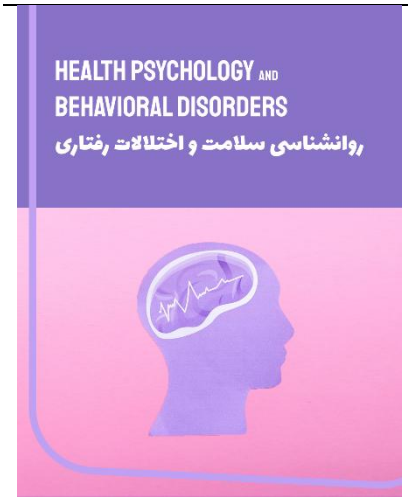
اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه در زوجین دارای مشکلات زناشویی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۶/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۷/۰۲ تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۷/۲۲ تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۶/۰۵/۰۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه در زوجین دارای مشکلات زناشویی انجام شد. پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تخصصی دادگستری شهر بابل در سال ۱۴۰۵ بود. از میان مراجعان، ۳۲ نفر (۱۶ زوج) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، هر یک شامل ۱۶ نفر (۸ زوج)، گمارده شدند. گروه آزمایش در هشت جلسه یک‌ساعته آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد براساس مدل هیز و همکاران را دریافت کرد، درحالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه نشخوار خشم ساکودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) و پرسشنامه ادراک رفتارهای فداکارانه هارپر و فیگرس (۲۰۰۸) بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که پس از کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، بین گروه آزمایش و کنترل در ترکیب متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود داشت (Wilks' Lambda=0.231, F(2,27)=44.987, p<0.001). همچنین، نتایج آزمون های اثر پیلایی (۰,۷۶۹)، اثر هتلینگ (۳,۳۳۲) و بزرگ‌ترین ریشه روی (۳,۳۳۲) نیز معنادار بود (p<0.001). جهت اثرها نشان داد که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب کاهش معنادار نشخوار خشم و بهبود ادراک رفتارهای فداکارانه در زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند با کاهش درگیری شناختی با افکار خشم‌آلود و تقویت انعطاف‌پذیری روان شناختی و رفتارهای مبتنی بر ارزش، نشخوار خشم را کاهش داده و ادراک مثبت‌تری از رفتارهای فداکارانه همسر ایجاد کند؛ بنابراین، این مداخله می‌تواند به‌عنوان رویکردی کاربردی در برنامه‌های مشاوره و زوج‌درمانی برای زوجین دارای مشکلات زناشویی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژگان: *آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد؛ نشخوار خشم؛ رفتارهای فداکارانه؛ مشکلات زناشویی؛ زوجین.*



سید محمد جواد میرزاپور[۱]، نازنین فهیمی[۲*]

۱. گروه روانشناسی عمومی، مؤسسه آموزش عالی صنعتی مازندران، بابل، ایران

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی شفق تنکابن، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول:
n.fahimi@shafagh.ac.ir

شیوه استناددهی: میرزاپور، سید محمد جواد، و فهیمی، نازنین. (۱۴۰۶). اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه در زوجین دارای مشکلات زناشویی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۵(۳)، ۲۰-۱.

© ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

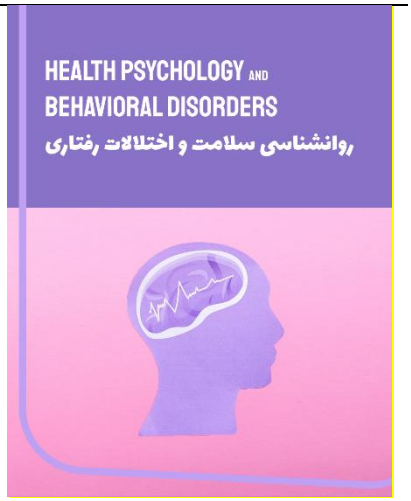
Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Training on Anger Rumination and Perceived Sacrificial Behaviors in Couples with Marital Problems

Submit Date:	Revise Date:	Accept Date:	Initial Publish Date:	Final Publish Date:
2026-05-30	2026-09-16	2026-09-24	2026-10-14	2027-07-23

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of Acceptance and Commitment-based training on anger rumination and perceived sacrificial behaviors in couples experiencing marital problems. This study employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group. The statistical population consisted of all couples with marital problems who attended specialized counseling centers affiliated with the Justice Department in Babol, Iran, in 1405 SH. Using convenience sampling, 32 participants (16 couples) were selected and randomly assigned to an experimental group (16 participants; 8 couples) and a control group (16 participants; 8 couples). The experimental group received eight one-hour sessions of Acceptance and Commitment-based training based on the Hayes et al. model, whereas the control group received no intervention. Data were collected using the Anger Rumination Scale developed by Sukhodolsky et al. (2001) and the Perceived Sacrificial Behaviors Questionnaire developed by Harper and Figuerres (2008). The data were analyzed using multivariate analysis of covariance. Multivariate analysis of covariance indicated a statistically significant difference between the experimental and control groups in the combined dependent variables after controlling for pretest scores (Wilks' Lambda=0.231, F(2,27)=44.987, p<0.001). The Pillai's Trace (0.769), Hotelling's Trace (3.332), and Roy's Largest Root (3.332) tests were also statistically significant (p<0.001). The direction of the effects indicated that Acceptance and Commitment-based training significantly reduced anger rumination and improved participants' perceptions of their partners' sacrificial behaviors compared with the control condition. Acceptance and Commitment-based training appears to reduce maladaptive engagement with anger-related thoughts while promoting psychological flexibility and value-consistent responses in intimate relationships. Accordingly, this intervention may contribute to lower anger rumination and more positive perceptions of partners' sacrificial behaviors and may be considered a useful approach in counseling and couple-therapy programs for couples experiencing marital difficulties.

Keywords: *Acceptance and Commitment Training; Anger Rumination; Sacrificial Behaviors; Marital Problems; Couples.*



Seyed Mohammad Javad Mirzapour[1], Nazanin Fahimi[2]*

1. Department of General Psychology, Mazandaran Institute of Technology , Babol, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Shafagh Institute of Higher Education, Tonekabon, Iran.

*Corresponding Author's Email: n.fahimi@shafagh.ac.ir

How to cite: Mirzapour, S. M.J., & Fahimi, N. (2027). Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Training on Anger Rumination and Perceived Sacrificial Behaviors in Couples with Marital Problems. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, *5*(3), 1-20.

© 2027 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC4.0) License.

مقدمه

روابط زناشویی یکی از مهم‌ترین بسترهای تجربه هیجان، صمیمیت، حمایت متقابل و رشد روان‌شناختی در بزرگسالی است و کیفیت این روابط می‌تواند با ابعاد گوناگون سلامت روان، سازگاری فردی و عملکرد خانوادگی ارتباط داشته باشد. بااین‌حال، زندگی مشترک همواره در معرض فشارهای درون‌فردی و بین‌فردی متعددی قرار دارد و هنگامی که زوجین نتوانند تعارض‌ها، هیجان‌های منفی و تفاوت‌های خود را به شیوه‌ای سازگارانه مدیریت کنند، مشکلات زناشویی می‌تواند به شکل الگوهای مزمن تنش، فاصله هیجانی، تعارض مکرر و کاهش رضایت از رابطه ظاهر شود. در چنین شرایطی، مداخلات مشاوره‌ای و روان‌شناختی با هدف ارتقای کیفیت رابطه و بهبود توانایی زوجین در مواجهه با تجارب دشوار اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کنند. در پژوهش‌های مرتبط با زوجین دارای مشکلات زناشویی نیز بر ضرورت بهره‌گیری از خدمات تخصصی مشاوره‌ای و متناسب‌سازی مداخلات با نیازهای روانی و فرهنگی خانواده‌ها تأکید شده است (Bustan et al., 2024). از سوی دیگر، شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که رویکردهای مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌توانند در حوزه روابط زوجین و مشکلات مرتبط با صمیمیت، تعارض و سازگاری زناشویی ظرفیت مداخله‌ای قابل‌توجهی داشته باشند (Barraca et al., 2024; Hosseini et al., 2022).

یکی از فرایندهای روان‌شناختی مهمی که می‌تواند در تداوم مشکلات زناشویی نقش داشته باشد، نحوه تجربه و تنظیم خشم است. خشم هیجانی طبیعی است که در پاسخ به ناکامی، تهدید، بی‌عدالتی ادراک‌شده یا تعارض بین‌فردی شکل می‌گیرد، اما پیامدهای آن تا حد زیادی به نحوه پردازش و تنظیم این هیجان بستگی دارد. در چارچوب روان‌شناسی انگیزش و هیجان، پاسخ هیجانی نه صرفاً حاصل محرک بیرونی، بلکه متأثر از ارزیابی شناختی، اهداف فرد و شیوه مواجهه با موقعیت است (Reeve, 2022). بنابراین، در روابط زناشویی نیز تجربه خشم لزوماً به خودی خود مشکل‌زا نیست، بلکه تداوم اشتغال ذهنی با موقعیت خشم‌برانگیز، بازخوانی مکرر تعارض‌ها و ناتوانی در فاصله‌گیری از محتوای هیجانی می‌تواند پیامدهای منفی بیشتری به همراه داشته باشد. پژوهش‌هایی که رابطه هوش هیجانی با بروز و کنترل خشم را بررسی کرده‌اند نیز نشان می‌دهند که توانایی شناخت، تنظیم و مدیریت هیجان‌ها در کنترل واکنش‌های خشم‌آلود اهمیت دارد (Ramezani & Abdollahi, 2023). همچنین، مطالعات مداخله‌ای در زمینه کاهش پرخاشگری نشان داده‌اند که اصلاح فرایندهای شناختی و رفتاری می‌تواند شدت واکنش‌های ناسازگارانه را کاهش دهد (Rahimi Ahmadabadi et al., 2023).

در میان سازه‌های مرتبط با خشم، نشخوار خشم جایگاه ویژه‌ای دارد. نشخوار خشم به درگیری ذهنی مکرر و پایدار با رویدادها، افکار و هیجان‌های مرتبط با خشم اشاره دارد؛ فرایندی که طی آن فرد بارها موقعیت تعارض‌آمیز یا آزاردهنده را در ذهن خود بازسازی می‌کند و به‌جای عبور از تجربه هیجانی، در چرخه‌ای از یادآوری، تفسیر و بازتجربه آن باقی می‌ماند. در روابط زناشویی، چنین فرایندی می‌تواند موجب شود رویدادهای منفی بیش از حد برجسته شوند، سوءبرداشت‌ها تداوم یابند و فرصت برای حل مسئله، همدلی و بازسازی رابطه کاهش پیدا کند. از آنجا که زوجین در روابط نزدیک به طور مداوم در معرض ارزیابی متقابل رفتار، نیت و پاسخ‌های یکدیگر هستند، تداوم خشم می‌تواند ادراک فرد از رفتار همسر را نیز تحت تأثیر قرار دهد. در این زمینه، یافته‌های روان‌شناختی درباره نقش انتظارها در ادراک رفتار شریک عاطفی نشان می‌دهد که انتظارهای فرد می‌توانند بر نحوه دیدن و تفسیر رفتارهای شریک زندگی اثر بگذارند (Joel et al., 2023). این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که در شرایط تعارض، فرد ممکن است نه‌تنها رفتارهای منفی همسر را پررنگ‌تر ببیند، بلکه رفتارهای مثبت را نیز کم‌اهمیت یا ناکافی تلقی کند.

در کنار نشخوار خشم، رفتارهای فداکارانه یکی از سازه‌های مهم در پایداری و کیفیت روابط زناشویی محسوب می‌شوند. فداکاری در رابطه می‌تواند به صورت چشم‌پوشی از ترجیح شخصی، توجه به منافع مشترک، حمایت از شریک زندگی و انتخاب رفتاری در جهت حفظ یا تقویت رابطه تعریف شود. این رفتارها زمانی می‌توانند سازنده باشند که در چارچوب تعامل متقابل و ارزش‌های رابطه‌ای صورت گیرند و فرد آنها را به‌عنوان بخشی از تعهد و مراقبت متقابل تجربه کند. پژوهش درباره خودتنظیمی، حفظ رابطه و فداکاری در زوجین نشان داده است که فداکاری با فرایندهای تنظیم رفتار و نگهداری رابطه ارتباط نزدیک دارد و نحوه انجام و تفسیر آن می‌تواند برای کیفیت تعامل زوجین اهمیت داشته

باشد (Low et al., 2022). همچنین، یافته‌های پژوهشی در زمینه آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی نشان داده‌اند که مداخلات روان‌شناختی می‌توانند بر رفتارهای فداکارانه و دیگر ابعاد مثبت رابطه اثرگذار باشند (Bakaan & Safarzadeh, 2023). از این منظر، صرف وقوع رفتار فداکارانه کافی نیست، بلکه ادراک این رفتار از سوی همسر نیز اهمیت دارد؛ زیرا ممکن است یک رفتار واحد بسته به وضعیت هیجانی، الگوهای شناختی و انتظارات فرد، به صورت حمایت، تعهد، اجبار یا بی‌اهمیتی تفسیر شود.

ادراک رفتارهای فداکارانه در زوجین می‌تواند به شدت از وضعیت هیجانی و شناختی آنان تأثیر بپذیرد. فردی که درگیر خشم مزمن، بدبینی یا نشخوار مداوم درباره تعارض‌های گذشته است، ممکن است آمادگی کمتری برای دیدن یا پذیرش رفتارهای مثبت شریک زندگی داشته باشد. برعکس، کاهش درگیری شناختی با افکار منفی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند زمینه را برای ارزیابی واقع‌بینانه‌تر رفتار همسر فراهم کند. این موضوع با یافته‌های پژوهشی مربوط به ادراک رفتارهای مطلوب در روابط عاشقانه همخوان است؛ به‌گونه‌ای که نگرش‌ها و انتظارهای فرد می‌توانند آنچه را از رفتار شریک زندگی می‌بیند و تفسیر می‌کند تحت تأثیر قرار دهند (Joel et al., 2023). از سوی دیگر، مطالعه رفتارهای فداکارانه در روابط زوجین نشان می‌دهد که این سازه نه‌تنها یک رفتار فردی، بلکه بخشی از فرایند تعاملی و نگهداری رابطه است (Low et al., 2022). بنابراین، بررسی همزمان نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه می‌تواند تصویر دقیق‌تری از فرایندهای شناختی–هیجانی و بین‌فردی موجود در زوجین دارای مشکلات زناشویی ارائه کند.

یکی از رویکردهایی که در سال‌های اخیر در درمان مشکلات هیجانی و بین‌فردی مورد توجه قرار گرفته، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا ACT است. این رویکرد به جای تمرکز صرف بر حذف افکار و هیجان‌های ناخوشایند، بر تغییر رابطه فرد با این تجربه‌ها و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تأکید دارد. در ACT، فرد می‌آموزد افکار و هیجان‌ها را بدون تلاش افراطی برای کنترل، حذف یا اجتناب از آنها تجربه کند و در عین حال رفتارهای خود را بر اساس ارزش‌های انتخاب‌شده هدایت نماید (Izadi & Abedi, 2023). از این منظر، مشکل اصلی لزوماً وجود خشم، اضطراب، ترس یا افکار ناخوشایند نیست، بلکه نوع رابطه فرد با این تجربه‌ها، میزان هم‌آمیختگی شناختی با آنها و رفتارهای اجتنابی یا واکنشی ناشی از آنهاست. تحلیل‌های فرایندمحور ACT نیز گسلش شناختی را یکی از فرایندهای اساسی این رویکرد معرفی کرده‌اند که به فرد کمک می‌کند افکار را به عنوان رویدادهای ذهنی مشاهده کند، نه واقعیت‌هایی قطعی که باید الزاماً براساس آنها عمل کرد (Assaz et al., 2023).

در روابط زناشویی، این ویژگی ACT از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا زوجین در شرایط تعارض ممکن است افکاری مانند «همسرم مرا درک نمی‌کند»، «او همیشه علیه من است» یا «این رفتار نشان می‌دهد که برایش مهم نیستم» را به صورت واقعیت‌های قطعی تجربه کنند. هم‌آمیختگی شناختی با چنین افکاری می‌تواند موجب تشدید خشم، دفاعی‌شدن، کناره‌گیری یا رفتارهای تنبیهی شود. در مقابل، آموزش پذیرش و گسلش شناختی می‌تواند به زوجین کمک کند تا افکار خشم‌آلود یا تفسیرهای منفی را بدون الزام به واکنش فوری تجربه کنند و فرصت بیشتری برای انتخاب پاسخ‌های سازگارانه داشته باشند. ACT همچنین بر تماس با لحظه حال، خود به‌عنوان زمینه، روشن‌سازی ارزش‌ها و اقدام متعهدانه تأکید می‌کند و از این طریق می‌کوشد فرد را از الگوهای واکنشی به سمت رفتارهای ارزش‌محور سوق دهد (Izadi & Abedi, 2023). همین ظرفیت فرایندی سبب شده است ACT در حوزه‌های بالینی و جمعیت‌های مختلف به کار گرفته شود؛ از مشکلات مرتبط با مصرف مواد (Karekla et al., 2025) تا مداخلات پایان زندگی (Lindsay, 2024) و مسائل مرتبط با تنظیم هیجان و پایبندی درمانی (Rajabi, 2023).

گستره کاربرد ACT نشان‌دهنده آن است که سازوکارهای اصلی این رویکرد به یک اختلال یا موقعیت خاص محدود نیستند، بلکه بر فرایندهای عمومی روان‌شناختی مانند اجتناب تجربی، انعطاف‌ناپذیری روانی و هم‌آمیختگی شناختی تمرکز دارند. مطالعات انجام‌شده در جمعیت‌های مختلف نیز این موضوع را تقویت کرده‌اند. برای نمونه، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان مورد بررسی قرار گرفته است (Sahragard, 2024) و پژوهش‌های دیگری اثربخشی آن را بر همدلی عاطفی و بخشایشگری زنان گزارش کرده‌اند (Shavani,

2023). همچنین، مطالعات مرتبط با تنظیم هیجان، پیروی از درمان و رفتارهای مسئله‌زا نیز بر ظرفیت ACT برای ایجاد تغییر در الگوهای پاسخ‌دهی روان‌شناختی تأکید کرده‌اند (Rajabi, 2023). این گستره کاربرد از این دیدگاه حمایت می‌کند که ACT می‌تواند در شرایطی که فرد درگیر تجربه‌های هیجانی دشوار و الگوهای رفتاری ناکارآمد است، با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به بهبود عملکرد کمک کند.

کاربرد ACT در زمینه روابط زناشویی نیز در پژوهش‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. مرور نظام‌مند و فراتحلیل انجام‌شده درباره درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین، شواهد مربوط به کاربرد این رویکرد در مسائل زوجی را گردآوری کرده و جایگاه آن را به‌عنوان یکی از رویکردهای نوین در مداخلات رابطه‌ای برجسته ساخته است (Barraca et al., 2024). در مطالعات داخلی نیز نتایج امیدوارکننده‌ای گزارش شده است. برای مثال، اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تعارض زناشویی، طلاق عاطفی و تمایزیافتگی خود در زنان دارای آشفتگی زناشویی بررسی شده است (Eshagh Abadi et al., 2024). همچنین، پژوهش دیگری نشان داده است که زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند بر صمیمیت زناشویی در زوجین دارای تعارض اثرگذار باشد (Hosseini et al., 2022). در پژوهش مرتبط با زنان آسیب‌دیده از روابط فرازناشویی نیز این رویکرد در ارتباط با صمیمیت، بخشودگی زناشویی و فرسودگی زناشویی مورد مطالعه قرار گرفته است (Najibzadegan et al., 2024). افزون بر این، مداخله آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد در ارتباط با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و پایداری زناشویی نیز بررسی شده و نتایج آن بر امکان استفاده از این رویکرد برای ارتقای عملکرد زوجین تأکید دارد (Asghari Barmaei, 2025).

ارتباط میان ACT و نشخوار خشم را می‌توان از طریق سازوکارهای اصلی این رویکرد توضیح داد. فردی که درگیر نشخوار خشم است، معمولاً تلاش می‌کند بارها رویداد را تحلیل کند، مقصر را مشخص کند یا از طریق بازسازی ذهنی موقعیت به نوعی کنترل شناختی دست یابد؛ اما این فرایند اغلب به تداوم هیجان منفی منجر می‌شود. گسلش شناختی به فرد امکان می‌دهد از محتوای افکار فاصله بگیرد و پذیرش نیز به او کمک می‌کند بدون اجتناب یا سرکوب، تجربه خشم را تحمل کند. در نتیجه، نیاز به بازپردازش مکرر حادثه می‌تواند کاهش یابد. تحلیل فرایندمحور گسلش شناختی در ACT نیز بر همین تغییر رابطه با محتوای ذهنی تأکید دارد (Assaz et al., 2023). از سوی دیگر، تمرکز ACT بر اقدام متعهدانه در راستای ارزش‌ها می‌تواند به زوجین کمک کند حتی در حضور خشم یا رنجش، پاسخ‌هایی را انتخاب کنند که با ارزش‌های رابطه‌ای آنان مانند احترام، صمیمیت، حمایت و حفظ رابطه هماهنگ باشد.

این سازوکارها می‌توانند در ادراک رفتارهای فداکارانه نیز نقش داشته باشند. هنگامی که فرد از شدت واکنش‌پذیری هیجانی و هم‌آمیختگی با افکار منفی فاصله می‌گیرد، احتمال آن افزایش می‌یابد که بتواند رفتار همسر را با انعطاف بیشتری ارزیابی کند. به بیان دیگر، ACT ممکن است نه‌تنها رفتار فرد، بلکه شیوه مشاهده و تفسیر رفتار شریک زندگی را نیز تحت تأثیر قرار دهد. چنین فرضی با پژوهش‌هایی که نقش انتظارات و ادراک در دیدن رفتارهای شریک عاطفی را بررسی کرده‌اند همسو است (Joel et al., 2023). از سوی دیگر، فداکاری در روابط نزدیک با خودتنظیمی و حفظ رابطه پیوند دارد (Low et al., 2022) و آموزش‌های متمرکز بر بهبود رابطه نیز می‌توانند رفتارهای فداکارانه را تحت تأثیر قرار دهند (Bakaan & Safarzadeh, 2023). بنابراین، اگر ACT بتواند از طریق افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و کاهش سوگیری‌های ناشی از خشم، ادراک فرد از رابطه را تعدیل کند، انتظار می‌رود ادراک رفتارهای فداکارانه همسر نیز بهبود یابد.

از منظر سازگاری روان‌شناختی نیز اهمیت این موضوع قابل توجه است. مشکلات پایدار در تنظیم هیجان، پذیرش شرایط و سازگاری با موقعیت‌های دشوار می‌توانند پیامدهای گسترده‌ای بر عملکرد فردی و بین‌فردی داشته باشند. پژوهش‌های مرتبط با سازگاری روانی–اجتماعی در شرایط دشوار جسمانی نیز نشان می‌دهند که نحوه مواجهه فرد با محدودیت‌ها و تجربه‌های ناخوشایند نقش مهمی در فرایند سازگاری ایفا می‌کند (Antonak et al., 2023). هرچند زمینه این مطالعات با تعارض زناشویی متفاوت است، مفهوم کلی سازگاری با تجربه‌های دشوار می‌تواند در فهم اهمیت پذیرش و انعطاف‌پذیری روانی مفید باشد. همچنین، ترس از ارزیابی منفی و ویژگی‌های مرتبط با واکنش‌پذیری و تکانشگری می‌توانند با پیامدهای روان‌شناختی منفی همراه شوند (Preston et al., 2023)؛ موضوعی که به‌طور کلی بر اهمیت نحوه مواجهه افراد با ارزیابی اجتماعی، هیجان منفی و افکار تکرارشونده تأکید می‌کند.

با وجود شواهد رو به افزایش درباره کاربرد ACT در مشکلات زناشویی، بخش قابل‌توجهی از پژوهش‌های موجود بر پیامدهایی مانند تعارض زناشویی، صمیمیت، طلاق عاطفی، بخشودگی، تمایزیافتگی و پایداری زناشویی تمرکز کرده‌اند (Asghari Barmaei, 2025; Eshagh Abadi et al., 2024; Hosseini et al., 2022; Najibzadegan et al., 2024). در مقابل، بررسی همزمان یک فرایند شناختی–هیجانی منفی مانند نشخوار خشم و یک سازه رابطه‌ای مثبت مانند ادراک رفتارهای فداکارانه کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این شکاف اهمیت نظری و کاربردی دارد؛ زیرا مشکلات زناشویی تنها با کاهش نشانه‌های منفی تعریف نمی‌شوند و ارتقای توانایی فرد برای دیدن، تفسیر و پاسخ‌دادن به جنبه‌های مثبت رابطه نیز بخشی از فرایند بهبود محسوب می‌شود. علاوه بر این، با توجه به نتایج مثبت گزارش‌شده درباره ACT در حوزه‌های مختلف هیجانی، رفتاری و بین‌فردی (Karekla et al., 2025; Lindsay, 2024; Sahragard, 2024; Shavani, 2023)، بررسی اثربخشی آن بر این دو متغیر می‌تواند شواهد دقیق‌تری درباره سازوکارهای احتمالی عملکرد ACT در زوجین فراهم کند.

از جنبه کاربردی نیز زوجین دارای مشکلات زناشویی نیازمند مداخلاتی هستند که صرفاً به کاهش تعارض محدود نباشد، بلکه توانایی آنان را برای تنظیم هیجان، فاصله‌گیری از افکار ناکارآمد، توجه به رفتارهای مثبت همسر و اقدام براساس ارزش‌های مشترک افزایش دهد. ACT با ترکیب پذیرش، ذهن‌آگاهی، گسلش شناختی، روشن‌سازی ارزش‌ها و عمل متعهدانه می‌تواند چارچوب مناسبی برای چنین هدفی فراهم کند (Izadi & Abedi, 2023). یافته‌های موجود درباره تأثیر این رویکرد بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، صمیمیت، بخشودگی، تعارض و دیگر ابعاد عملکرد زناشویی نیز زمینه مناسبی برای بررسی پیامدهای دقیق‌تر آن فراهم کرده‌اند (Asghari Barmaei, 2025; Eshagh Abadi et al., 2024; Najibzadegan et al., 2024). در عین حال، توجه به سازه‌هایی مانند فداکاری و نحوه ادراک رفتار شریک زندگی می‌تواند به درک جامع‌تری از تغییرات رابطه‌ای حاصل از مداخله منجر شود؛ زیرا کیفیت رابطه حاصل تعامل پیچیده میان هیجان، شناخت، رفتار و ادراک متقابل زوجین است (Joel et al., 2023; Low et al., 2022).

بنابراین، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه در زوجین دارای مشکلات زناشویی بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر روش، نیمه‌آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زوجین دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تخصصی خانواده دادگستری شهر بابل در سال ۱۴۰۵ تشکیل دادند. پس از اخذ معرفی‌نامه از امور پژوهشی دانشگاه بابل و هماهنگی با مراکز مشاوره تخصصی خانواده دادگستری این شهر، زوجین واجد شرایط شناسایی شدند و از میان آنان ۳۲ نفر، معادل ۱۶ زوج، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک ورود به پژوهش، مراجعه به مراکز مشاوره به دلیل مشکلات زناشویی، کسب نمره کمتر از ۱۲۵ در پرسشنامه ادراک رفتارهای فداکارانه و نمره بیشتر از ۳۸ در پرسشنامه نشخوار خشم ساکودولسکی و همکاران (۲۰۰۱)، آگاهی از شرایط پژوهش و اعلام رضایت برای شرکت در مطالعه بود. پس از ارائه توضیحات لازم درباره اهداف و فرایند اجرای پژوهش و تکمیل فرم رضایت آگاهانه، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی و با استفاده از جدول اعداد تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند؛ به‌گونه‌ای که هر گروه شامل ۱۶ نفر، معادل ۸ زوج، بود. در مرحله پیش‌آزمون، هر دو گروه پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش طی هشت جلسه یک‌ساعته تحت آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار گرفت، درحالی‌که گروه کنترل در طول این دوره هیچ‌گونه مداخله آزمایشی دریافت نکرد. پس از پایان مداخله، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج فردی یا اطلاعات شناسایی‌کننده آنان بدون رضایت در اختیار هیچ شخص حقیقی یا حقوقی قرار نخواهد گرفت. همچنین به آنان اعلام شد که در صورت تمایل می‌توانند برای پرسشنامه خود یک کد اختصاصی تعیین کنند تا امکان دریافت نتایج فردی برای آنان فراهم باشد.

پرسشنامه نشخوار خشم ساکودولسکی و همکاران (۲۰۰۱). برای سنجش نشخوار خشم از پرسشنامه نشخوار خشم ساکودولسکی و همکاران (۲۰۰۱) استفاده شد. این ابزار شامل ۱۹ گویه است و چهار مؤلفه نشخوار خشم را مورد سنجش قرار می‌دهد. زیرمقیاس پس‌فکرهای خشم شامل گویه‌های ۷، ۸، ۹، ۱۷، ۱۸ و ۱۹، زیرمقیاس افکار تلافی‌جویانه شامل گویه‌های ۴، ۶، ۱۳ و ۱۵، زیرمقیاس خاطره‌های خشم شامل گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۵ و ۱۴ و زیرمقیاس فهم علت‌ها شامل گویه‌های ۱۰، ۱۱، ۱۲ و ۱۶ است. پاسخ‌دهی به گویه‌ها براساس مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای از ۱ به معنای «خیلی کم» تا ۴ به معنای «خیلی زیاد» انجام می‌شود. نمره کل نشخوار خشم از مجموع نمرات گویه‌های چهار زیرمقیاس به دست می‌آید و نمرات بالاتر بیانگر میزان بیشتر نشخوار خشم در فرد است. ساکودولسکی و همکاران برای این مقیاس ضریب آلفای کرونباخ ۰٫۹۷ را گزارش کرده‌اند که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب ابزار است. همچنین بشارت (۲۰۱۱) روایی سازه و روایی همزمان نسخه مورد استفاده را تأیید کرده و ضریب آلفای کرونباخ آن را حدود ۰٫۹۵ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر، کسب نمره بالاتر از ۳۸ در این مقیاس به‌عنوان یکی از ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان به مطالعه در نظر گرفته شد.

پرسشنامه ادراک رفتارهای فداکارانه هارپر و فیگرس (۲۰۰۸). برای اندازه‌گیری رفتارهای فداکارانه و ادراک فرد از رفتارهای فداکارانه همسر از پرسشنامه هارپر و فیگرس (۲۰۰۸) استفاده شد. این ابزار دارای ۵۰ گویه است که ۲۵ گویه نخست رفتارهای فداکارانه خود فرد و ۲۵ گویه دوم ادراک پاسخ‌دهنده از رفتارهای فداکارانه شریک زندگی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. گویه‌های پرسشنامه براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ به معنای «همیشه» تا ۵ به معنای «هرگز» پاسخ داده می‌شوند و دامنه نمره کل بین ۵۰ تا ۲۵۰ قرار دارد. براساس شیوه نمره‌گذاری معرفی‌شده برای این ابزار، نمرات بالاتر از میانگین نشان‌دهنده سطح بیشتر رفتارهای فداکارانه در روابط زوجین است. فیگرس (۲۰۰۸) پایایی این ابزار را با استفاده از روش آلفای کرونباخ بررسی و ضرایب ۰٫۸۴ برای شوهران و ۰٫۸۱ برای همسران گزارش کرد. در بررسی کاوند (۱۳۹۰) نیز ضریب پایایی ۲۵ گویه نخست در مردان ۰٫۸۸ و در زنان ۰٫۹۰ به دست آمد و ضریب پایایی ۲۵ گویه دوم در هر دو گروه مردان و زنان ۰٫۹۲ گزارش شد. همچنین روایی سازه این مقیاس از طریق بررسی ارتباط آن با پرسشنامه کیفیت زناشویی نورتون (۱۹۸۳) مورد تأیید قرار گرفت؛ به‌طوری‌که ضرایب گزارش‌شده در نمونه مردان ۰٫۶۵ و ۰٫۵۵ و در نمونه زنان ۰٫۵۱ و ۰٫۶۸ بود و تمامی این روابط در سطح ۰٫۰۰۰۱ معنادار بودند. در پژوهش حاضر، نمره کمتر از ۱۲۵ در این پرسشنامه به‌عنوان یکی از ملاک‌های ورود به مطالعه در نظر گرفته شد.

مداخله پژوهش شامل هشت جلسه یک‌ساعته آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد براساس مدل هیز و همکاران (۲۰۰۴) بود که برای شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اجرا شد. در جلسه نخست، ضمن ایجاد رابطه درمانی، اهداف و ساختار جلسات معرفی شد و مفاهیم اساسی پذیرش، تعهد و ارزش‌ها برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد؛ همچنین پیش‌آزمون اجرا و از افراد خواسته شد ارزش‌های شخصی خود را شناسایی و ثبت کنند. جلسه دوم بر آموزش ذهن‌آگاهی، توجه به لحظه حال و گسلش یا تفکیک شناختی متمرکز بود و شرکت‌کنندگان از طریق تمرین‌های ذهن‌آگاهی آموختند افکار خود را بدون قضاوت مشاهده کرده و بدون درگیرشدن با محتوای ذهنی، جریان افکار را دنبال کنند. در جلسه سوم، پذیرش تجارب درونی و افزایش آمادگی برای مواجهه با احساسات و تجربه‌های ناخوشایند آموزش داده شد و افراد موظف شدند موقعیت‌های استرس‌زا را ثبت کرده و از فنون پذیرش در مواجهه با آنها استفاده کنند. جلسه چهارم به مفهوم «خود به‌عنوان زمینه» اختصاص یافت و شرکت‌کنندگان آموختند با ایجاد فاصله از محتوای ذهنی، افکار و هیجان‌های خود را از دیدگاهی گسترده‌تر و بدون همانندسازی با آنها مشاهده کنند. در جلسه پنجم، شناسایی و روشن‌سازی ارزش‌های فردی و معنای زندگی مورد توجه قرار گرفت و شرکت‌کنندگان ضمن تعریف ارزش‌های شخصی خود، اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت متناسب با این ارزش‌ها را تعیین کردند. در جلسه ششم، محور اصلی بر عمل متعهدانه و تبدیل ارزش‌های شناسایی‌شده به رفتارهای عملی در زندگی روزمره قرار داشت و افراد برای نزدیک‌شدن به اهداف تعیین‌شده، برنامه عملی تدوین کرده و اجرای حداقل یک اقدام مشخص در راستای ارزش‌های خود را تمرین کردند. در جلسه هفتم، پیشرفت‌های حاصل‌شده مرور، موانع و چالش‌های احتمالی شناسایی و راهبردهای مقابله‌ای برای تثبیت تغییرات مثبت آموزش داده شد و شرکت‌کنندگان تجربیات موفق خود را ثبت کردند. در جلسه هشتم، مهارت‌های آموزش‌داده‌شده جمع‌بندی و یکپارچه شد و بر تثبیت تغییرات،

پیشگیری از بازگشت به الگوهای قبلی و تدوین برنامه بلندمدت برای حفظ دستاوردهای درمانی تأکید شد؛ در پایان این جلسه نیز پس‌آزمون اجرا شد. در تمام مدت اجرای مداخله، گروه کنترل هیچ مداخله آموزشی یا درمانی مرتبط با پژوهش دریافت نکرد.

پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون، داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند. پیش از اجرای تحلیل اصلی، پیش‌فرض‌های لازم برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک و تحلیل کوواریانس بررسی شد. نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه در دو گروه و در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از آزمون کلموگروف–اسمیرنوف و همچنین شاخص‌های کجی و کشیدگی ارزیابی شد. همگنی واریانس متغیرهای وابسته بین دو گروه نیز با استفاده از آزمون لون بررسی گردید. پس از احراز پیش‌فرض‌های لازم، برای بررسی اثر آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مجموعه متغیرهای وابسته و مقایسه نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل با کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. در تحلیل چندمتغیره، شاخص‌های اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی مورد بررسی قرار گرفتند و لامبدای ویلکز به‌عنوان شاخص اصلی گزارش اثر چندمتغیره در نظر گرفته شد. سطح معناداری آزمون‌های آماری ۰۰۵ تعیین شد و مقادیر کمتر از این سطح به‌عنوان شواهد وجود تفاوت آماری معنادار بین گروه‌ها تلقی شدند.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، ۳۲ نفر معادل ۱۶ زوج دارای مشکلات زناشویی شرکت داشتند که پس از انتخاب به روش نمونه‌گیری در دسترس، به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. هر گروه شامل ۱۶ نفر، معادل ۸ زوج، بود. با توجه به زوج‌محور بودن نمونه، در هر گروه ۸ زن و ۸ مرد حضور داشتند و در مجموع نمونه پژوهش شامل ۱۶ زن و ۱۶ مرد بود. بنابراین، دو گروه از نظر تعداد شرکت‌کنندگان، تعداد زوج‌ها و توزیع جنسیتی ساختار یکسانی داشتند.

جدول ۱. توزیع جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان به تفکیک گروه پژوهش

متغیر	گروه آزمایش	گروه کنترل	کل
تعداد افراد	۱۶	۱۶	۳۲
تعداد زوج‌ها	۸	۸	۱۶
مرد، تعداد(٪)	۸ (۵۰.۰)	۸ (۵۰.۰)	۱۶ (۵۰.۰)
زن، تعداد(٪)	۸ (۵۰.۰)	۸ (۵۰.۰)	۱۶ (۵۰.۰)

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، تعداد شرکت‌کنندگان در دو گروه آزمایش و کنترل برابر بود و هر گروه از ۱۶ نفر یا ۸ زوج تشکیل شد. همچنین، به دلیل انتخاب زوج‌ها به‌عنوان واحدهای شرکت‌کننده، در هر گروه تعداد زنان و مردان برابر و سهم هر جنس ۵۰٫۰ درصد بود. در نتیجه، از نظر تعداد اعضای گروه و توزیع جنسیتی، ساختار دو گروه کاملاً متوازن بود.

پیش از اجرای تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های آماری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کلموگروف–اسمیرنوف نشان داد که توزیع نمرات نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و در هر دو گروه آزمایش و کنترل از توزیع نرمال انحراف معناداری نداشت؛ زیرا تمامی مقادیر معناداری بیشتر از ۰٫۰۵ بودند. همچنین، مقادیر کجی و کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه ۲- تا ۲+ قرار داشت که مؤید نرمال بودن توزیع داده‌ها بود. علاوه بر این، نتایج آزمون لون نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها برای هر دو متغیر برقرار بود؛ به‌طوری‌که برای نشخوار خشم مقدار F برابر با ۳٫۰۰۱ و سطح معناداری ۰٫۱۵۴ و برای ادراک رفتارهای فداکارانه مقدار F برابر با ۲٫۳۲۰ و سطح معناداری ۰٫۲۱۵ به دست آمد. از آنجا که مقادیر معناداری آزمون لون برای هر دو متغیر بیشتر از ۰٫۰۵ بود، فرض برابری واریانس‌ها رد نشد و شرایط لازم برای استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره فراهم بود.

جدول ۲. نتایج آزمون‌های چندمتغیره تحلیل کوواریانس برای بررسی اثر آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلایی	۰.۷۶۹	۴۴.۹۸۷	۲	۲۷	<۰.۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰.۲۳۱	۴۴.۹۸۷	۲	۲۷	<۰.۰۰۱
اثر هتلینگ	۳.۳۳۲	۴۴.۹۸۷	۲	۲۷	<۰.۰۰۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۳.۳۳۲	۴۴.۹۸۷	۲	۲۷	<۰.۰۰۱

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره در جدول ۲ نشان داد که پس از کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، بین گروه آزمایش و کنترل از نظر ترکیب متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود داشت. بر اساس لامبدای ویلکز که یکی از شاخص‌های متداول گزارش اثر چندمتغیره است، مقدار لامبدا برابر با ۰,۲۳۱ و مقدار F برابر با ۴۴,۹۸۷ با درجات آزادی ۲ و ۲۷ به دست آمد که در سطح کمتر از ۰,۰۰۱ معنادار بود. همچنین، نتایج سایر شاخص‌های چندمتغیره شامل اثر پیلایی با مقدار ۰,۷۶۹، اثر هتلینگ با مقدار ۳,۳۳۲ و بزرگ‌ترین ریشه روی با مقدار ۳,۳۳۲ نیز همگی در سطح کمتر از ۰,۰۰۱ معنادار بودند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در مجموع بر متغیرهای وابسته پژوهش اثر معناداری داشته است و بین گروه آزمایش و کنترل دست‌کم در یکی از متغیرهای نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه تفاوت معنادار وجود داشته است. بر این اساس، فرضیه کلی پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه در زوجین دارای مشکلات زناشویی مورد تأیید قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه در زوجین دارای مشکلات زناشویی انجام شد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، بین گروه آزمایش و کنترل در ترکیب متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود داشت؛ به‌گونه‌ای که مقدار لامبدای ویلکز برابر با ۰,۲۳۱ و مقدار F برابر با ۴۴,۹۸۷ بود و این اثر در سطح کمتر از ۰,۰۰۱ معنادار شد. همچنین سایر شاخص‌های چندمتغیره شامل اثر پیلایی، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی نیز معنادار بودند. این یافته‌ها در مجموع نشان می‌دهند که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد توانسته است بر متغیرهای روان‌شناختی مورد بررسی در زوجین دارای مشکلات زناشویی اثرگذار باشد و به کاهش نشخوار خشم و بهبود ادراک رفتارهای فداکارانه منجر شود. این نتیجه از این دیدگاه حمایت می‌کند که مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند هم فرایندهای درون‌فردی مرتبط با هیجان و شناخت و هم فرایندهای بین‌فردی مرتبط با ادراک رفتار همسر را تحت تأثیر قرار دهد.

یافته مربوط به اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش نشخوار خشم را می‌توان در چارچوب فرایندهای بنیادین این رویکرد تبیین کرد. در ACT، هدف اصلی حذف افکار و هیجان‌های منفی نیست، بلکه تغییر رابطه فرد با این تجارب و کاهش سلطه آنها بر رفتار است. فرد در جریان مداخله می‌آموزد افکار را صرفاً به‌عنوان رویدادهای ذهنی مشاهده کند و الزاماً آنها را بازتاب دقیق واقعیت نداند. این فرایند که در ادبیات ACT با عنوان گسلش شناختی شناخته می‌شود، می‌تواند شدت درگیری ذهنی با افکار خشم‌آلود، مرور مکرر تعارض‌ها و بازسازی ذهنی رنجش‌ها را کاهش دهد (Assaz et al., 2023). از آنجا که نشخوار خشم با نوعی چسبندگی شناختی به محتوای خشم‌آلود همراه است، آموزش گسلش شناختی می‌تواند به افراد کمک کند تا بدون تلاش برای حذف یا سرکوب افکار، فاصله بیشتری با آنها ایجاد کنند و در نتیجه، احتمال تداوم چرخه نشخوار کاهش یابد.

از سوی دیگر، پذیرش تجربه‌های هیجانی یکی دیگر از اجزای اصلی مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد است. زوجینی که با مشکلات زناشویی روبه‌رو هستند ممکن است در مواجهه با احساس خشم، ناکامی یا رنجش تلاش کنند این احساسات را کنترل، انکار یا سرکوب کنند؛ اما چنین

راهبردهایی در برخی موارد می‌تواند به تشدید درگیری شناختی با هیجان منجر شود. آموزش پذیرش به افراد کمک می‌کند هیجان‌های ناخوشایند را بدون واکنش فوری و بدون تلاش افراطی برای حذف آنها تجربه کنند. این فرایند می‌تواند دامنه واکنش‌های تکانشی و رفتارهای خشم‌آلود را کاهش دهد و به تنظیم هیجانی بهتر بینجامد. یافته حاضر با پژوهش‌هایی که بر نقش تنظیم هیجان در کنترل خشم و رفتارهای پرخاشگرانه تأکید کرده‌اند همخوان است (Rahimi Ahmadabadi et al., 2023; Ramezani & Abdollahi, 2023). همچنین، پژوهش‌های انجام‌شده درباره ACT نشان داده‌اند که این رویکرد در بهبود تنظیم هیجان و دیگر فرایندهای خودنظم‌دهی روان‌شناختی کارآمد است (Rajabi, 2023).

یافته حاضر همچنین با مبانی نظری انگیزش و هیجان قابل توضیح است. براساس دیدگاه‌های مربوط به تنظیم هیجان، نحوه ارزیابی شناختی رویدادها نقش مهمی در شدت و تداوم پاسخ‌های هیجانی دارد (Reeve, 2022). زمانی که فرد در روابط زناشویی یک تعارض را به‌عنوان توهین، بی‌عدالتی یا بی‌توجهی عمدی تفسیر می‌کند، احتمال تجربه خشم و تداوم آن افزایش می‌یابد. اگر این ارزیابی با نشخوار مداوم همراه شود، خشم می‌تواند حتی پس از پایان موقعیت اولیه نیز ادامه پیدا کند. آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد با افزایش آگاهی از تجربه لحظه حال و کاهش همانندسازی با افکار، امکان بازبینی منعطف‌تر موقعیت‌های تعارض‌آمیز را فراهم می‌کند. در نتیجه، زوجین می‌توانند بین واقعه واقعی، تفسیر ذهنی خود از آن و پاسخ رفتاری تمایز بیشتری قائل شوند و همین امر می‌تواند به کاهش نشخوار خشم کمک کند.

نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های مطالعاتی که از اثربخشی ACT در حوزه مشکلات زناشویی حمایت کرده‌اند نیز همسو است. برای مثال، پژوهش Eshagh Abadi و همکاران نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند بر تعارض زناشویی، طلاق عاطفی و تمایزیافتگی خود در زنان دارای آشفتگی زناشویی اثرگذار باشد (Eshagh Abadi et al., 2024). همچنین Hosseini و همکاران در مقایسه زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج‌درمانی گاتمن گزارش کردند که ACT می‌تواند در بهبود صمیمیت زناشویی زوجین دارای تعارض مؤثر باشد (Hosseini et al., 2022). یافته‌های Najibzadegan و همکاران نیز نشان داده است که این رویکرد بر صمیمیت، بخشودگی زناشویی و فرسودگی در زنان آسیب‌دیده از روابط فرازناشویی اثرگذار است (Najibzadegan et al., 2024). همچنین، پژوهش Asghari Barmaei اثربخشی مداخله آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد را بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و پایداری زناشویی نشان داده است (Asghari Barmaei, 2025). بنابراین، یافته پژوهش حاضر را می‌توان در امتداد شواهدی دانست که نشان می‌دهند ACT توانایی اثرگذاری بر ابعاد مختلف سازگاری زناشویی و روابط زوجین را دارد.

مرور نظام‌مند و فراتحلیل انجام‌شده در زمینه کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین نیز پشتوانه‌ای برای تبیین نتایج پژوهش حاضر فراهم می‌کند. شواهد تجمیع‌شده نشان داده‌اند که ACT می‌تواند در بهبود پیامدهای رابطه‌ای و روان‌شناختی زوجین نقش داشته باشد (Barraca et al., 2024). این همسویی از آن جهت مهم است که متغیرهای مورد بررسی در پژوهش حاضر، یعنی نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه، نماینده دو سطح متفاوت از عملکرد زوجین هستند؛ نشخوار خشم بیشتر یک فرایند شناختی–هیجانی درون‌فردی است و ادراک رفتارهای فداکارانه به نحوه پردازش و تفسیر رفتار شریک زندگی مربوط می‌شود. اثربخشی ACT بر هر دو سطح می‌تواند نشان دهد که افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی احتمالاً نه‌تنها تجربه درونی افراد را تغییر می‌دهد، بلکه کیفیت تفسیر آنان از تعاملات بین‌فردی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

یافته دیگر پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ادراک رفتارهای فداکارانه بود. این نتیجه را می‌توان از منظر رابطه میان هیجان، شناخت و ادراک بین‌فردی تبیین کرد. هنگامی که فرد درگیر نشخوار خشم، سرزنش یا تفسیرهای خصمانه است، احتمال دارد توجه او به جنبه‌های منفی رفتار همسر بیشتر شود و در مقابل، رفتارهای مثبت، حمایتی یا فداکارانه را کمتر مشاهده یا کم‌اهمیت تلقی کند. پژوهش Joel و همکاران نشان داده است که انتظارهای افراد می‌تواند بر نحوه ادراک رفتارهای شریک عاطفی اثر بگذارد و افرادی که انتظارهای مثبت‌تری دارند، رفتارهای مطلوب شریک خود را نیز بیشتر ادراک می‌کنند (Joel et al., 2023). بنابراین، می‌توان استدلال کرد که با

کاهش درگیری شناختی منفی و افزایش توجه آگاهانه، زوجین قادر می‌شوند رفتار همسر خود را با سوگیری کمتر و انعطاف بیشتری ارزیابی کنند.

از سوی دیگر، فداکاری در روابط زوجین یک رفتار صرفاً فردی نیست، بلکه بخشی از سازوکار نگهداری رابطه و خودتنظیمی بین‌فردی محسوب می‌شود. Low و همکاران نشان داده‌اند که خودتنظیمی، حفظ رابطه و رفتارهای فداکارانه با یکدیگر ارتباط دارند و کیفیت این رفتارها در پایداری و عملکرد روابط زوجین اهمیت دارد (Low et al., 2022). از این منظر، ACT با تقویت ارزش‌های رابطه‌ای و اقدام متعهدانه می‌تواند زوجین را به سمت رفتارهایی هدایت کند که با اهداف بلندمدت رابطه هماهنگ‌تر است. زمانی که فرد ارزش‌هایی مانند محبت، احترام، تعهد، حمایت و همکاری را روشن‌تر می‌کند، احتمال بیشتری دارد که حتی در شرایط تعارض نیز رفتاری انتخاب کند که در جهت حفظ رابطه باشد. این تغییر رفتاری می‌تواند متقابلاً میزان رفتارهای فداکارانه واقعی را افزایش دهد و در عین حال، زمینه مناسبی برای دیده‌شدن این رفتارها از سوی همسر فراهم کند.

نتایج پژوهش Bakaan و Safarzadeh نیز نشان داده است که آموزش‌های متمرکز بر زندگی زناشویی می‌توانند بر عشق، رفتارهای فداکارانه و دیگر جنبه‌های سازگاری زوجین اثرگذار باشند (Bakaan & Safarzadeh, 2023). همسویی این یافته با پژوهش حاضر نشان می‌دهد که رفتارهای فداکارانه، برخلاف تصور اینکه صرفاً یک ویژگی ثابت شخصیتی هستند، می‌توانند تحت تأثیر آموزش و مداخله قرار گیرند. بااین‌حال، در پژوهش حاضر تمرکز اصلی بر ادراک رفتارهای فداکارانه بود و همین موضوع اهمیت فرایندهای شناختی و هیجانی در تفسیر رفتار همسر را برجسته‌تر می‌کند. ACT ممکن است با کاهش هم‌آمیختگی شناختی و افزایش تماس با لحظه حال، سبب شود فرد رفتار شریک زندگی خود را بدون فیلترهای شدید ناشی از خشم و تعارض ارزیابی کند.

این تبیین با شواهد مرتبط با بخشودگی، همدلی و صمیمیت نیز همخوانی دارد. پژوهش Shavani نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند بر همدلی عاطفی و بخشایشگری زنان اثرگذار باشد (Shavani, 2023). همچنین، مطالعات انجام‌شده درباره صمیمیت زناشویی و بخشودگی نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌توانند کیفیت تعامل و تجربه رابطه را بهبود بخشند (Hosseini et al., 2022; Najibzadegan et al., 2024). افزایش همدلی و بخشودگی می‌تواند زمینه شناختی مناسبی برای ادراک منصفانه‌تر رفتار همسر ایجاد کند؛ زیرا فرد کمتر در موضع دفاعی و خصمانه قرار می‌گیرد و آمادگی بیشتری برای مشاهده نیت‌های مثبت و رفتارهای حمایتی شریک زندگی پیدا می‌کند.

از منظر فرایندی، می‌توان گفت که ترکیب ذهن‌آگاهی، پذیرش، گسلش شناختی و اقدام متعهدانه احتمالاً از چند مسیر به بهبود ادراک رفتارهای فداکارانه کمک کرده است. ذهن‌آگاهی باعث می‌شود فرد توجه بیشتری به وقایع جاری رابطه داشته باشد؛ گسلش شناختی شدت باور به تفسیرهای منفی خودکار را کاهش می‌دهد؛ پذیرش موجب می‌شود فرد بتواند در حضور هیجان‌های ناخوشایند همچنان رفتار سازگارانه‌ای داشته باشد؛ و روشن‌سازی ارزش‌ها نیز پاسخ‌های او را به سمت اهداف رابطه‌ای هدایت می‌کند (Izadi & Abedi, 2023). بنابراین، فرد کمتر تحت تأثیر خشم و افکار منفی خودکار قرار گرفته و احتمال بیشتری دارد که رفتارهای مثبت همسر را مشاهده، پردازش و به‌طور واقع‌بینانه ارزیابی کند.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با شواهد مربوط به گستره کاربرد ACT سازگار است. این رویکرد در طیف متنوعی از مشکلات روان‌شناختی و رفتاری بررسی شده و نشان داده است که متمرکزشدن بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند در موقعیت‌های مختلف مؤثر باشد. برای نمونه، اثربخشی ACT در حوزه اضطراب اجتماعی گزارش شده است (Sahragard, 2024) و این رویکرد در زمینه تنظیم هیجان، تبعیت از درمان و کنترل رفتارهای مسئله‌زا نیز مورد استفاده قرار گرفته است (Rajabi, 2023). همچنین، مرورهای جدید بر کاربرد ACT در اختلالات مصرف مواد نیز بر اهمیت فرایندهای پذیرش، ارزش‌ها و کاهش اجتناب تجربی تأکید کرده‌اند (Karekla et al., 2025). استفاده از ACT در موقعیت‌های دشوار مرتبط با پایان زندگی نیز نشان می‌دهد که این رویکرد می‌تواند در پذیرش تجربه‌های اجتناب‌ناپذیر و حرکت در جهت

ارزش‌های فردی نقش داشته باشد (Lindsay, 2024). بنابراین، اثربخشی این رویکرد در زوجین دارای مشکلات زناشویی را می‌توان بخشی از ظرفیت فراتشخیصی ACT برای اصلاح فرایندهای ناکارآمد روان‌شناختی دانست.

در تبیین یافته‌ها باید به نقش سازگاری روان‌شناختی نیز توجه کرد. سازگاری با تجربه‌های دشوار مستلزم آن است که فرد بتواند هیجان‌ها و محدودیت‌های موجود را بدون گرفتارشدن در چرخه‌های مزمن اجتناب، سرزنش یا واکنش‌پذیری مدیریت کند. مطالعات مربوط به سازگاری روانی–اجتماعی در شرایط دشوار نیز بر اهمیت نحوه مواجهه افراد با تجارب منفی و محدودیت‌ها تأکید داشته‌اند (Antonak et al., 2023). هرچند زمینه این مطالعات متفاوت از روابط زناشویی است، اصل کلی نقش انعطاف‌پذیری در مواجهه با تجربه‌های ناخوشایند می‌تواند به فهم یافته‌های پژوهش حاضر کمک کند. زوجی که بتواند خشم، رنجش و ناکامی را بپذیرد و در عین حال، رفتاری هماهنگ با ارزش‌های رابطه‌ای انتخاب کند، احتمال بیشتری دارد که از الگوهای مخرب تعارض فاصله بگیرد.

همچنین، حساسیت به ارزیابی منفی دیگران و واکنش‌پذیری شدید نسبت به قضاوت اجتماعی می‌تواند با مشکلات هیجانی همراه باشد (Preston et al., 2023). در روابط زناشویی، چنین حساسیتی ممکن است سبب شود فرد رفتار یا بازخورد همسر را سریع‌تر به‌عنوان رد، تحقیر یا تهدید تفسیر کند. ACT با افزایش پذیرش و کاهش وابستگی رفتار به ارزیابی‌های ذهنی می‌تواند به فرد کمک کند تا واکنش کمتری به این نوع برداشت‌ها نشان دهد. در نتیجه، احتمال کاهش خشم و تفسیر خصمانه رفتارهای همسر افزایش می‌یابد.

از منظر نیازهای مشاوره‌ای زوجین نیز نتایج پژوهش حاضر اهمیت دارد. پژوهش Bustan و همکاران بر ضرورت ارائه خدمات مشاوره‌ای متناسب با مسائل زوجین دارای مشکلات زناشویی تأکید کرده است (Bustan et al., 2024). مداخلاتی مانند ACT این امکان را فراهم می‌کنند که به‌جای تمرکز صرف بر محتوای تعارض، فرایندهایی مانند انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، اجتناب تجربی، هم‌آمیختگی شناختی و فاصله گرفتن از ارزش‌های رابطه‌ای هدف قرار گیرند. چنین رویکردی می‌تواند برای زوجینی که بارها یک تعارض مشابه را تجربه می‌کنند ولی قادر به خروج از چرخه هیجانی و شناختی آن نیستند، سودمند باشد. نتایج پژوهش حاضر نیز از این دیدگاه حمایت می‌کند که آموزش پذیرش و تعهد می‌تواند در کنار سایر رویکردهای زوج‌درمانی به‌عنوان گزینه‌ای برای کاهش فرایندهای ناسازگارانه و تقویت ادراک‌های مثبت رابطه‌ای در نظر گرفته شود.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه در زوجین دارای مشکلات زناشویی اثر معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات پیشین درباره اثربخشی ACT بر تعارض، صمیمیت، بخشودگی، پایداری زناشویی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همسو است (Asghari Barmaei, 2025; Eshagh Abadi et al., 2024; Hosseini et al., 2022; Najibzadegan et al., 2024). می‌توان نتیجه گرفت که افزایش پذیرش تجربه‌های هیجانی، کاهش هم‌آمیختگی شناختی، تقویت ذهن‌آگاهی و جهت‌دادن رفتار به سمت ارزش‌های رابطه‌ای، از یک سو می‌تواند چرخه نشخوار خشم را کاهش دهد و از سوی دیگر، زمینه را برای ادراک دقیق‌تر و مثبت‌تر رفتارهای فداکارانه همسر فراهم سازد. بدین ترتیب، ACT می‌تواند همزمان در سطح درون‌فردی و بین‌فردی عمل کرده و به بهبود کیفیت تعامل زوجین دارای مشکلات زناشویی کمک کند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود که باید در تفسیر و تعمیم نتایج مورد توجه قرار گیرند. نخست، نمونه پژوهش شامل تعداد محدودی از زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تخصصی دادگستری شهر بابل بود و از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد؛ بنابراین، تعمیم نتایج به تمامی زوجین دارای مشکلات زناشویی یا زوجینی که به مراکز درمانی و مشاوره‌ای دیگر مراجعه می‌کنند باید با احتیاط صورت گیرد. دوم، حجم نمونه نسبتاً محدود بود و اگرچه تخصیص افراد به گروه‌های آزمایش و کنترل به‌صورت تصادفی انجام شد، محدودیت حجم نمونه می‌تواند بر قدرت تعمیم یافته‌ها اثرگذار باشد. سوم، ابزارهای پژوهش مبتنی بر خودگزارشی بودند و پاسخ‌ها ممکن است تحت تأثیر مطلوبیت اجتماعی، شرایط هیجانی لحظه‌ای یا برداشت شخصی شرکت‌کنندگان قرار گرفته باشند. همچنین، در این پژوهش مرحله پیگیری اجرا نشد؛ ازاین‌رو، مشخص نیست که اثرهای مشاهده‌شده تا چه مدت پس از پایان مداخله پایدار باقی می‌مانند. افزون بر این، پژوهش تنها بر دو متغیر

نشخوار خشم و ادراک رفتارهای فداکارانه متمرکز بود و دیگر عوامل مؤثر بر تعارض و کیفیت رابطه زناشویی مانند سبک دلبستگی، بخشودگی، صمیمیت، تنظیم هیجان، رضایت زناشویی یا الگوهای ارتباطی به‌طور همزمان بررسی نشدند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی–اجتماعی و شدت مشکلات زناشویی بررسی شود تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، اجرای مطالعات چندمرکزی در شهرها و مناطق مختلف می‌تواند نقش عوامل فرهنگی و اجتماعی را روشن‌تر سازد. استفاده از طرح‌های آزمایشی با گروه‌های مقایسه فعال و مقایسه ACT با رویکردهایی مانند درمان شناختی–رفتاری، زوج‌درمانی هیجان‌مدار یا روش گاتمن نیز می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره اثربخشی نسبی این مداخلات فراهم کند. پیشنهاد می‌شود دوره‌های پیگیری سه‌ماهه، شش‌ماهه و یک‌ساله به طرح پژوهش افزوده شوند تا پایداری اثرهای درمانی مشخص شود. بررسی متغیرهای میانجی مانند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، اجتناب تجربی، گسلش شناختی، تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی و نیز متغیرهای تعدیل‌کننده مانند جنسیت، مدت ازدواج و شدت تعارض می‌تواند سازوکار اثرگذاری مداخله را روشن‌تر کند. همچنین، ترکیب ابزارهای خودگزارشی با مصاحبه، مشاهده تعامل زوجین یا ارزیابی‌های چندمنبعی می‌تواند اعتبار یافته‌ها را افزایش دهد.

با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده، مراکز روان‌شناختی و مراکز مرتبط با رسیدگی به تعارضات زناشویی از آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد به‌عنوان یکی از مداخلات مکمل برای زوجین دارای مشکلات زناشویی استفاده کنند. درمانگران می‌توانند در جلسات زوج‌درمانی بر مهارت‌هایی مانند پذیرش هیجان‌های دشوار، فاصله‌گیری از افکار خشم‌آلود، ذهن‌آگاهی، شناسایی ارزش‌های مشترک و انجام رفتارهای متعهدانه تأکید بیشتری داشته باشند. همچنین، طراحی کارگاه‌های گروهی کوتاه‌مدت برای زوجینی که در معرض تعارض‌های مکرر قرار دارند می‌تواند به پیشگیری از تشدید نشخوار خشم و کاهش سوگیری در ادراک رفتار همسر کمک کند. پیشنهاد می‌شود مشاوران علاوه بر کاهش تعارض و هیجان منفی، به افزایش توانایی زوجین در شناسایی و قدردانی از رفتارهای مثبت و فداکارانه یکدیگر نیز توجه کنند. همچنین، می‌توان بسته‌های آموزشی ACT را به‌صورت ساختاریافته و متناسب با ویژگی‌های فرهنگی زوجین تدوین و در برنامه‌های پیشگیرانه، پیش از تشدید تعارضات یا ورود به فرایند جدایی، مورد استفاده قرار داد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marital relationships constitute one of the most important interpersonal contexts for emotional security, intimacy, psychological adjustment, and family functioning. Nevertheless, marital life may also become a persistent source of psychological strain when couples are unable to regulate negative emotions, resolve recurrent conflicts, or maintain constructive patterns of interaction. Marital problems often involve a complex interaction of cognitive, emotional, and behavioral processes, including anger, resentment, negative interpretations of a partner's behavior, emotional withdrawal, and reduced willingness to engage in relationship-maintaining behaviors. Accordingly, psychological interventions for distressed couples increasingly focus not only on reducing overt conflict but also on modifying the underlying processes that perpetuate maladaptive emotional and relational cycles. The need for effective counseling interventions tailored to couples with marital problems has also been emphasized in recent research on family counseling services (Bustan et al., 2024). Within this context, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) has received increasing attention as a potentially useful approach for improving psychological and relational functioning among couples (Barraca et al., 2024; Hosseini et al., 2022).

One of the important processes associated with persistent marital conflict is anger rumination. Anger is a normal emotional response to perceived threat, injustice, frustration, or interpersonal violation, but its consequences depend substantially on how it is processed and regulated. From the perspective of motivation and emotion, emotional reactions are influenced by appraisal processes and by the strategies individuals use to manage internal experiences (Reeve, 2022). Anger rumination refers to repetitive and persistent thinking about anger-provoking events, perceived offenses, unresolved grievances, and possible retaliatory responses. In marital relationships, such repetitive processing can maintain emotional arousal even after the original conflict has ended and may contribute to hostile interpretations, increased reactivity, and reduced capacity for constructive problem solving. Research on emotional intelligence and anger control has similarly indicated that the ability to recognize and regulate emotional reactions is important in controlling anger-related responses (Ramezani & Abdollahi, 2023). Cognitive-behavioral interventions have also been shown to reduce aggression through modification of maladaptive cognitive and emotional processes (Rahimi Ahmadabadi et al., 2023).

Anger rumination may be particularly damaging in intimate relationships because spouses repeatedly interpret and evaluate each other's motives and behaviors. When one partner remains cognitively preoccupied with previous conflicts, neutral or ambiguous behaviors may be interpreted more negatively. Perception is therefore an important component of relationship functioning. Evidence suggests that people's expectations can influence how they perceive the behavior of romantic partners, meaning that more positive or negative

cognitive orientations may shape the interpretation of interpersonal behavior (Joel et al., 2023). Consequently, persistent anger rumination may not only intensify negative emotional states but may also interfere with the recognition of positive relational behaviors.

One such positive relational construct is sacrificial behavior. Sacrifice in couple relationships includes behaviors in which individuals temporarily set aside personal preferences, provide support, prioritize relational needs, or act in ways intended to protect and maintain the relationship. Such behaviors are closely linked to self-regulation and relationship maintenance (Low et al., 2022). However, the relational significance of sacrifice depends not only on whether sacrificial behavior occurs but also on whether it is perceived and interpreted positively by the partner. A person who is experiencing chronic anger, resentment, or cognitive preoccupation may overlook supportive behavior or interpret it as insincere, insufficient, or self-serving. In contrast, increased psychological flexibility and reduced cognitive fusion may allow more balanced appraisal of a partner's actions. Research has shown that marital enrichment interventions can influence love, sacrificial behavior, and other dimensions of couple functioning (Bakaan & Safarzadeh, 2023).

Acceptance and Commitment Therapy provides a useful framework for addressing both anger rumination and perceived sacrificial behavior. Rather than attempting to eliminate negative thoughts and emotions, ACT aims to alter the individual's relationship with internal experiences by promoting psychological flexibility. Its central processes include acceptance, cognitive defusion, present-moment awareness, self-as-context, clarification of values, and committed action (Izadi & Abedi, 2023). Cognitive defusion is particularly relevant to anger rumination because it teaches individuals to view thoughts as transient mental events rather than unquestionable facts that require behavioral reaction. Process-based analyses of ACT have emphasized cognitive defusion as a central mechanism through which excessive attachment to thought content may be reduced (Assaz et al., 2023). In distressed couples, this process may help partners observe anger-related thoughts without repeatedly elaborating or acting on them.

The values-based component of ACT is also highly relevant to marital functioning. In conflict situations, individuals may respond in ways driven by immediate anger, avoidance, or retaliation rather than by long-term relationship values. ACT encourages individuals to clarify important relational values and to engage in committed behaviors consistent with those values even in the presence of unpleasant emotions. This orientation may facilitate more supportive and constructive interaction while also increasing awareness of positive behaviors by the partner. Previous studies have reported beneficial effects of ACT on marital conflict, emotional divorce, and self-differentiation (Eshagh Abadi et al., 2024), marital intimacy (Hosseini et al., 2022), intimacy and marital forgiveness in women affected by extramarital relationships (Najibzadegan et al., 2024), and psychological flexibility and marital stability (Asghari Barmaei, 2025). A systematic review and meta-analysis has also supported the broader application of ACT in couple interventions (Barraca et al., 2024).

The transdiagnostic nature of ACT further supports its application in marital problems. ACT has been investigated in relation to emotion regulation and treatment adherence (Rajabi, 2023), social anxiety (Sahragard, 2024), empathy and forgiveness (Shavani, 2023), substance-use-related problems (Karekla et al., 2025), and adjustment to difficult life circumstances (Lindsay, 2024). These applications suggest that ACT targets general psychological processes rather than disorder-specific symptoms alone. Broader research on psychosocial adjustment has also highlighted the importance of adaptive responses to difficult and persistent experiences (Antonak et al., 2023), while studies on negative evaluation have demonstrated the psychological consequences of maladaptive sensitivity to perceived judgment (Preston et al., 2023). Taken together, these findings indicate that psychological flexibility may be particularly valuable for couples who remain trapped in cycles of negative appraisal, anger, and maladaptive interaction.

Despite growing evidence regarding ACT in marital interventions, relatively less attention has been paid to the simultaneous examination of a negative cognitive-emotional process such as anger rumination and a positive relational-perceptual process such as perceived sacrificial behavior. Investigating these two variables together may provide a more comprehensive understanding of how ACT affects both intrapersonal and interpersonal functioning. Therefore, the present study aimed to determine the effectiveness of Acceptance and Commitment-based training on anger rumination and perceived sacrificial behaviors in couples with marital problems.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of all couples with marital problems who attended specialized family counseling centers affiliated with the Justice Department in Babol in 1405 SH. Following institutional coordination and access to eligible clients, 32 individuals, equivalent to 16 couples, were selected through convenience sampling. Eligibility was determined on the basis of marital problems, willingness to participate, completion of informed consent, a score below 125 on the Perceived Sacrificial Behaviors Questionnaire, and a score above 38 on the Anger Rumination Scale. Participants were randomly assigned using a random-number procedure to an experimental group and a control group, each consisting of 16 participants or 8 couples. Both groups completed pretest assessments before the intervention. The experimental group then received eight one-hour sessions of Acceptance and Commitment-based training, whereas the control group received no experimental intervention during the study period. After completion of the intervention, both groups completed the posttest assessments. Participants were informed that their information would remain confidential and that no individually identifiable results would be disclosed without their consent.

Anger rumination was assessed using the Anger Rumination Scale developed by Sukhodolsky et al. The scale contains 19 items distributed across four dimensions: angry afterthoughts, thoughts of revenge, angry memories, and understanding of causes. Items are rated on a four-point Likert scale ranging from 1, indicating very little, to 4, indicating very much. Higher total scores indicate greater anger rumination. The reported internal consistency of the original scale was high, and previous validation work also supported acceptable construct validity and reliability.

Perceived sacrificial behavior was assessed using the 50-item questionnaire developed by Harper and Figuerres. The first 25 items assess the respondent's own sacrificial behaviors, while the second 25 items assess the respondent's perception of the partner's sacrificial behaviors. Responses are provided on a five-point Likert-type scale ranging from 1 to 5. The total score ranges from 50 to 250, with higher scores indicating a greater level of sacrificial behavior and its perception within the couple relationship. Previous studies reported acceptable internal consistency and construct validity for the scale.

The intervention protocol was based on the Acceptance and Commitment model and was delivered in eight one-hour sessions. The first session focused on establishing the therapeutic relationship, introducing ACT, explaining acceptance, commitment, and values, and completing the pretest. The second session addressed mindfulness and cognitive defusion through present-moment attention and observation of thoughts without judgment. The third session focused on acceptance of unpleasant internal experiences and emotional willingness. The fourth introduced self-as-context and helped participants observe internal experiences without identifying with them. The fifth session focused on clarification of personal and relational values and formulation of meaningful goals. The sixth session emphasized committed action and translation of values into concrete daily behaviors. The seventh reviewed progress, identified barriers, and strengthened coping strategies. The eighth consolidated the learned skills, addressed relapse prevention, supported long-term maintenance of changes, and included posttest assessment.

Data analysis included descriptive and inferential statistics. Before conducting the primary analysis, assumptions of parametric analysis were examined. Normality of the distributions was assessed using the Kolmogorov-Smirnov test together with skewness and kurtosis indices. Homogeneity of variances was examined using Levene's test. After the assumptions were confirmed, multivariate analysis of covariance was used to compare the experimental and control groups on the combined dependent variables while controlling for pretest scores. Pillai's Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace, and Roy's Largest Root were examined, with a significance level of 0.05.

Findings

The study included 32 participants, corresponding to 16 couples. Sixteen participants, or 8 couples, were assigned to the experimental group and 16 participants, or 8 couples, were assigned to the control group. Because couples were enrolled as dyads, each group consisted of 8 women and 8 men, resulting in equal gender distribution across the two groups.

The assumptions required for multivariate analysis of covariance were satisfied. The Kolmogorov-Smirnov results indicated that the distributions of anger rumination and perceived sacrificial behaviors in both the pretest and posttest phases did not significantly deviate from normality, because all corresponding significance values exceeded 0.05. In addition, skewness and kurtosis values for all study variables were within the acceptable range of -2 to +2, further supporting the assumption of normal distribution.

The homogeneity of variance assumption was also supported. For anger rumination, Levene's test yielded $F = 3.001$ with a significance level of 0.154. For perceived sacrificial behaviors, Levene's test produced $F = 2.320$ with a significance level of 0.215. Because both significance values were greater than 0.05, the equality of variances across groups was accepted.

The multivariate analysis of covariance indicated a statistically significant overall difference between the experimental and control groups after adjustment for pretest scores. Pillai's Trace was 0.769, $F(2,27) = 44.987$, $p < 0.001$. Wilks' Lambda was 0.231, $F(2,27) = 44.987$, $p < 0.001$. Hotelling's Trace was 3.332, $F(2,27) = 44.987$, $p < 0.001$, and Roy's Largest Root was also 3.332, $F(2,27) = 44.987$, $p < 0.001$. These results showed that the experimental and control groups differed significantly in the combined dependent variables following the intervention. The direction of the observed changes indicated that Acceptance and Commitment-based training was associated with reduced anger rumination and improved perception of sacrificial behaviors in the experimental group relative to the control group.

Discussion and Conclusion

The present study demonstrated that Acceptance and Commitment-based training had a significant effect on anger rumination and perceived sacrificial behaviors among couples with marital problems. The multivariate results indicated that the overall pattern of posttest scores differed significantly between the intervention and control groups after adjustment for baseline differences. This suggests that the intervention affected not only one isolated psychological outcome but the broader combination of cognitive-emotional and relational-perceptual processes examined in the study.

The reduction in anger rumination can be explained by the central mechanisms of the intervention. Anger rumination involves repetitive attention to anger-provoking experiences, perceived injustices, unresolved grievances, and negative interpretations of interpersonal events. Such repetitive processing often prolongs emotional activation and prevents individuals from disengaging from conflict-related thoughts. Acceptance and Commitment-based training does not attempt to challenge or eliminate every anger-related thought. Instead, it trains individuals to observe such thoughts without automatically treating them as accurate descriptions of reality or as commands for action.

Cognitive defusion may therefore have been one of the main mechanisms underlying the observed reduction in anger rumination. When participants learned to notice anger-related thoughts as mental events, they may

have become less likely to repeatedly analyze, rehearse, and emotionally reactivate previous conflicts. Mindfulness and present-moment awareness may also have redirected attention away from repetitive reconstruction of past marital disagreements and toward ongoing experience. At the same time, acceptance skills may have reduced the need to suppress or avoid unpleasant emotional states, thereby decreasing the struggle that can maintain rumination.

The findings regarding perceived sacrificial behaviors can be interpreted through changes in cognitive and emotional processing. In distressed relationships, persistent anger and resentment can create a negative interpretive filter through which a partner's behavior is evaluated. Supportive or sacrificial acts may be overlooked, minimized, or interpreted as insincere. When participants became less fused with negative relationship-related thoughts and more capable of observing emotions without immediate reaction, they may have been better able to evaluate their partner's behavior with greater flexibility.

Values clarification and committed action may also have contributed to this change. By identifying values such as mutual respect, intimacy, loyalty, cooperation, and care, participants were encouraged to evaluate their own behaviors in relation to broader relationship goals rather than short-term emotional reactions. This shift may have increased attention to relationship-maintaining behaviors and made positive partner behaviors more salient. As the interaction pattern became less dominated by anger and defensive responses, participants may also have become more capable of recognizing and appreciating acts of sacrifice within the relationship.

The combined effect on anger rumination and perceived sacrificial behaviors is theoretically important because it suggests that the intervention may operate across both intrapersonal and interpersonal levels. Anger rumination primarily reflects the individual's internal processing of negative emotional experiences, whereas perceived sacrificial behavior reflects interpretation of the partner's relational behavior. Improvement in both areas suggests that the intervention may alter the way individuals relate to their own thoughts and emotions while simultaneously changing how they perceive interpersonal experiences.

The findings also have practical relevance for marital counseling. Couples who experience recurrent marital problems may remain trapped in self-reinforcing cycles in which negative interpretations produce anger, anger promotes rumination, rumination strengthens hostile appraisals, and hostile appraisals further reduce recognition of positive partner behavior. Acceptance and Commitment-based training may help interrupt this cycle by reducing cognitive fusion and experiential avoidance while increasing present-moment awareness and value-consistent action.

Another important implication is that effective couple intervention may require more than simply reducing conflict. The quality of a relationship also depends on whether partners are able to recognize positive behavior, interpret supportive actions accurately, and respond in ways consistent with long-term relational values. The observed improvement in perceived sacrificial behavior indicates that interventions focusing on psychological flexibility may help couples develop a more balanced perception of relationship experiences rather than merely reducing negative symptoms.

In conclusion, Acceptance and Commitment-based training was effective in reducing anger rumination and improving perceived sacrificial behaviors in couples with marital problems. The intervention appears to have facilitated a shift from repetitive anger-related cognitive processing toward greater psychological flexibility, acceptance, mindful awareness, and value-guided behavior. At the same time, these changes may have enabled participants to interpret their partners' positive and sacrificial behaviors more accurately and constructively. These findings support the use of Acceptance and Commitment-based approaches as a potentially useful intervention in couple counseling and marital therapy, particularly when relationship difficulties are characterized by persistent anger, repetitive negative thinking, and diminished recognition of positive partner behavior.

فهرست منابع

References

Antonak, R. F., Livens, H., & Antonak, C. (2023). A Review of Research on Psychosocial Adjustment to Impairment in Persons with Traumatic Brain Injury. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, *8*, 87-100. https://doi.org/10.1097/00001199-199312000-00009

Asghari Barmaei, S. (2025). The Effectiveness of an Acceptance and Commitment-Based Educational Intervention on Psychological Flexibility and Marital Stability in Couples in Arak. Ninth International Conference on Modern Approaches to Management, Psychology, and Humanities in the 21st Century, Tehran.

Assaz, D. A., Tyndall, I., Oshiro, C. K., & Roche, B. (2023). A Process-Based Analysis of Cognitive Defusion in Acceptance and Commitment Therapy. *Behavior therapy*, *54*(6), 1020-1035. https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.06.003

Bakaan, S., & Safarzadeh, S. (2023). The Effectiveness of Emotion-Based Marital Life Enrichment Training during Pregnancy on Love, Sacrificial Behaviors, and Sexual Health Literacy in Young Couples. *Cultural-Educational Quarterly of Women and Family*, *18*(62), 121-141.

Barraca, J., Polanski, T., Duarte-Diaz, A., & Perestelo-Perez, L. (2024). Acceptance and Commitment Therapy for Couples: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 100867. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100867

Bustan, R., Riyono, B., Amalia, R. M., & Amelia, Z. (2024). The Need for Islamic Counseling Services for Couples with Marital Problems. *Tazkiya Journal of Psychology*, *12*(1), 27-38. https://doi.org/10.15408/tazkiya.v12i1.31601

Eshagh Abadi, F., Asayesh, M. H., & Ghamari, M. (2024). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Marital Conflict, Emotional Divorce, and Self-Differentiation in Women with Marital Distress. *International Quarterly of Body, Mind and Culture*, *12*(1), 267-273.

Hosseini, S., Tajik Esmaeili, A., Sanaei Zaker, B., & Rasouli, M. (2022). Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Couple Therapy and Gottman Couple Therapy on Marital Intimacy in Couples with Marital Conflict. *Journal of Psychological Science*, *21*(110), 287-304.

Izadi, R., & Abedi, M. (2023). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* (1st ed.). Jungle Publication.

Joel, S., Maxwell, J. A., Khera, D., Peetz, J., Baucom, B. R., & MacDonald, G. (2023). Expect and You Shall Perceive: People Who Expect Better in Turn Perceive Better Behaviors from Their Romantic Partners. *Journal of personality and social psychology*, *124*(6), 1230. https://doi.org/10.1037/pspi0000411

Karekla, M., Georgiou, K., & Lamprou, E. (2025). Acceptance and Commitment Therapy for Substance Use Disorders. *Psychiatric Clinics*. https://doi.org/10.1016/j.psc.2025.02.008

Lindsay, T. (2024). *ACT at the End: Acceptance and Commitment Therapy with People at the End of Life*. Taylor & Francis. https://doi.org/10.4324/9781003431640

Low, R. S., Overall, N. C., & Hammond, M. D. (2022). Self-Regulation, Relationship Maintenance, and Sacrifice among Couples. *Journal of Family Psychology*, *36*(4), 503-514.

Najibzadegan, A., Bahrainian, S. A., & Shahabizadeh, F. (2024). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Intimacy, Marital Forgiveness, and Burnout in Women Affected by Extramarital Relationships. *Applied Family Therapy Quarterly*, *5*(3), 11-26.

Preston, E. G., Villarosa-Hurlocker, M. C., Raposa, E. B., Pearson, M. R., Bravo, A. J., & Protective Strategies Study, T. (2023). Fear of Negative Evaluation and Suicidal Ideation among College Students: The Moderating Role of Impulsivity-Like Traits. *Journal of American College Health*, *71*(2), 396-402. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891919

Rahimi Ahmadabadi, S., Aghamohammadian Sharbaf, H., Modarres Gharavi, M., & Kareshki, H. (2023). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy in Reducing Aggression in Patients with Head Trauma. *Health Psychology*, *2*(1), 22-33.

Rajabi, M. S. (2023). *The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Emotion Regulation, Treatment Adherence, and Food Craving in Patients with Type 2 Diabetes* Islamic Azad University, Khomeinishahr Branch].

Ramezani, V., & Abdollahi, M. H. (2023). Examining the Relationship between Emotional Intelligence and the Occurrence and Control of Anger in Students. *Journal of Psychology*, *1385*(1), 66-83.

Reeve, J. (2022). *Understanding Motivation and Emotion*. Virayesh.

Sahragard, F. (2024). *Determining the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Social Anxiety in Orphaned Adolescent Girls in Sirjan* Islamic Azad University, Sirjan Branch].

Shavani, E. (2023). *The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Affective Empathy and Forgiveness in Women* Kharazmi University].