



The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive Flexibility and Psychological Coherence of Divorced Women

Sara Malekmohammadi¹ , Hosein Ebrahimi Moghaddam^{1*} 

1. Department of Psychology, Faculty of Psychology, Rudehen Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

* **Corresponding author:** Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology, Rudehen Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: h.ebrahimimoghaddam@riau.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:
Received: 20 Feb 2023
Revised: 11 Jun 2024
Accepted: 07 Jul 2024
Published: 16 Sep 2025

Keywords:
*Acceptance And Commitment
Therapy, Cognitive Flexibility,
Divorced Women, Psychological
Coherence.*

ABSTRACT

The present study was conducted to investigate the Effect of acceptance and commitment therapy on Cognitive flexibility and psychological coherence of divorced women. the research method of the present study was quasi-experimental with pretest, posttest and control group design and a two-month follow-up phase and follow-up period in three months. The statistical population included divorced women who referred to Valiasr and Avai Saadat psychology clinics in Mashhad in the first six months of 2022. 30 divorced women were selected through purposive sampling method and randomly accommodated into experimental and control groups (15 women in the experimental group and 15 in the control group). the experimental group received acceptance and commitment therapy approach (10 sessions) during 10 weeks (90 minutes). the applied questionnaires in this study included Cognitive Flexibility Inventory (CFI) and Sense Of Coherence Scale (SCS). the data were analyzed through mixed anova and bonferroni follow-up test via spss23 software. the results showed that acceptance and commitment therapy is effective on the Cognitive flexibility ($f=49.83$; $\eta^2=0.64$; $p<0001$) and psychological coherence ($f=43.23$; $\eta^2=0.61$; $p<0001$) of the divorced women. Based on the findings of the present research, the acceptance and commitment therapy using techniques such as acceptance, fault, self as context, connection with the present, values and committed action can be used as an effective approach to improve the Cognitive flexibility and psychological coherence of divorced women.

Cite this article: Malek Mohammadi, S., & Ebrahimi Moghaddam, H. (2025). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Action Flexibility and Psychological Coherence of Divorced Women. *Journal of Applied Psychological Research*, (In Press), -. doi: 10.22059/japr.2025.355750.644551



Publisher: University of Tehran Press
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.355750.644551>

© The Author(s).



تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه^۱

سارا ملک محمدی^۱ ✉، حسین ابراهیمی مقدم^{۱*} ✉

۱. گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول: دانشیار گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: h.abrahimimoghaddam@riau.ac.ir

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۱۷

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۴/۰۶/۳۰

کلیدواژه ها:

انسجام روانی، انعطاف پذیری شناختی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، زنان مطلقه.

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه انجام شد. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه و مرحله پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری شامل زنان مطلقه مراجعه کننده به کلینک های روان شناسی ولیعصر و آوای سعادت شهر مشهد در شش ماهه اول سال ۱۴۰۱ بود. در این پژوهش تعداد ۳۰ زن مطلقه با روش نمونه گیری غیر تصادفی هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه های آزمایش و گواه جایدهی شدند (۱۵ زن در گروه آزمایش و ۱۵ زن در گروه گواه). زنان مطلقه حاضر در گروه آزمایش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت هفتگی دریافت نمودند. پرسشنامه های مورد استفاده شامل پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی (CFI) و مقیاس انسجام روانی (PCQ) بود. داده ها به شیوه تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفرنی توسط نرم افزار آماری SPSS²³ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف پذیری شناختی ($F=4.9/83; \text{Eta}^2=0.64; P<0.001$) و انسجام روانی ($F=4.3/23; \text{Eta}^2=0.61; P<0.001$) زنان مطلقه تأثیر دارد. بر اساس یافته های حاصل از پژوهش حاضر، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با بهره گیری از فوونی همانند پذیرش، گسلش، خود به عنوان زمینه، ارتباط با زمان حال، ارزش ها و عمل متعهدانه می تواند به عنوانی رویکردی موثر در جهت بهبود انعطاف پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه مورد استفاده قرار گیرد.

استاد: ملک محمدی، س. و ابراهیمی مقدم، ح. (۱۴۰۴). تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه. فصل نامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، (آماده انتشار)، ۲۱-۱. doi: 10.22059/japrr.2025.355750.644551

ناشر: انتشارات

© نویسندگان.

دانشگاه تهران



DOI: <https://doi.org/10.22059/japrr.2025.355750.644551>

^۱. مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه نویسنده اول پژوهش در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن است.

۱. مقدمه

انسجام روانی به صورت یک جهت‌گیری شخصی به زندگی تعریف شده است. انسجام روانی به فرد کمک می‌کند تا تعیین کند، که آیا رویداد ناگوار خنثی است، مفید است یا مضر (ما و همکاران، ۲۰۲۰). معنای ضمنی این مفهوم این است که افرادی با احساس انسجام روانی بالا قادر و مایل به کنار آمدن با استرس‌هایی هستند که با آن مواجه می‌شوند (هسر و همکاران، ۲۰۲۱). آنتونوسکی^۳ (۱۹۹۳) انسجام روانی را به عنوان جهت‌گیری شخصی به زندگی معرفی کرده و بر این باور خود تأکید دارد که از طریق حس انسجام می‌توان تبیین کرد چرا فردی می‌تواند حد بالایی از استرس را تحمل کرده و سالم بماند. بر این اساس احساس انسجام بیانگر اعتماد شخص به توانایی خود، برای مقابله با شرایط مختلف است که حس استقلال و خودپیروی را افزایش داده و باعث ارتقای رفتارهای مربوط به تندرستی و بهبود عملکرد می‌شود (پیسولا و کاساکوسکا^۴، ۲۰۱۰). آنتونوفسکی^۵ (۱۹۹۳) بر این باور است که از طریق حس انسجام روانی می‌توان توجیه کرد که چرا فردی می‌تواند حد بالایی از استرس را از سر بگذراند و سالم بماند. بنابراین احساس انسجام روانی، کنترل بر استرس را سبب می‌شود. این فرایند از طریق سه مولفه قابل درک بودن، کنترل‌پذیری و معنی‌دار بودن ممکن می‌شود (کارلن و همکاران^۶، ۲۰۲۰). انسجام روانی سبب می‌شود تا فرد نگرش پایدار دست یابد که بر اساس آن در موقعیت‌های چالش‌برانگیز بتواند از مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری روانی خود بهره برده و سازگاری بهنجاری را با شرایط ایجاد نماید (فرگوسن و دیویس^۷، ۲۰۱۹).

روش‌ها و رویکردهای درمانی و آموزشی مختلفی برای زوجین متعارض و زنان مطلقه در جهت کاهش آسیب‌های مربوط به آن بکار گرفته شده است. یکی از رویکردهای درمانی که می‌تواند با ایجاد انعطاف‌پذیری شناختی افراد در راستای کاهش آسیب‌های تعاملی، روانی و هیجانی آنان موثر باشد، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۸ است. چنانکه نتایج پژوهش اردشیرزاده و همکاران^۹ (۱۴۰۱)؛ صالحی و همکاران^{۱۰} (۱۴۰۰)؛ جولازاده اسمعیلی و همکاران^{۱۱} (۱۴۰۰)؛ نیک‌پور و همکاران^{۱۲} (۱۴۰۰)؛ امینی و کرمی نژاد^{۱۳} (۱۴۰۰)؛ جعفری‌منش و همکاران^{۱۴} (۱۳۹۹)؛ سیاه‌پوش و گلستانی بخت^{۱۵} (۱۳۹۹)؛ تبریزی و همکاران^{۱۶} (۱۳۹۹) و تبریزی و همکاران^{۱۷} (۱۳۹۸) نشان داده‌اند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند مولفه‌های مختلف روان‌شناختی، هیجانی و ارتباطی افراد در معرض طلاق و مطلقه را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین لارسون و همکاران^{۱۸} (۲۰۲۲)؛ کالاتی و همکاران^{۱۹} (۲۰۲۲)؛ گراف و همکاران^{۲۰} (۲۰۲۱)؛ بهلتاب و ال‌هادی^{۲۱} (۲۰۲۱)؛ هیوان و همکاران^{۲۲} (۲۰۲۱)؛ ژائو و همکاران^{۲۳} (۲۰۲۰)؛ آلمان و همکاران^{۲۴} (۲۰۲۰)؛ ژو و همکاران^{۲۵} (۲۰۲۰) نشان داده است که این درمان جهت بهبود مولفه‌های روان‌شناختی افراد مختلف موثر است.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تأکید دارا که انسان‌ها با استفاده از توانایی‌های زبانی می‌توانند خود را از هیجان‌های منفی رهایی دهند. درواقع هسته اصلی تغییر در این درمان، تغییر در رفتارهای کلامی درونی (خودگویی‌ها) و بیرونی (عملکردها) است. طبق این رویکرد، رنج انسان محصول تلاش برای کنترل یا اجتناب از افکار و هیجان‌های منفی است که منجر به عدم انعطاف‌پذیری شناختی می‌گردد (ژو و همکاران، ۲۰۲۰). هدف اساسی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد انجام عملی موثر است،

1. Ma et al.
2. Hesser et al.
3. Antonovsky
4. Pisula & Kossakowska
5. Carlén et al.
6. Ferguson & Davis
7. acceptance and commitment therapy
8. Larsson et al.
9. Caletti et al.
10. Graaf et al.
11. Bahattab & AlHadi
12. Huiyuan et al.
13. Zhao et al.
14. Allmann et al.
15. Xu et al.

عملی که توجه‌آگاهانه، با حضور کامل ذهن و ارزش محور باشد (برگر و همکاران، ۲۰۲۱). در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، هدف درمان‌گر بهبود انعطاف‌پذیری شناختی مراجعین است. انعطاف‌پذیری شناختی یعنی، توانایی برگشتن به لحظه حال، آگاه بودن و مشاهده افکار و هیجان‌های خود، کمی فاصله گرفتن از باورهای سفت و سخت و انجام دادن آنچه که مهم است، با وجود رویدادهای ناخوشایند (اصلی‌آزاد و همکاران، ۱۳۹۸). هدف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، کاهش، تنظیم و یا از بین بردن مشکلات عاطفی و تقلیل نشانه‌های عاطفی، شناختی، جسمی و رفتاری مشکلات است که این فرایند در نهایت منجر به افزایش بهزیستی و کمک به عملکرد فردی، اجتماعی و خانوادگی افراد می‌شود (آلمان و همکاران، ۲۰۲۰).

در ضرورت پژوهش حاضر باید گفت متأسفانه در کشور ایران آمار طلاق طی یک دهه اخیر رو به رشد بوده است. چنانکه در سال ۱۴۰۰ بیش از ۳۰ درصد ازدواج‌ها به طلاق انجامده و آمارهای به دست آمده نیز نشان از افزایش میزان طلاق در بین زوج‌های ایرانی دارد. پر واضح است توجه به سلامت روانی، رفتاری و هیجانی زنان مطلقه به عنوان گروهی بزرگ از جامعه ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. چنانکه برخورداری از آرامش روانی، شناختی، روانی و هیجانی زنان مطلقه، باعث می‌شود آنان سریع‌تر با پدیده طلاق و جدایی سازگار شده و به روند معمول زندگی ادامه دهند. بنابراین باید راه‌هایی که می‌تواند کارکرد بهنجار زنان مطلقه را بهبود ببخشد، مورد شناسایی و کاربرد قرار گیرند. همانگونه که مشخص شد، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یکی از رویکردها و راه‌هایی است که می‌تواند به افراد (به خصوص زنان مطلقه) در رفع مشکلات فردی، برخورد با مسائل بحرانی و بهبود کارکردی آنان کمک شایانی نماید. بنابراین مساله اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه است. فرضیه‌های پژوهش حاضر بدین صورت است:

۱. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان مطلقه موثر است.

۲. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انسجام روانی زنان مطلقه موثر است.

۲. روش

۲-۱. جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و مرحله پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری شامل زنان مطلقه مراجعه کننده به کلینک‌های روان‌شناسی ولیعصر و آوای سعادت شهر مشهد در شش ماهه اول سال ۱۴۰۱ بودند. در پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند استفاده شد. بدین صورت که ابتدا زنان مطلقه مراجعه کننده به کلینک‌های روان‌شناسی ولیعصر و آوای سعادت شهر مشهد مورد شناسایی قرار گرفتند. این زنان هنوز وارد فرایند اجرایی دریافت خدمات مشاوره‌ای مراکز نشده بوده و بیشتر از یک سال از زمان طلاق آنان نگذشته بود. سپس فرم‌های حضور در پژوهش به شکل داوطلبانه در بین زنان مطلقه پخش شد. با شناسایی زنان مطلقه داوطلب، پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی به آنها ارائه شد. با اجرای پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی و نمره‌گذاری آن، زنان مطلقه‌ای که نمرات کمتر از نمره برش پرسشنامه کسب کردند، انتخاب شدند (نمره کمتر از ۹۰ در پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی و نمره کمتر از ۷۰ در پرسشنامه انسجام روانی). در مرحله آخر تعداد ۳۰ زن مطلقه‌ای که کمترین نمره‌ها را در پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی به دست آورده بودند (نمره‌های کمتر از میانگین و به صورت ترتیب‌بندی شده)، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایدهی شدند (۱۵ زن در گروه آزمایش و ۱۵ زن در گروه گواه). زنان مطلقه حاضر در گروه آزمایش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (۱۰ جلسه) را طی ۱۰ هفته (جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) دریافت نمودند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: سن بین ۲۵ تا ۴۰ سال، طی زمان کمتر از یکسال از زمان طلاق، کسب نمره کمتر از ۹۰ در پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی، کسب نمره کمتر از ۷۰ در پرسشنامه انسجام روانی، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم و داشتن سلامت جسمی بود. لازم به ذکر است که ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت در دوجلسه آموزشی، عدم انجام تکالیف خواسته شده و بروز حوادث غیرمترقبه تاثیرگذار بود.

۲-۲. ابزارهای پژوهش

۲-۲-۱. پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی^۱ (CFI):

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۰ سوال می‌باشد. این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی - رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود. نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت است که از امتیاز خیلی مخالفم ۱ تا خیلی موافقم ۷ درجه‌بندی شده است. حداقل نمره در این پرسشنامه ۲۰ و حداکثر نمره ۱۴۰ است. نمره‌های بالاتر نشان دهنده انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر است. نمره برش پرسشنامه ۹۰ است (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰). در پژوهش دنیس و وندروال (۲۰۱۰) روایی همزمان این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مازنین و رابین ۰/۷۵ بدست آوردند. همچنین میزان پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰). آلفای در ایران نیز سلطانی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۸۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. کرونباخ داده‌های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و همکاران (۱۳۹۳) ۰/۷۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه شد.

۲-۲-۲. پرسشنامه انسجام روانی^۲ (SCS)

پرسشنامه انسجام روانی توسط فلسنبرگ-مادسن و همکاران (۲۰۰۶) برای سنجش احساس انسجام روانی افراد طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۳۲ گویه است که بر اساس طیف سه گزینه‌ای (نمره یک تا ۳) لیکرت به سنجش انسجام روانی می‌پردازد. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۳۲ تا ۹۶ است. کسب نمرات بالاتر نشان دهنده احساس انسجام روانی بیشتر است. نمره برش پرسشنامه ۷۰ است (فلسنبرگ-مادسن و همکاران، ۲۰۰۶). فلسنبرگ-مادسن و همکاران (۲۰۰۶) میزان روایی محتوایی این پرسشنامه را ۰/۸۷ و میزان پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش نموده‌اند. در ایران نیز در پژوهش بابایی (۱۳۹۳) روایی محتوایی، صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش بابایی (۱۳۹۳) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ محاسبه شد.

۲-۳. شیوه اجرای مداخله

پس از انجام نمونه گیری، زنان مطلقه منتخب (۳۰ زن مطلقه) فرایند اجرایی پژوهش آغاز شد. پس از جابدهی زنان مطلقه در گروه‌های آزمایش و گواه، زنان حاضر در گروه آزمایش، مداخله درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد را طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی دریافت کردند. این در حالی است که زنان مطلقه در گروه کنترل مداخله حاضر را در طول تحقیق دریافت نکردند. لازم به ذکر است که جلسات درمانی با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی توسط محقق انجام شد. خلاصه‌ای از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در جدول ۱ ارائه شده است. به منظور رعایت اخلاق پژوهشی، رضایت زنان مطلقه برای شرکت در برنامه مداخله اخذ شد و آنها در جریان تمامی مراحل مداخله قرار گرفتند. همچنین به زنان مطلقه گروه کنترل این اطمینان داده شد که در صورت تمایل پس از تکمیل فرآیند پژوهش، این مداخله درمانی را دریافت خواهند کرد. پروتکل درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد برگرفته از پروتکل هیز و همکاران (۲۰۱۳) است که در پژوهش سیاه پوش و گلستانی بخت (۱۳۹۹) و اردشیرزاده و همکاران (۱۴۰۱) برای جامعه آماری زنان مطلقه مورد استفاده قرار گرفت و اثربخشی آن تأیید شد.

1. Cognitive Flexibility Inventory
2. Dennis, Vander Wal
3. Sense Of Coherence Scale (SCS)
4. Flensburg-Madsen et al.
5. Hayes et al.

جدول ۱: خلاصه مداخلات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (هیز و همکاران، ۲۰۱۳)

جلسه	هدف	شرح جلسه
اول	آشنایی با افراد حاضر در پژوهش، آموزش روانی، پرداختن به طلاق و اثرات روانی و هیجانی مخرب آن	آشنایی و ایجاد ارتباط با اعضای گروه، آموزش روانشناختی، آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و اهداف آن، تعریف مؤلفه های تحقیق و بیان هدف از اجرای طرح برای زنان مطلقه حاضر در پژوهش، ارائه توضیحاتی در مورد هیجان، اثرات روانی و شناختی طلاق برای آنها.
دوم	پرداختن به تجربه مراجع و تقویت و بازشناسی روانی و هیجانی او از این موضوع	بحث در مورد تجربیات و ارزیابی آنها، کارایی به عنوان معیار، ایجاد سرخوردگی شناختی و هیجانی خلاقانه با استفاده از استعاره مزرعه و جعبه ابزار، چالش با برنامه برای تغییر مراجع در مورد پردازش، مدیریت و بیان هیجانات، مشخص کردن تکالیف.
سوم	کنترل به عنوان یک مشکل/ کنترل رویدادهای شخصی	بررسی دنیای درون و بیرون درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ایجاد تمایل به ترک برنامه ناکارآمد، بیان کنترل به عنوان یک مشکل، درک اینکه کنترل مسئله است نه راه حل، معرفی جایگزینی برای کنترل که همان تمایل است. مشخص نمودن تکالیف.
چهارم	مشکلات هیجانی و روانی به عنوان نتیجه‌ای از پدیده تعارضات زناشویی	معرفی تمایل/احساس/خاطرات و نشانه های جسمانی مرتبط با مشکلات عاطفی و روانی به عنوان پاسخ با استفاده از استعاره مهمان ناخوانده، ایجاد ذهن آگاهی در جهت ناظر بودن افکار مرتبط با عدم میل جنسی، ارائه تکلیف.
پنجم	معرفی مفهوم گسلش	به کارگیری تکنیک های گسلش شناختی و تضعیف اتحاد با افکار و احساسات همراه با تمرین پیاده روی با ذهن. ارائه توضیحات در مورد هیجانات روشن در برابر احساسات مبهم، مشخص کردن تکالیف.
ششم	ایجاد یک جهت گیری برای توسعه مهارت های ذهن آگاهی به عنوان جایگزینی برای نگرانی	تاکید بر حضور در زمان حال و پرهیز از سرگردانی ذهن در افکار، خاطرات یا تخیلات در مورد اثرات طلاق. پرداختن به تجربه عواطف به صورت ناخودآگاه و جایگزینی تجربه عواطف به روش آگاهانه مبتنی بر ذهن آگاهی، مشخص کردن تکالیف.
هفتم	توجه به عملکرد هیجانات، عادت به اجتناب هیجانی و رفتاری و تمایز بین هیجانات واضح و مبهم	مشاهده خود به عنوان زمینه، تضعیف خودپنداره و بیان خود به عنوان ناظر با استفاده از استعاره اتوبوس و مسافر، دستورالعمل ها و بحث هایی در مورد عملکرد هیجانات، دستورالعمل هایی برای کنترل چرخه عاطفی، اجتناب هیجانی، هیجانات روشن در مقابل هیجانات مبهم، تعریف تکالیف خانه.
هشتم	تداوم ایجاد یک جهت گیری نسبت به ذهن آگاهی و ارائه شیوه های عملی بیشتر برای پرورش گسلش	آموزش مهارت های ذهن آگاهی، تمرین افزایش ذهن آگاهی، استفاده از استعاره سنگ قبر برای اعمال ذهن آگاهی و انتخاب ارزش ها، استفاده از تکنیک های ذهنی، مدل سازی خروج از ذهن با استفاده از استعاره قطارهای زیر پل. تکلیف خانه.
نهم	معرفی اهمیت ارزش ها و چگونگی تمایز آنها از اهداف و تعیین اهداف رفتاری ساده به منظور رسیدن به ارزش های مشخص	معرفی مفهوم ارزش، بحث در مورد رابطه بین اهداف و ارزش ها، انتخاب یک عمل برجسته (هدف رفتاری) برای انجام در طول هفته، نشان دادن خطرات تمرکز بر نتایج و کشف ارزش های عملی زندگی با استفاده از استعاره قطب نما ذهنی. تکلیف خانه.
دهم	جمع بندی و اختتام جلسات درمانی	استفاده از تجربیات به دست آمده در زندگی واقعی و جمع بندی و تکلیف مادام العمر.

۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. در سطح آمار توصیفی، میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی، آزمون شاپیرو-ویلک^۱ برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین^۲ برای بررسی برابری واریانس ها، آزمون موچلی^۳ برای بررسی فرض کرویت داده ها^۴ و همچنین از تحلیل واریانس آمیخته^۵ و از آزمون

1. Shapiro-Wilk test
2. Levine test
3. Mauchly's Test
4. Data sphericity
5. Mixed variance analysis

تعیینی بونفرونی^۱ برای بررسی معناداری فرضیه‌های استفاده شد. نتایج آماری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف‌های جمعیت شناختی

یافته‌های حاصل از داده‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین و انحراف استاندارد سن زنان مطلقه حاضر در گروه آزمایش ۳۲/۵۳ سال و ۴/۱۶ و در گروه گواه ۳۰/۷۴ سال و ۳/۷۵ بود. از طرفی این افراد دارای دامنه تحصیلات دیپلم تا فوق‌لیسانس بودند که در این بین در هر دو گروه آزمایش (تعداد ۹ نفر معادل ۶۰ درصد) و گواه (تعداد ۸ نفر معادل ۵۳/۳۳ درصد) سطح تحصیلات لیسانس دارای بیشترین فراوانی بود.

۳-۲. شاخص‌های توصیفی

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است.

مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
انعطاف‌پذیری شناختی	گروه آزمایش	۷۳/۲۶	۱۲/۴۹	۹۴/۳۳	۱۹/۸۵	۹۱/۵۳	۱۸/۶۸
	گروه گواه	۷۱/۴۰	۱۵/۷۶	۷۱/۶۰	۱۵/۳۴	۷۱	۱۵/۳۱
انسجام روانی	گروه آزمایش	۵۷/۰۶	۶/۷۴	۶۸/۶۶	۵/۶۱	۶۷/۳۳	۵/۰۹
	گروه گواه	۵۵/۲۰	۹/۹۳	۵۴/۴۶	۹/۳۴	۵۴/۵۳	۹/۶۴

نتایج جدول ۲ نشان داد که میانگین متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش یافته است. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی ($F=0/11$; $P=0/20$) و انسجام روانی ($F=0/10$; $P=0/20$) برقرار است. همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در دو متغیر انعطاف‌پذیری شناختی ($F=0/16$; $P=0/63$) و انسجام روانی ($F=0/40$; $P=0/41$) رعایت شده است. از طرفی نتایج آزمون t نشان داد که تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و گروه گواه در متغیرهای وابسته (انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی) معنادار نبوده است ($p>0/05$). این در حالی بود که نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی ($P=49$)؛ و انسجام روانی ($Mauchlys W=0/91$; $P=35$) رعایت شده است.

۳-۳. آزمون فرضیه‌ها

جدول ۳: تحلیل واریانس آمیخته جهت بررسی تأثیرات درون و بین گروهی در متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی

متغیرها	مجموع	درجه	میانگین	مقدار f	مقدار p	اندازه اثر	توان
	مجذورات	آزادی	مجذورات				آزمون

1. Bonferroni follow-up test

۱	۰/۶۴	۰/۰۰۱	۴۹/۴۷	۹۷۸/۸۱	۲	۱۹۵۷/۶۲	مراحل	انعطاف‌پذیری شناختی
۱	۰/۴۹	۰/۰۰۱	۲۹/۳۴	۵۰۹۲/۵۴	۱	۵۰۹۲/۵۴	گروه‌بندی	
۱	۰/۶۴	۰/۰۰۱	۴۹/۸۳	۹۸۵/۸۷	۲	۱۹۷۱/۷۵	تعامل مراحل و گروه‌بندی	
				۱۹/۷۸	۵۶	۱۱۰۷/۹۵	خطا	
۱	۰/۵۴	۰/۰۰۱	۳۳/۴۷	۲۶۴/۸۱	۲	۵۲۹/۶۲	مراحل	انسجام روانی
۱	۰/۴۸	۰/۰۰۱	۲۸/۳۰	۲۰۸۳/۲۱	۱	۲۰۸۳/۲۱	گروه‌بندی	
۱	۰/۶۱	۰/۰۰۱	۴۳/۲۳	۳۴۲/۰۱	۲	۶۸۴/۰۲	تعامل مراحل و گروه‌بندی	
				۷/۹۱	۵۶	۴۴۳/۰۲	خطا	

نتایج جدول ۳ نشان داد بر اساس ضرایب F محاسبه شده، عامل زمان تاثیر معناداری بر نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه داشته و این عامل به ترتیب ۶۴ و ۵۴ درصد از تفاوت در واریانس‌های نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه را تبیین می‌کند. علاوه بر این، بر اساس ضریب F محاسبه شده، عامل عضویت گروهی یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد هم بر نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه تاثیر معنادار داشته و به ترتیب ۴۹ و ۴۸ درصد از تفاوت در نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه را تبیین می‌کند. علاوه بر این، نتایج نشان دهنده آن است که اثر متقابل نوع درمان یعنی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و عامل زمان هم بر نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه معنادار بوده و نوع درمان دریافتی (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) در مراحل مختلف ارزیابی هم بر انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه تاثیر معنادار داشته و به ترتیب ۶۴ و ۶۱ درصد از تفاوت در نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه را تبیین می‌کند. در مجموع درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه در مراحل مختلف مورد ارزیابی تاثیر داشته است. حال در جدول ۴ مقایسه زوجی میانگین نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی آزمودنی‌ها بر حسب مرحله ارزیابی ارائه می‌شود.

جدول ۴: مقایسه زوجی میانگین نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی آزمودنی‌ها بر حسب مرحله ارزیابی

متغیر	مرحله مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	معناداری
انعطاف‌پذیری شناختی	پیش‌آزمون	۱۰/۶۳-	۱/۳۸	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	۸/۹۳-	۱/۳۳	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱۰/۶۳	۱/۳۸	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱/۷۰	۰/۵۱	۰/۰۹
انسجام روانی	پیش‌آزمون	۵/۴۳-	۰/۹۰	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	۴/۸۰-	۰/۸۴	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۵/۴۳	۰/۹۰	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۰/۶۳	۰/۲۱	۱۴

همانگونه نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی تفاوت معنادار وجود دارد. این بدان معناست که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد توانسته به شکل

معناداری نمرات پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی را نسبت به مرحله پیش‌آزمون دچار تغییر نمایند. یافته دیگر این جدول نشان داد که بین میانگین نمرات مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می‌توان این چنین تبیین نمود که نمرات متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه که در مرحله پس‌آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، توانسته این تغییر را در طول دوره پیگیری نیز حفظ نماید.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه انجام شد. نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه تأثیر دارد. یافته اول پژوهش مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان مطلقه با نتایج پژوهش پیشین همسویی داشت. چنانکه [تبریزی و همکاران \(۱۳۹۹\)](#) گزارش کرده‌اند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه اثربخش است. علاوه بر این [سیاه پوش و گلستانی بخت \(۱۳۹۹\)](#) دریافتند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تنظیم هیجانی زنان مطلقه اثر معنادار دارد. در نهایت نتایج مطالعه حاضر با نتایج پژوهش [هیوان و همکاران \(۲۰۲۱\)](#) مبنی بر تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رفتارهای ارتقا دهنده سلامت روانی، هیجانی و ارتباطی افراد همسو بود. در تبیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان مطلقه، می‌توان گفت با توجه به اینکه زنان مطلقه، تغییرات عاطفی- روانی متعددی را تجربه می‌کنند و برخی از آنان احساساتی دارند که برخاسته از واکنش منفی آنان نسبت به تغییرات مربوط به شرایط زندگی زناشویی بوده و این تغییرات می‌تواند در روابط بین فردی، اجتماعی، خانوادگی و کیفیت زندگی این زنان تأثیر بگذارد ([چن و همکاران، ۲۰۲۲](#)). بر این اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با درمان اجتناب هیجانی، بهبود عکس‌العمل‌ها، شناسایی ارزش‌ها و ایجاد تعهد نسبت به تغییرات رفتاری توانست به زنان مطلقه کمک کند تا بتوانند دست از اجتناب شناختی و هیجانی برداشته و آرامش ذهنی بالاتری را تجربه نمایند. چنین فرایندی باعث شد آنان بتوانند سرمایه‌گذاری روانی خود را معطوف به ارزش‌های جدید نموده و از این طریق انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری را نیز ادراک نمایند. علاوه بر این یکی از مواردی که سبب اثربخش شدن درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد شد، آگاهی نسبت به تجارب اجتناب شده و پذیرش آن تجارب است که این امر از اصول زیربنایی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش هستند ([گراف و همکاران، ۲۰۲۱](#)). بر این اساس زنان مطلقه زندگی مشترک سابق خود را به عنوان یکی از زمینه‌های اجتناب شده مورد بازبینی قرار داده و با بهبود رابطه خود با آن خاطرات، زمینه را برای پذیرش روانی جدایی مهیا نموده و با آرامش روانی مکتسب از آن، انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری را نیز تجربه نمودند. به علاوه با به کارگیری مهارت‌های این رویکرد مانند گسلش، زنان مطلقه توانستند با تجربه‌های درونی و افکار و احساسات ناخوشایندی که دارند ارتباط برقرار کرده و برای اجتناب از آنها درگیر الگوهای ارتباطی و رفتاری منفی نشوند و اینگونه از ایجاد احساسات منفی مضاعف نیز جلوگیری شد، زیرا در واقع بسیاری از احساسات منفی و ناخوشایند در اثر تلاش آنها برای اجتناب از احساسات، افکار و تجربه‌های نامطلوبی که داشته‌اند، ایجاد شده است. بعلاوه آنها آموختند که به جای تلاش برای حفظ احساسات خوشایند و اجتناب از احساسات ناخوشایند، تمرکز خود را بر کشف ارزش‌های فردی معطوف کنند، این فرایند به آنها کمک کرد تا به عمیق‌ترین تمایلات قلبی خود پی برده و اهمیت زندگی در زمان حال را در زندگی خود دریافته و در نتیجه انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری را نیز تجربه نمودند.

یافته دوم پژوهش مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انسجام روانی زنان مطلقه با نتایج پژوهش پیشین همسویی داشت. چنانکه [صالحی و همکاران \(۱۴۰۰\)](#) در نتایج پژوهش خود نشان داده‌اند که زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش دلدردگی زناشویی زوجین موثر است. علاوه بر این [تبریزی و همکاران \(۱۳۹۸\)](#) دریافتند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نگرانی و نشخوار فکری زنان مطلقه اثربخش است. [اردشیرزاده و همکاران \(۱۴۰۱\)](#) نیز گزارش کردند که درمان پذیرش و تعهد منجر به کاهش افکار خودآیند منفی و احساس تنهایی در زنان مطلقه می‌شود. در تبیین اثر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انسجام روانی زنان مطلقه، باید ذکر کرد فرایندهای محوری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در پژوهش حاضر در پی آن بود تا به زنان مطلقه آموزش دهد، دست از کنترل افکار و هیجانات خود برداشته و فنون بکار گرفته شده برای کنترل فکر و هیجان را

رها کنند، به چه شیوه‌ای با افکار، هیجانات، احساس‌های مزاحم و اضطراب‌ها در هم آمیخته نشوند و هیجان‌های خود را به شکل مناسب پردازش و مدیریت نمایند. چنین فرایندی باعث شد تا زنان مطلقه بتوانند خود را از درآمیختگی با افکار، هیجانات، احساس‌ها و شناخت‌های مخرب رهایی‌بخش و خودمدیریت رفتاری و ارتباطی بالاتری را تجربه نمایند. چنین روندی باعث شد تا زنان مطلقه بتوانند پردازش، مدیریت و ابراز هیجانی و تعاملی خود را مورد بازبینی و اصلاح قرار داده و در نتیجه انسجام روانی بالاتری را از خود نشان دهند. این در حالی بود که بهره‌گیری از تکنیک‌های گسلش و پذیرش در فرایند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث می‌شود که افراد از موقعیت‌های هیجانی تنیدگی‌زا احساس رنج کمتری را تجربه نمایند (بهاتاب و ال‌هادی، ۲۰۲۱). بر این اساس زنان مطلقه با بکارگیری فنون آگاهی و مدیریت افکار و هیجانات ناشی از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، نسبت به کاهش فعل و انفعالات احساسی و هیجانی نسبت به شرایط حال حاضر خود، در فرایند شناختی و هیجانی خود بینش یافته و تلاش می‌کنند تا با شکل‌دهی افکار، هیجانات و احساس‌های مثبت حاصل از پی‌جویی ارزش‌های جدید زندگی خود، احساسات خود را به شکل بیشتری بروز داده و در نتیجه تعامل سازنده‌تری را با اطرافیان خود برقرار نموده که نتیجه آن بهبود در انسجام روانی است.

محدود بودن دامنه پژوهش به زنان مطلقه مراجعه کننده به کلینک‌های روان‌شناسی ولیعصر و آوای سعادت شهر مشهد، وجود برخی متغیرهای کنترل نشده، مانند علل طلاق، با فرزند یا بدون فرزند بودن، وضعیت مالی زنان حاضر در پژوهش، موقعیت اجتماعی آن‌ها پس از طلاق و عدم بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی از محدودیت‌های این پژوهش بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر شهرها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت (به دلیل نقش فرهنگ‌های مختلف حاکم بر بافت اجتماعی در بروز طلاق و نگرش‌های پس از آن)، دیگر زنان، کنترل عوامل ذکر شده و روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود با توجه به اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی زنان مطلقه، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود رویکرد درمانی حاضر طی کارگاهی تخصصی به مشاوران و درمان‌گران حوزه خانواده درمانگری در سطح مراکز مشاوره سطح شهر و مراکز روان‌شناختی دادگستری‌ها ارائه داده شود تا آن‌ها با بکارگیری این الگوی درمانی برای زنان مطلقه، در جهت بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روانی آنان گامی عملی بردارند.

۵. تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول پژوهش در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن بود. بدین وسیله از تمام زنان حاضر در پژوهش، خانواده‌های آنان و مسئولین کلینک‌های روان‌شناسی ولیعصر و آوای سعادت شهر مشهد که همکاری کاملی جهت اجرای پژوهش داشتند، قدردانی به عمل می‌آید.

۶. حمایت مالی

هیچ سازمان دولتی و خصوصی از این پژوهش حمایت مالی نکرده است.

۷. ملاحظات اخلاقی

جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت زنان مطلقه برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد. همچنین آنان از کلیه مراحل انجام پژوهش آگاه شدند. علاوه بر این به زنان مطلقه گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند نمود. همچنین به زنان مطلقه حاضر در هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی بماند و نتایج پژوهش به صورت بی‌نام منتشر می‌شود.

۸. تعارض منافع

در این پژوهش هیچ تعارض منافی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع

- اردشیرزاده، م.، بختیارپور، س.، همایی، ر.، و افتخار صعادی، ز. (۱۳۹۹). اثربخشی شفقت درمانی بر انسجام خود، سازگاری پس از طلاق و افکار خودآیند منفی در زنان مطلقه. *روان پرستاری*، ۸(۶)، ۶۲-۷۱. <http://ijpn.ir/article-1-1686-fa.html>
- اردشیرزاده، م.، بختیارپور، س.، همایی، ر.، و افتخار صعادی، ز. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان پذیرش و تعهد با شفقت درمانی بر افکار خودآیند منفی و احساس تنهایی در زنان مطلقه. *سلامت جامعه*، ۱۶(۱)، ۴۲-۵۲. <https://doi.org/10.22123/chj.2022.275803.1694>
- اصلی آزاد، م.، منشی، غ.، و قمرانی، ا. (۱۳۹۸). اثربخشی درمانگری مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشانگان وسواس-ناخودداری و درآمیختگی فکر و عمل در دانش‌آموزان مبتلا به اختلال وسواس-ناخودداری. *فصلنامه علوم روانشناختی*، ۱۸(۷۳)، ۶۷-۷۶. <http://psychologicalscience.ir/article-1-135-fa.html>
- امینی، پ.، و کرمی نژاد، ر. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دزدگی زناشویی و شفقت به خود زنان تحت پوشش سازمان‌های مردم نهاد شهر تهران. *طلوع بهداشت*، ۲۰(۱)، ۲۵-۳۷. <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-3011-fa.html>
- آزادگان مهر، م.، اصغری ابراهیم‌آباد، م. ج.، و معینی‌زاده، م. (۱۴۰۰). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری زنان مطلقه. *زن و جامعه*، ۱۲(۴۵)، ۵۷-۶۹. <https://doi.org/10.30495/jzvj.2021.4564>
- بابایی، ع. (۱۳۹۳). نقش عملکرد خانواده و احساس انسجام روانی در انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی تربیتی*، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- تبریزی، ف.، قمری، م.، و فرحبخش، ک.، و بزازیان، س. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت بر نگرانی و نشخوار فکری زنان مطلقه. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۵(۲)، ۴۱-۵۹. <https://doi.org/10.22051/psy.2019.23046.1777>
- تبریزی، ف.، قمری، م.، و بزازیان، س. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با تلفیق درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شفقت محور بر بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۹(۷۵)، ۸۷-۶۵. <http://irancounseling.ir/journal/article-1-1056-fa.html>
- جعفری منش، م.، زهراکار، ک.، تقوایی، د.، و پیرانی، ذ. (۱۳۹۹). تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر فرسودگی زناشویی زوجین با تعارض زناشویی. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۱۸(۴)، ۴۳۵-۴۴۶. <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-5964-fa.html>
- جولازاده اسمعیلی، ع. ا.، کریمی، ج.، گودرزی، ک.، و عسگری، م. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و هیجان‌مدار بر افسردگی و سازگاری زناشویی. *روان‌شناسی بالینی*، ۱۳(۱)، ۴۷-۶۴. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.21084.1934>
- حاتمی، ن.، حیدری، ح.، و داوودی، ح. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر دزدگی زناشویی و میل به طلاق در زوجین متقاضی طلاق. *پژوهشنامه زنان*، ۱۲(۱)، ۳۳-۴۰. <https://doi.org/10.30465/ws.2021.5694>
- سلطانی، ا.، شاره، ح.، بحرینیان، س. ع.، و فرمانی، ا. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط بین سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری با افسردگی. *پژوهنده*، ۱۸(۲)، ۸۸-۹۶. <http://pajooohande.sbm.ac.ir/article-1-1518-fa.html>
- سیاه پوش، س.، و گلستانی بخت، ط. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تنظیم هیجانی زنان مطلقه. *مجله علوم پزشکی فیض*، ۲۴(۴)، ۴۲۳-۴۱۳. <http://feyz.kaums.ac.ir/article-1-3969-fa.html>
- صالحی، ح.، جهانگیری، ع.، و بخشی‌پور، ا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی-رفتاری و زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش دزدگی زناشویی زوجین. *سلامت جامعه*، ۱۵(۱)، ۱۹-۲۹. <https://doi.org/10.22123/chj.2021.246660.1573>
- صدیقی، ک.، صفاریان طوسی، م. ر.، و خدیوی، غ. (۱۴۰۰). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب و افسردگی زنان مطلقه. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۹(۱)، ۱۴۹-۱۵۸. <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1090-fa.html>
- عباس مفرد، ح.، خلعتبری، ج.، ملیحی‌الزاکرینی، س.، محمدی شیرمحله، ف.، و شفتی، و. (۱۴۰۰). تحلیل معادلات ساختاری در رابطه تعارضات زناشویی و امنیت عاطفی با استرس ادراک شده و نگرانی‌های دوران بارداری و شاخص‌های زیستی با واسطه‌گری بهزیستی روان‌شناختی در زنان باردار. *پژوهشنامه زنان*، ۱۲(۳۵)، ۹۹-۱۲۷. <https://doi.org/10.30465/ws.2020.33412.3154>
- فاضلی، م.، احتشام‌زاده، پ.، و هاشمی شیخ‌شانی، س. ا. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر انعطاف‌پذیری شناختی افراد افسرده. *مجله اندیشه و رفتار*، ۹(۳۴)، ۲۷-۳۶. <https://sanad.iau.ir/Journal/jtbcj/Article/1118228>

نیک‌پور، ف.، خلعتبری، ج.، رضایی، ا. و جمهری، ف. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بخشودگی زنان مطلقه. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰ (۱۰۰)، ۵۹۷-۶۰۷. <http://psychologicalscience.ir/article-1-983-fa.html>

References

- Abbas Mofrad, H., Khalatbari, J., Malihi Zakerini, S., Mohammadi Shirmahalleh, F., & Shafti, V. (2021). Analysis of structural equations in the relationship of marital conflicts and affective security with perceived stress and pregnancy worries and biological indexes with the mediation of psychological wellbeing in pregnant women. *Womens Studies*, 12(35), 99-127. <https://doi.org/10.30465/ws.2020.33412.3154> (In Persian)
- Allmann, A. E., Coyne, L. W., & Michel, R., McGowan, R. (2020). Chapter 17- Acceptance and commitment therapy-enhanced exposures for children and adolescents. Exposure Therapy for Children with Anxiety and OCD. *Clinician's Guide to Integrated Treatment*, 2020, 405-431. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815915-6.00017-2>
- Amini, P., & Karami Nejad, R. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on marital burnout and self-compassion in unsupervised women under the cover of NGOs of Tehran. *The Journal of Toloo-e-Behdasht*, 20(1), 25-37. <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-3011-en.html> (In Persian)
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)
- Ardeshtirzadeh, M., Bakhtiarpour, S., Homaei, R., & Eftekhari Saadi, Z. (2021). Effectiveness of compassion therapy on self-coherence, post-divorce adjustment and negative automatic thoughts in divorced women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 8(6), 62-71. <http://ijpn.ir/article-1-1686-en.html> (In Persian)
- Ardeshtirzadeh, M., Bakhtiarpour, S., Homaei, R., & Eftekhari Saadi, Z. (2022). Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy and compassion-focused therapy on negative automatic thoughts and feeling loneliness in divorced women. *Community Health Journal*, 16(1), 42-52. <https://doi.org/10.22123/chj.2022.275803.1694> (In Persian)
- Asli Azad, M., Manshaei, G. R., Ghamarani, A. (2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on the signs of obsessive-compulsive disorder and thought-action fusion in the students with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Psychological Science*, 18(73), 67-76. <http://psychologicalscience.ir/article-1-135-en.html> (In Persian)
- Azadegan Mehr, M., Asghari Ebrahimabad, M. J., & Moeiniazadeh, M. (2021). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on anxiety, cognitive flexibility and resilience of divorced mothers. *Women and Society*, 12(1), 57-69. <https://doi.org/10.30495/jzv.2021.4564> (In Persian)
- Babaei, A. (2013). The role of family functioning and the sense of psychological cohesion in motivating the academic progress of female. *Master's thesis in the field of Educational Psychology*, Faculty of Psychology and Education, Ferdowsi University of Mashhad. (In Persian)
- Bahattab, M., & AlHadi, A. N. (2021). Acceptance and commitment group therapy among Saudi Muslim females with mental health disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 86-91. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.005>
- Berger, E., Garcia, Y., Catagnus, R., & Temple, J. (2021). The effect of acceptance and commitment training on improving physical activity during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 70-78. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.02.005>
- Caletti, E., Massimo, C., Magliocca, S., Moltrasio, C., Brambilla, P., & Delvecchio, G. (2022). The role of the acceptance and commitment therapy in the treatment of social anxiety: An updated scoping review. *Journal of Affective Disorders*, 310, 174-182. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.008>
- Carlén, K., Suominen, S., Lindmark, U., Saarinen, M. M., Aromaa, M., Rautava, P., & Sillanpää, M. (2020). Sense of coherence predicts adolescent mental health. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1206-1210. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.023>

- Chen, I., Niu, S., Yeh, Y., Chen, I., & Kuo, S. (2022). Psychological distress among immigrant women who divorced: Resilience as a mediator. *Archives of Psychiatric Nursing*, 39, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.11.006>
- Denckla, C. A., Consedine, N. S., Chung, W. J., Stein, M., Roche, M., & Blais, M. (2018). A double-edged sword? Sub-types of psychological flexibility are associated with distinct psychiatric disorders. *Journal of Research in Personality*, 77, 119-125. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.10.004>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Fazeli, M., Ehteshamzadeh, P., & Hashemi Shekhshabani, S. A. (2015). The effectiveness of cognitive behavior therapy on cognitive flexibility of depressed people. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 9(34), 27-36. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jtbcp/Article/1118228> (In Persian)
- Ferguson, S., & Davis, D. (2019). 'I'm having a baby not a labour': Sense of coherence and women's attitudes towards labour and birth. *Midwifery*, 79, 102529. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.102529>
- Flensburg-Madsen, T., Ventegodt, S., & Merrick, J. (2006). Sense of coherence and health. The construction of an amendment to Antonovsky's sense of coherence scale (SOC II). *The Scientific World Journal*, 6, 2133-2139. <https://doi.org/10.1100/tsw.2006.342>
- Graaf, D. L., Trompetter, H. R., Smeets, T., & Mols, F. (2021). Online acceptance and commitment therapy (ACT) interventions for chronic pain: A systematic literature review. *Internet Interventions*, 26, 1004-1009. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100465>
- Hatami, N., Heydari, H., & Davoodi, H. (2021). Effectiveness of emotionally-focused couple therapy on the marital burnout and divorce inclination in the couples applying for divorce. *Women Studies*, 12(1), 21-40. <https://doi.org/10.30465/ws.2021.5694> (In Persian)
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies-republished article. *Behavior Therapy*, 47(6), 869-885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- 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. *Journal of Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hesser, H., Hedman-Lagerlöf, E., Lindfors, P., Andersson, E., & Ljótsson, B. (2021). Behavioral avoidance moderates the effect of exposure therapy for irritable bowel syndrome: A secondary analysis of results from a randomized component trial. *Behaviour Research and Therapy*, 141, 103862. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103862>
- Howell, A. J., & Demuyne, K. D. (2023). Psychological flexibility and the Eudaimonic activity model: Testing associations among psychological flexibility, need satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.12.002>
- Huiyuan, L., Wong, C. L., Jin, X., Chen, J., Chong, Y. Y., & Bai, Y. (2021). Effects of acceptance and commitment therapy on health-related outcomes for patients with advanced cancer: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 115, 103876. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103876>
- Jafarimanesh, M., Zaharakar, K., Taghvaei, D., & Pirani, Z. (2021). The effect of acceptance and commitment therapy on marital burnout in couples with marital conflicts. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*, 18(4), 435-446. <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-5964-en.html> (In Persian)

- Jolazadeh Esmaeili, A. A., Karimi, J., Godarzi, K., & Asgari, M. (2021). Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment-based and emotionally focused couple therapy on unadjusted couples' depression. *Journal of Clinical Psychology*, 13(1), 47-64. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.21084.1934> (In Persian)
- Larsson, A., Hartley, S., & McHugh, L. (2022). A randomised controlled trial of brief web-based acceptance and commitment Therapy on the general mental health, depression, anxiety and stress of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.02.005>
- Ma, Y., Chen, X., Nunez, A., Yan, M., Zhang, B., & Zhao, F. (2020). Influences of parenting on adolescents' empathy through the intervening effects of self-integrity and sense of coherence. *Children and Youth Services Review*, 116, 105246. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105246>
- Nikpour, F., Khalatbari, J., Rezaee, O., & Jomehri, F. (2021). The comparing effectiveness of schema therapy and acceptance/commitment therapy on forgiveness among divorced women. *Journal of Psychological Science*, 20(100), 597-607. <http://psychologicalscience.ir/article-1-983-en.html> (In Persian)
- Parker, G., Durante, K. M., Hill, S. E., & Haselton, M. G. (2022). Why women choose divorce: An evolutionary perspective. *Current Opinion in Psychology*, 43, 300-306. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.020>
- Pisula, E., & Kossakowska, Z. (2010). Sense of coherence and coping with stress among mothers and fathers of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40, 1485-1494. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-1001-3>
- Puolakanaho, A., Muotka, J.S., Lappalainen, R., Hirvonen, R., Lappalainen, P., & Kiuru, N. (2023). Temperament and symptoms of stress and depression among adolescents: The mediating role of psychological flexibility. *Journal of Affective Disorders Reports*, 12, 1004-1008. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100493>
- Salehi, H., Jahangiri, A., & Bakhshipour, A. (2021). Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and couple therapy based on acceptance and commitment on reducing marital burnout in couples. *Community Health Journal*, 15(1), 19-29. <https://doi.org/10.22123/chj.2021.246660.1573> (In Persian)
- Sbarra, D. A., & Whisman, M. A. (2022). Divorce, health, and socioeconomic status: An agenda for psychological science. *Current Opinion in Psychology*, 43, 75-79. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.007>
- Sedighi, K., Saffarian Toosi, M., & Khadivi, G. (2021). Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on anxiety and depression of divorce women. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 19(1), 149-160. <http://dx.doi.org/10.52547/rbs.19.1.149> (In Persian)
- Siahpoosh, S., & Golestani Bakht, T. (2020). The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and emotion regulation in divorced women. *Feyz Medical Sciences Journal*, 24(4), 413-423. <http://feyz.kaums.ac.ir/article-1-3969-en.html> (In Persian)
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., & Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96. <http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-1-1518-en.html> (In Persian)
- Tabrizi, F., Ghamari, M., & Bazzazian, S. (2020). The comparison of effectiveness of acceptance and commitment therapy with integrating acceptance and commitment therapy and compassion focus therapy on psychological well-being of divorced women. *Journal of Counseling Research*, 19(75), 65-87. <http://dx.doi.org/10.29252/jcr.19.75.65> (In Persian)
- Tabrizi, F., Ghamari, M., Farahbakhsh, K., Bazzazian, S. (2019). The effectiveness of integrating acceptance and commitment therapy (ACT) with compassion on worry and rumination of divorced women. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 15(2), 41-59. <https://doi.org/10.22051/psy.2019.23046.1777> (In Persian)

- Waldeck, D., Tyndall, I., Riva, P., & Chmiel, N. (2017). How do we cope with ostracism? Psychological flexibility moderates the relationship between everyday ostracism experiences and psychological distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 425-432. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.09.001>
- Xu, H., O'Brien, W. H., & Chen, Y. (2020). Chinese international student stress and coping: A pilot study of acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 135-141. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.010>
- Zhao, C., Lai, L., Zhang, L., Cai, Z., Ren, Z., Shi, C., Luo, W., & Yan, Y. (2020). The effects of acceptance and commitment therapy on the psychological and physical outcomes among cancer patients: A meta-analysis with trial sequential analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 140, 110304. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110304>

The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Action Flexibility and Psychological Coherence of Divorced Women

Extended Abstract

Aim

Divorce is the cause of disintegration of the structure of the most fundamental part of society, i.e. family, and is one of the major harms of family life. Divorce after the death of a spouse requires the most change for reconciling people (Chen et al, 2022). Therefore, separation and divorce are a great stress for all family members and may lead to short-term and long-term adaptation reactions. On the other hand, the experience of divorce affects the compatibility of couples in all dimensions (psychological, physical, social and emotional) and causes a decrease in the performance and inefficiency of family members after divorce (Sbarra, Whisman, 2022). As much as divorce is increasing in family life, its effects and consequences threaten the life of the society and the health of individuals every day more than in the past. Therefore, we can focus on the consequences of divorce on divorced women. Because the collapse of family life has led to the disruption of the psychological-emotional balance of family members, and since divorce itself is considered a source of extreme stress, mental disorders, especially in women, are very likely (Parker et al, 2022). Based on this, it can be expected that the cognitive and emotional order of people (especially women) will be seriously damaged due to the occurrence of divorce. As the results of Sedighi et al.'s research (2021) have shown that the action flexibility of divorced women is damaged. Also, Ardeshirzadeh et al. (2021) have reported in their research results that divorced women have a low sense of psychological coherence. According to this the present study was conducted to investigate the Effect of acceptance and commitment therapy on action flexibility and psychological coherence of divorced women.

Methodology

the research method of the present study was quasi-experimental with pretest, posttest and control group design and a two-month follow-up phase and follow-up period in three months. The statistical population included divorced women who referred to Valiasr and Avai Saadat psychology clinics in Mashhad in the first six months of 2022. 30 divorced women were selected through purposive sampling method and randomly accommodated into experimental and control groups (15 women in the experimental group and 15 in the control group). the experimental group received acceptance and commitment therapy approach (Hayes et al., 2013) (10 sessions) during 10 weeks (90 minutes). the applied questionnaires in this study included Action Flexibility Questionnaire (AFQ) (Dennis, Vander Wal, 2010) and Psychological Coherence Questionnaire (PCQ) (Flensburg et al, 2006). the data were analyzed through mixed anova and Bonferroni follow-up test via spss23 software. The reason for using mixed variance analysis was that in this research there were two experimental and control groups, each of which was measured in three stages (pre-test, post-test and follow-up).

Results

the results showed that acceptance and commitment therapy is effective on the action flexibility ($f=49.83$; $\eta^2=0.64$; $p<0001$) and psychological coherence ($f=43.23$; $\eta^2=0.61$; $p<0001$) of the divorced women. Thus, this intervention was able to increase the average scores of action flexibility and psychological coherence of the divorced women. It should be noted that these results remained stable during the follow-up period. These results indicate that the acceptance and commitment therapy can significantly change the average on action flexibility and psychological coherence scores of divorced women in the two stages of post-test and follow-up.

Conclusion

Based on the findings of the present research, the acceptance and commitment therapy using techniques such as acceptance, fault, self as context, connection with the present, values and committed action (Bahattsb, AlHadi, 2021) can be used as an effective approach to improve the action flexibility and psychological coherence of divorced women. Divorced women were able to communicate with their inner experiences and unpleasant thoughts and feelings by applying treatment skills based on acceptance and commitment, such as giving up, and avoid engaging in negative communication and behavioral patterns. As a result, they were able to prevent the creation of double negative feelings, because many negative and unpleasant feelings are the result of people trying to avoid unpleasant feelings, thoughts and experiences. Also, in acceptance and commitment therapy sessions, they learned to focus on discovering personal values instead of trying to maintain pleasant feelings and avoid unpleasant feelings (Berger et, 2021). This process helped them to realize the deepest desires of their hearts and to understand the importance of living in the present moment in their lives and as a result to experience higher flexibility of action. In another explanation, it should be said that by using techniques of awareness and management of thoughts and emotions resulting from treatment based on acceptance and commitment, divorced women gained insight into the reduction of emotional interactions in their cognitive and emotional process (Graaf et al, 2021). Also, trying to express one's feelings in a greater way by shaping thoughts, emotions and positive feelings resulting from the search for new values in one's life, and as a result, does not establish a more constructive interaction with the people around them. The result of such a process was to improve the psychological integrity of these women.

Ethical considerations

In order to comply with ethics in the research, the consent of divorced women to participate in the intervention program was obtained. Also, they were informed about all the stages of conducting the research. In addition, the divorced women of the control group were assured that they will also receive these interventions after completing the research process. Divorced women in both groups were also assured that their information would remain confidential and the research results would be published anonymously.

Keywords: Acceptance and commitment therapy, action flexibility, psychological coherence, divorced women

Acknowledgments

The present article was taken from the master's thesis of the first author of the research at the Islamic Azad University, Rodhan branch. We hereby express our gratitude to all the women present in the research, their families, and the officials of Valiasr and Avai Saadat psychology clinics in Mashhad who fully cooperated in the implementation of the research.

Financial support

The present research has not received financial assistance from any institution or organization.

Conflict of Interest

In this study, no conflict of interest was reported by the authors