پذیرش خود، درگیری بیشتر با مشکلات، ابراز هیجانات و بهبود مهارت‌های ارتباطی موقعیتی را فراهم می‌سازند که باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش تعارض زناشویی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، روان‌نمایشگری، سبک‌های دل‌بستگی، تعارضات زناشویی، بهزیستی روان‌شناختی.