



Development of a Poetry Therapy Program Based on the Acceptance and Commitment Approach and Its Effectiveness on Psychological Flexibility and Body Compassion in Women Experiencing Marital Conflict

Nahid Hoseininezhad¹, Roya Rasuli², Kavous Hassanli³, Abbas Abdollahi⁴, Davod Fathi⁵

1. PhD in Counseling, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. E-mail: N.hoseininezhad@alzahra.ac.ir
2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. E-mail: r.rasouli@alzahra.ac.ir
3. Professor, Department of Persian Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, Shiraz University, Shiraz, Iran. E-mail: hassanli@shirazu.ac.ir
4. Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. E-mail: a.abdollahi@alzahra.ac.ir
5. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran. E-mail: Davodfathi@uma.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 17 March 2025
Received in revised form 10 May 2025
Accepted 31 May 2025
Published Online 22 June 2025

Keywords:
poetry therapy,
Hafez,
psychological flexibility,
body compassion.

ABSTRACT

Background: Marital conflict is a major factor contributing to dysfunction in couple relationships, potentially leading to emotional divorce and separation. Psychological flexibility and body acceptance can serve as important strategies for enhancing couples' resilience in the face of conflict. Therefore, the application of novel and culturally-adapted approaches may promote resilience and reduce marital discord.

Aims: The present study aimed to develop a poetry therapy package based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and to assess its effectiveness on psychological flexibility and body compassion in women experiencing marital conflict.

Methods: This mixed-method study (qualitative and quantitative) was conducted in two main phases. In the qualitative phase, a thematic analysis approach was used to extract ACT-related metaphoric concepts from Hafez's poetry, leading to the development of the poetry therapy package. Content validity was confirmed by ten subject matter experts. In the quantitative phase, a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group was used. The sample consisted of 36 married women with marital conflict, randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group received a 9-session poetry therapy intervention, while the control group received no intervention. Data were collected using the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II; Bond et al., 2011) and the Body Compassion Scale (BCS; Altman et al., 2017), and were analyzed using repeated measures ANOVA in SPSS version 26. Thematic analysis with a deductive approach was applied in the qualitative phase.

Results: In the qualitative phase, poems corresponding to ACT components were extracted and categorized. Based on these findings, a researcher-made therapy package was developed and its content validity was approved by experts. In the quantitative phase, the intervention showed a statistically significant positive effect on increasing psychological flexibility and body compassion ($P < 0.05$).

Conclusion: The results indicated that ACT-based therapeutic concepts align well with the themes in Hafez's poetry, and the developed intervention package demonstrated acceptable content validity and effectiveness on the studied variables.

Citation: Hoseininezhad, N, Rasuli, R, Hassanli, K, Abdollahi, A, & Fathi, D. (2025). Development of a poetry therapy program based on the acceptance and commitment approach and its effectiveness on psychological flexibility and body compassion in women experiencing marital conflict. *Journal of Psychological Science*, 24(148), 359-388. [10.61186/jps.24.148.359](https://doi.org/10.61186/jps.24.148.359)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 148, 2025

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.24.148.359](https://doi.org/10.61186/jps.24.148.359)



✉ **Corresponding Author:** Roya Rasuli, Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

E-mail: r.rasouli@alzahra.ac.ir, Tel: (+98)9127179079

Extended Abstract

Introduction

Family holds a special place in Iranian culture, to the extent that many laws, policies, and programs have been designed to support this institution. The family unit, formed through the union of a man and a woman, establishes a profound and multifaceted relationship that is unmatched by any other type of human connection (Ebrahimi et al., 2020). One of the common issues facing couples in today's world is marital conflict (Salehi et al., 2021). Marital conflict can be defined as the dissatisfaction of at least one partner with the relationship, which tends to escalate rapidly (Yang et al., 2023). High levels of marital conflict are associated with strained family dynamics, with divorce being the most common destructive consequence (Salehi et al., 2021).

In contemporary society, the body, face, and physical beauty are regarded as key aspects of personal identity, playing a significant role in shaping relationships and triggering life crises. One dimension of body image is body dissatisfaction, which refers to a negative evaluation of one's body size, shape, and weight, and reflects the perceived gap between an individual's actual body and their ideal body image (Fardouly & Vartanian, 2016). One effective approach to mitigating the negative effects of body image concerns is body compassion. Research indicates a strong association between self-compassion and body image (Murn & Steele, 2020; Pullmer et al., 2019). Body compassion entails accepting and being kind toward one's body, as well as recognizing its limitations. This attitude can reduce body-related dissatisfaction and anxiety, thereby enhancing marital satisfaction.

Psychological flexibility also plays a vital role in improving marital relationships (Ahmadzadeh et al., 2019). Psychological flexibility refers to our ability to

engage with our emotions, thoughts, and overall responses (Ong & Eustis, 2023). It is a personality trait that shapes how individuals react to new experiences and emphasizes experiential openness (Pope et al., 2019). Studies have shown that psychological flexibility contributes to more effective conflict resolution and better management of interpersonal challenges between partners. Therefore, higher levels of psychological flexibility are associated with greater marital satisfaction (Shareh et al., 2018).

Numerous theoretical perspectives with varying approaches aim to explain and resolve marital conflicts, ultimately enhancing marital satisfaction. One widely used intervention in couple therapy is Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Introduced formally by Steven Hayes in 1999, ACT is a third-wave behavioral therapy composed of several core components. One of its central components is acceptance. In ACT, acceptance refers to the recognition that intrusive thoughts are a normal, inevitable, and often necessary part of the human experience (McLoughlin & Roche, 2023). Commitment, on the other hand, involves orienting oneself toward value-consistent behavior rather than attempting to eliminate negative thoughts or feelings. At its core, ACT posits that engaging in behavior aligned with personal values can, as a by-product, reduce psychological suffering (Gloster et al., 2017). A foundational element of ACT is the use of metaphors, which create cognitive distance between individuals and the content of their thoughts, facilitating mindful decision-making in present-moment relationships (Khodaiari-Fard & Hosseini-Nezhad, 2019).

In recent years, linguists have shown growing interest in how metaphors are used in psychotherapy (Needham-Didsbury, 2014; Tay, 2014, 2016, 2017; Tay & Jordan, 2015). In several therapeutic models,

metaphor is regarded as a crucial element of communication (Törneke, 2020). One powerful form of metaphorical expression is poetry. Poetry provides meaningful linguistic opportunities for self-expression and narrative exploration (Pearson et al., 2020). Research has demonstrated that ACT is effective in addressing marital variables, such as improving marital quality of life and enhancing psychological flexibility among couples. These findings underscore the therapeutic value of ACT-based interventions in improving the well-being of couples and families (Shah Hosseini et al., 2023; Kazemi et al., 2022; Omid & Talighi, 2017; Parvin et al., 2024). Moreover, multiple studies have supported the effectiveness of metaphor therapy, particularly among couples (Silva et al., 2024; Liu et al., 2014), and others have endorsed the use of poetry and metaphors in therapeutic sessions.

In general, conceptual metaphors are culturally influenced, manifesting in various forms of discourse such as poetry, and are transmitted across generations (Afrashi, 2018). One of the most renowned Persian poets is Hafez, whose poetry is rich with vivid metaphors. The Divan of Hafez reflects all the cultural elements of Iranian history and is deeply intertwined with the psychological states of the Iranian people (Hassanli, 2012). Research has also emphasized the role of conceptual metaphors and poetic language in addressing psychological issues, with metaphor-based techniques constituting one of the core strategies in ACT.

Nevertheless, it is essential to recognize that each culture and society requires its own unique metaphors and poetic expressions. Using culturally resonant and indigenous metaphors enhances the richness and relevance of therapeutic content. In this context, Hafez of Shiraz stands out as a celebrated poet who offers a vast repository of metaphors to Persian speakers, and his poetry resonates deeply with the

collective psyche of Iranian society. Despite this, no systematic and scientific study to date has aimed to extract the embedded metaphors in Hafez's poetry for application in metaphor-based therapies such as ACT. Accordingly, the cultural adaptation of metaphor-based therapies such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT) holds significant importance. In this regard, the present study seeks to address the following questions: What components constitute the development of a poetry therapy package based on ACT? And is ACT-based poetry therapy effective in enhancing psychological flexibility and body compassion in women experiencing marital conflict?

Method

Research Design and Participants

The present study employed an applied research approach in terms of its objective and adopted a mixed-methods design (qualitative–quantitative) in terms of methodology. In the qualitative phase, all poems by Hafez were examined through content analysis. This selection was based on the rich metaphorical nature of his poetry and its conceptual alignment with the principles of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). In the subsequent step, to assess the content validity of the localized ACT-based poetry therapy protocol, expert feedback was obtained from ten specialists selected via purposive sampling. These experts had backgrounds in ACT and Persian literature.

Initially, using content analysis, ACT-related therapeutic themes were identified and analyzed within Hafez's poetry. Then, based on a theoretical review and the codes derived from thematic analysis, a localized poetry therapy protocol grounded in ACT and inspired by Hafez's poetry was developed. Following the compilation of the protocol, the structure and content of its sessions were reviewed by 10 experts in ACT and Persian literature. Their

feedback was incorporated, and necessary revisions were made to confirm the content validity of the therapeutic package.

In the quantitative phase, a quasi-experimental pretest–posttest–follow-up design with a control group was employed. The statistical population consisted of married women experiencing chronic marital conflicts who were seeking help at a divorce crisis intervention and counseling center. From this population, 36 participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups. Random allocation was used to ensure unbiased group assignment.

The quantitative phase utilized the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) developed by Bond et al. (2011) to measure psychological flexibility, and the Body Compassion Scale (BCS) developed by Altman et al. (2017) to assess body-related compassion. In the experimental group, ACT-based poetry therapy sessions utilizing selected poems by Hafez were delivered.

Following the intervention, posttest scores were collected by re-administering the same instruments. Data analysis was conducted immediately after data collection. To test the research hypotheses and evaluate the effectiveness of the intervention, a

repeated-measures ANOVA (one between, one within) was conducted. All statistical analyses were performed using SPSS version 27 and R version 4.3.1, utilizing packages such as car, jmv, psych, and RVAideMemoire.

Results

To evaluate the content validity of the ACT-based poetry therapy package derived from Hafez's poetry, the opinions of 10 experts in the field were solicited. During this process, each extracted theme from the poems was reviewed to determine its necessity and significance from the experts' perspectives. To assess the degree of agreement among raters and the credibility of the identified themes, Lawshe's method and the Content Validity Ratio (CVR) were used.

According to Lawshe's table, the minimum acceptable CVR for a panel of 10 raters is 0.62. Experts were asked to rate whether each theme was "essential," and the CVR for each theme was then calculated. The results of this assessment are presented in Table 1, indicating which themes surpassed the threshold and were therefore considered valid for inclusion in the therapeutic package.

Table1. Content Validity of Extracted Themes from Hafez's Poetry (CVR Values)

Overarching Theme	Organizing Themes	Agreement (n)	CVR
Present Moment Awareness	Seizing the moment	10	1.00
	Opportunities and choices	10	1.00
	Gratitude and valuing time	10	1.00
	Acceptance and the power of presence	10	1.00
	Love and relationships	10	1.00
Cognitive Defusion	Emotions and feelings	10	1.00
	Challenges and difficulties	9	0.80
	Beauty and attraction	10	1.00
	Thought and reflection	10	1.00
	Time and life	9	0.80

Overarching Theme	Organizing Themes	Agreement (n)	CVR
Acceptance	Hope and faith	10	1.00
	Love and separation	10	1.00
	Acceptance of hardship	10	1.00
	Acceptance in love and relationships	9	0.80
	Acceptance in life and time	9	0.80
	Acceptance of the world	9	0.80
	Waiting and accepting	10	1.00
	Mental states and feelings	10	1.00
	Letting go and progress	10	1.00
	Kindness and love	10	1.00
Values	Spirituality and divine connection	10	1.00
	Friendship and social interaction	10	1.00
	Patience and tranquility	9	0.80
	Understanding life circumstances	10	1.00
	Authenticity and honesty	10	1.00
	Life and the passage of time	10	1.00
	Self-awareness and growth	10	1.00
	Benevolence and goodness	9	0.80
	Action for personal growth and change	10	1.00
	Endurance and tolerance of suffering	10	1.00
Committed Action	Action in the path of love	10	1.00
	Persistence and effort	10	1.00
	Valuing the present moment	10	1.00
	Love and emotions	10	1.00
	Criticism and feedback	9	0.80
	Flexibility and acceptance of reality	9	0.80
	True self and honesty	10	1.00
	Emotions and feelings	10	1.00
	Detachment and release	10	1.00
	Comfort and peace	10	1.00
Sense of Psychological Flexibility	Service and spiritual life	9	0.80
	Kindness and love	10	1.00

Content analysis of Hafez's poetry, conducted through open and axial coding, revealed that the metaphoric concepts embedded in his work are

closely aligned with the core processes of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). This analysis identified basic, organizing, and overarching themes,

ultimately establishing a strong conceptual connection between Hafez's metaphorical language and the foundational elements of ACT.

As demonstrated in Table 1, the Content Validity Ratio (CVR) for all extracted themes exceeded the minimum threshold value of 0.62. This indicates that all themes were deemed essential and valid by the panel of experts. Consequently, the ACT-based poetry therapy package inspired by the works of Hafez can be considered to possess acceptable content validity, and all themes are suitable for application within the structure of this intervention. Descriptive statistics related to the pre-test, post-test, and follow-up scores for the psychological flexibility variable in both the experimental and control groups are presented below. In the pre-test, the control group had a mean of 21.33 and a standard deviation of 3.38, whereas the experimental group had a mean of 28.72 and a standard deviation of 2.35.

Following the intervention, in the post-test, the control group recorded a mean of 21.67 (SD = 3.20), while the experimental group's mean dropped to 26.72 (SD = 2.78), indicating a notable change in the

experimental group. In the follow-up phase, the control group showed a mean of 21.67 (SD = 3.48), while the experimental group had a mean of 25.83 (SD = 2.07).

Subsequent to normality checks, Box's M test was applied to assess the assumption of homogeneity of covariance matrices in the multivariate condition. Based on the test statistic (Box's M = 129.18, $p = 0.44$), the assumption of homogeneity was met.

To assess whether there was a correlation structure among the dependent variables, which is necessary for multivariate analysis, Bartlett's test of sphericity was used. The result ($p = 0.01$) indicated a significant relationship between the dependent variables in both inter- and intra-group comparisons. Therefore, the necessary correlation structure was confirmed, allowing for the application of multivariate statistical tests.

Additionally, the assumption of homogeneity of variances across group combinations was assessed using Mauchly's test of sphericity, confirming this assumption as well.

Table2. Homogeneity of Variance Across Measurement Phases (Mauchly's Test of Sphericity)

Variable	W	χ^2	df	P	Greenhouse-Geisser
Psychological Flexibility	0.88	4.27	2	0.12	0.89
Body Compassion	0.98	0.52	2	0.77	0.98

As shown in Table 2, the results of Mauchly's test of sphericity for both psychological flexibility ($W = 0.88$, $p = 0.12$) and body compassion ($W = 0.98$, $p = 0.77$) were not statistically significant. This indicates that the assumption of equality of variances across repeated measures was not violated for either variable, thereby confirming the assumption of sphericity and allowing the use of standard repeated measures ANOVA without correction.

After verifying the assumptions, a multivariate analysis of covariance (MANCOVA) was conducted. The software output reported the results of Pillai's Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace, and Roy's Largest Root tests. The results of all four statistical tests were used for interpretation. At the 95% confidence level ($\alpha = 0.05$), the multivariate statistic showed a significant difference between the groups ($F = 3.55$, $p = 0.01$), a significant difference between measurement phases ($F = 38.13$, $p = 0.01$), and also a

significant interaction effect between the grouping variable and measurement phases ($F = 32.82$, $p = 0.01$).

Accordingly, the linear combination of the dependent variables (post-test scores of psychological flexibility and body compassion), after adjusting for differences in covariates (pre-test scores of the research variables), was influenced by the independent variable (type of training).

Additionally, the results indicate that there was a significant difference across the three measurement phases in at least one of the dependent variables. In

other words, the analysis results show that the independent variable had an effect on the linear combination of the dependent variables, and it can be stated that the training of the ACT-based poetry therapy package derived from Hafez's poetry had an effect on at least one of the dependent variables.

Subsequently, to assess the stability of the effectiveness of the ACT-based poetry therapy training package based on Hafez's poems on psychological flexibility and body compassion, a repeated measures analysis was used. The within-subjects effects can be observed in Table 3.

Table3. Repeated Measures Test of Within-Subject Effects on Psychological Flexibility and Body Compassion

Variable	Source	df	Mean Square	F	p	η^2
Psychological Flexibility	Phase	2	188.48	40.84	.01	.55
	Group	1	131.12	7.99	.01	.19
	Group $\times$ Phase	2	158.26	34.29	.01	.50
	Error	68	4.62	—	—	—
Body Compassion	Phase	2	322.58	12.84	.01	.27
	Group	1	0.59	0.01	.95	.01
	Group $\times$ Phase	2	184.79	7.36	.01	.18
	Error	68	25.12	—	—	—

As shown in Table 3, the results of the repeated measures analysis indicate that the ACT-based poetry therapy intervention using Hafez's poems had a significant effect on body compassion.

Subsequently, Bonferroni-adjusted post-hoc tests were conducted to examine pairwise differences between the measurement phases. The results of these pairwise comparisons are presented in Table 4.

Table4. Bonferroni Test Results for Pairwise Comparisons Between Measurement Phases

Variable	Group	Phase Comparison	Mean Difference	Standard Error	P
Psychological Flexibility	Control	Pre-test vs. Post-test	-0.33	0.84	1.00
		Pre-test vs. Follow-up	-0.33	0.76	1.00
		Post-test vs. Follow-up	0.01	0.69	1.00
	Experimental	Pre-test vs. Post-test	-8.01	0.78	0.01
		Pre-test vs. Follow-up	-7.11	0.70	0.01
		Post-test vs. Follow-up	0.89	0.48	0.24
Body Compassion	Control	Pre-test vs. Post-test	-0.39	1.74	1.00
		Pre-test vs. Follow-up	-3.00	1.70	0.29
		Post-test vs. Follow-up	-2.61	1.85	0.53

Variable	Group	Phase Comparison	Mean Difference	Standard Error	P
		Pre-test vs. Post-test	-9.44	1.74	0.01
	Experimental	Pre-test vs. Follow-up	-7.83	1.42	0.01
		Post-test vs. Follow-up	-0.39	1.74	1.00

As shown in Table 4, the Bonferroni post-hoc test was used to examine pairwise differences between measurement phases regarding the effect of the intervention on psychological flexibility. In the control group, none of the pairwise comparisons were statistically significant, with all p-values equal to 1.00.

However, in the experimental group, the mean difference between the pre-test and post-test was -8.01, and between the pre-test and follow-up was -7.11, both of which were statistically significant at the 0.01 level. These findings indicate the effectiveness of the intervention in increasing psychological flexibility. The mean difference between the post-test and follow-up in the experimental group was 0.89, which was not statistically significant ($p = 0.24$).

Regarding the effect of the intervention on body compassion, no significant differences were found between any of the measurement phases in the control group, as all p-values were greater than 0.05. However, in the experimental group, the mean differences between the pre-test and both the post-test (-9.44) and follow-up (-7.83) were statistically significant at the 0.01 level, indicating a significant effect of the ACT-based poetry therapy package in enhancing body compassion. The difference between the post-test and follow-up phases (-0.39) was not statistically significant.

Conclusion

The findings of the study indicate the effectiveness of ACT-based poetry therapy in enhancing psychological flexibility. Psychological flexibility is a fundamental construct in the ACT model and refers

to an individual's ability to accept unpleasant emotions and engage in value-driven action. The results of the present study showed that the ACT-based poetry therapy package significantly improved psychological flexibility in women experiencing marital conflict. This finding aligns with the theoretical foundations of ACT, which emphasize psychological flexibility as a key indicator of mental health (Hayes et al., 2016; Macri & Rogge, 2024).

In this study, Hafez's poetry, through its rich metaphors and spiritual imagery, helped participants manage their emotions more effectively and respond more adaptively to challenges. Similarly, Henry (2021) highlighted the impact of poetry therapy in increasing psychological flexibility. In the current research, the inclusion of Hafez's poetry within the therapy package created a space for reflection, acceptance, and the discovery of personal values—ultimately improving participants' psychological flexibility.

Overall, these results suggest that the ACT-based poetry therapy using the works of Hafez serves as an effective tool for enhancing psychological flexibility and empowering individuals to manage emotional challenges and life stressors. Furthermore, psychological flexibility has far-reaching effects across various aspects of life. Women with greater flexibility are not only better equipped to deal constructively with marital conflict but are also more successful in managing stress and negative emotions. This finding is consistent with studies by Naghavi et al. (2019), which showed that ACT can enhance the quality of marital relationships by increasing

psychological flexibility. In the present study, Hafez's poetry functioned as a bridge between abstract ACT concepts and the lived experiences of participants. This creative approach, while culturally relevant to Iranian society, also facilitated the acceptance and expression of difficult emotions, contributing to improved psychological health.

The study's findings also revealed that the ACT-based poetry therapy package significantly increased body compassion. Many of Hafez's poems emphasize themes such as detachment from superficial appearances and a focus on the inner, existential essence of the self. These themes were incorporated into therapy sessions to help participants recognize that physical beauty is only one aspect of human identity, and that accepting the body is part of embracing the whole self.

These findings are consistent with Altman (2023), who examined the role of body compassion in reducing negative social comparison and enhancing self-acceptance. The results also align with a study by Niafar et al. (2024), which demonstrated that body compassion, by emphasizing positive aspects of the body, reduces stress and anxiety related to body image and improves marital quality.

In the present study, Hafez's poetry, with its deep and spiritual metaphors, helped participants develop a more accepting relationship with their bodies. Through messages of calm, natural beauty, and spiritual acceptance, the poems facilitated positive changes in body-related attitudes. By promoting self-awareness and acceptance, the poetry empowered participants to adopt a more compassionate view of their bodies, thereby enhancing the quality of their relationships.

Likewise, the study by Bafghi et al. (2024) confirmed that mindfulness-based art and poetry therapy can improve body awareness and reduce appearance-related concerns. In this research, Hafez's poetry, as

part of an ACT-based therapeutic package, supported greater body awareness and acceptance among participants. One of the positive outcomes of increased body compassion is reduced anxiety related to body image and improved overall life satisfaction. In summary, the results of this study demonstrated that the ACT-based poetry therapy using the works of Hafez significantly improved body compassion in women. As a cultural and spiritual tool, Hafez's poetry helped participants distance themselves from negative self-criticism and embrace greater acceptance and kindness toward their bodies. These findings emphasize the importance of using culturally adapted interventions in treating body image-related issues. The ACT-based poetry therapy model showed how cultural elements can be harnessed to strengthen psychological outcomes and support individuals struggling with negative body image in developing a healthier, more accepting relationship with their bodies.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is derived from the first author's doctoral dissertation in the field of Counseling at the Faculty of Psychology and Educational Sciences, Alzahra University. To ensure adherence to ethical standards, data collection was conducted only after obtaining informed consent from the participants. Participants were also assured of the confidentiality of their personal information and the anonymous reporting of results.

Funding: This research was carried out as part of a doctoral dissertation and did not receive any external financial support.

Authors' contribution: The article is based on the first author's doctoral dissertation and was completed under the supervision of the second author and the consultation of the third and fourth authors.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest regarding the findings of this study.

Acknowledgments: We extend our sincere gratitude to the participating couples, healthcare staff, and psychologist colleagues who supported the researchers throughout the implementation of this study.



تدوین بسته شعر درمانی مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد و اثربخشی آن بر انعطاف پذیری روان شناختی و شفقت بدن در زنان دارای تعارض زناشویی

ناهید حسینی نژاد^۱، رویا رسولی^۲، کاووس حسن لی^۳، عباس عبدالهی^۴، داود فتحی^۵

۱. دکترای مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. رایانامه: N.hoseininezhad@alzahra.ac.ir

۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. رایانامه: r.rasouli@alzahra.ac.ir

۳. استاد، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. رایانامه: hassanli@shirazu.ac.ir

۴. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. رایانامه: a.abdollahi@alzahra.ac.ir

۵. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان، سمنان، ایران. رایانامه: Davodfathi@uma.ac.ir

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۲۷

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۲۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۱۰

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۴/۰۱

کلیدواژه‌ها:

شعردرمانی،

حافظ،

انعطاف پذیری روان شناختی،

شفقت بدن.

زمینه: تعارض زناشویی، زمینه ساز بسیاری از بدکارکردی های روابط زوجی است که می تواند به طلاق عاطفی و جدایی منجر شود. انعطاف پذیری ذهنی و پذیرش بدن می تواند راهبرد مهمی در تاب آوری زوجین در برابر تعارضات باشد. بنابراین بهره گیری رویکردهای جدید و سازگار با فرهنگ می تواند به افزایش تاب آوری و کاهش تعارضات زوجین کمک کند.

هدف: پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و اثربخشی آن بر انعطاف پذیری روان شناختی و شفقت بدن در زنان دارای تعارض زناشویی انجام شد.

روش: این مطالعه با رویکرد آمیخته (کیفی و کمی) در دو مرحله اصلی صورت گرفت. در بخش کیفی، با استفاده از روش تحلیل مضمون، مفاهیم استعاره ای مرتبط با ACT از اشعار حافظ استخراج، به تدوین بسته شعر درمانی منجر و روایی محتوای بسته توسط ده متخصص تایید شد. در بخش کمی، از روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه گواه استفاده شد. نمونه آماری در بخش کمی شامل ۳۶ زن متاهل دارای تعارض زناشویی بود که به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. گروه آزمایش بسته شعر درمانی ۹ جلسه ای را دریافت، در حالی که گروه گواه هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. داده ها در بخش کمی با استفاده از ابزارهای استاندارد پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ-II) باند و همکاران (۲۰۱۱) و مقیاس شفقت بدن (BCS) آلمتن و همکاران (۲۰۱۷) جمع آوری و با آزمون های آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر با نرم افزار SPSS26 تحلیل شد. در بخش کیفی مفاهیم، از روش تحلیل مضمون با رویکرد قیاسی از اشعار استخراج و تحلیل شدند.

یافته ها: در بخش کیفی، اشعار متناظر با مفاهیم ACT استخراج و مقوله بندی شد. سپس بر اساس اشعار بسته محقق ساخته تدوین و توسط صاحب نظران اعتبار یابی شد. در بخش کمی بسته مذکور اثربخشی معناداری در افزایش انعطاف پذیری روان شناختی و شفقت بدن دارد ($P < 0/05$).

نتیجه گیری: نتایج نشان داد مفاهیم درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با درون مایه اشعار حافظ از انطباق لازم برخوردارند و بسته تهیه شده روایی محتوایی و اثربخشی قابل قبولی بر متغیرهای پژوهش دارد.

استاد: حسینی نژاد، ناهید؛ رسولی، رویا؛ حسن لی، کاووس؛ عبدالهی، عباس؛ و فتحی، داود (۱۴۰۴). تدوین بسته شعر درمانی مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد و اثربخشی آن بر

انعطاف پذیری روان شناختی و شفقت بدن در زنان دارای تعارض زناشویی. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۴، شماره ۱۴۸، ۳۵۹-۳۸۸.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۴۸، ۱۴۰۴. DOI: 10.61186/jps.24.148.359



© نویسنده گان.

✉ نویسنده مسئول: رویا رسولی، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. رایانامه: r.rasouli@alzahra.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۲۷۱۷۹۰۷۹

مقدمه

خانواده، به عنوان یک نهاد اساسی اجتماعی است که جنبه‌های بسیار مهمی از حیات فردی و اجتماعی هر فرد در آن شکل می‌گیرد، بنابراین سلامت نظام خانواده از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است؛ زیرا اهم، مرکز تکامل، رشد، التیام، تغییر و تحول، آسیب‌ها و عوارضی است که هم زمینه شکوفایی و هم زمینه فروپاشی روابط بین اعضایش را فراهم می‌کند (علی و همکاران، ۲۰۲۲). خانواده در فرهنگ ایرانی جایگاه ویژه‌ای دارد به طوری که بسیاری از قوانین، سیاست‌ها و برنامه‌ها برای حمایت از این نهاد تدوین شده‌اند، نهاد خانواده با کنار هم قرار گرفتن زن و مرد درون یک واحد، ارتباط عمیق و همه جانبه‌ای را رقم می‌زند که به هیچ وجه در سایر ارتباطات مشابه آن تجربه نمی‌شود (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۹). ازدواج و تشکیل خانواده، نیاز به پذیرفته شدن، دوست داشته شدن، مورد توجه قرار گرفتن و ارزشمند بودن را برای فرد برآورده می‌کند (نعیم و همکاران، ۲۰۲۱). زوجین عشق و علاقه را در شروع زندگی مشترک، اصلی‌ترین دارایی خود می‌دانند ولی پژوهش‌ها نشان می‌دهند در بسیاری از موارد این عشق و علاقه متقابل در زوجین در گذر زمان رو به کاهش رفته و گاهی به طور کامل از زندگی مشترکشان محو خواهد شد (پاموک و درموس، ۲۰۱۵؛ گراور و هلیول، ۲۰۱۹). اغلب زمانی که زندگی زوجین طبق انتظارشان پیش نمی‌رود، به درجه‌ای از ناامیدی نسبت به یکدیگر خواهند رسید و بدون رابطه عاطفی متقابل به زندگی ادامه خواهند داد و تعارض را در روابط خود احساس می‌کنند (هینمن و هینمن، ۲۰۱۷؛ آتان و بولوس، ۲۰۲۰). وجود تعارضات زناشویی یکی از مشکلات شایع زوج‌ها در دنیای امروز است (صالحی و همکاران، ۱۴۰۰). تعارض زناشویی را می‌توان به عنوان عدم رضایت حداقل یک همسر از رابطه تعریف کرد که به سرعت افزایش پیدا می‌کند (یانگ و همکاران، ۲۰۲۳). تعارض زناشویی بالا با روابط پرفشار اعضای خانواده ارتباط دارد و طلاق شایع‌ترین تأثیر مخرب تعارض است (صالحی و همکاران، ۱۴۰۰).

در دنیای امروز، بدن، چهره و زیبایی آن‌ها به عنوان بخش‌های مهمی از ویژگی‌های انسان‌ها تلقی می‌شوند که در تعریف رابطه‌ها و ایجاد بحران‌های زندگی نقش مهمی ایفا می‌کنند. تصویر بدنی مفهومی گسترده و پویا است که شامل ادراک فرد از اندازه و تناسب بدن خود می‌شود و با

تفکر، احساس و دیدگاه سایر افراد نسبت به بدن او همراه است (بلاشیل و ویلهلم، ۲۰۱۴). یکی از جنبه‌های تصویر بدنی، نارضایتی از تصویر بدنی است که به ارزیابی منفی از اندازه، شکل و وزن بدن برمی‌گردد و به تمایز بین بدن واقعی فرد و تصویر بدن ایده‌آل اشاره دارد (فاردولی و وارتانین، ۲۰۱۶). تصویر ذهنی منفی از خود می‌تواند منجر به نارضایتی از بدن، احساس جذاب نبودن و در نهایت، مشغولیت فکری نسبت به وضعیت ظاهری برخی از قسمت‌های بدن شود که در نهایت به اختلال در عملکردهای روزمره می‌انجامد (ژائو و همکاران، ۲۰۲۴). افرادی که نگرانی شدیدی نسبت به ظاهر خود دارند، ممکن است دچار احساس عدم کفایت و جذابیت شوند که این امر می‌تواند به مشکلات و اختلافات زناشویی بیانجامد (دیویس و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از راه‌های مؤثر در کاهش اثرات منفی تصویر بدنی، شفقت به بدن است و مطالعات از ارتباط قوی بین شفقت و تصویر بدنی حکایت دارد (مورن و استیل، ۲۰۲۰؛ پالمر و همکاران، ۲۰۱۹). شفقت به بدن، به معنای پذیرش و مهربانی نسبت به بدن و درک محدودیت‌های آن است که می‌تواند به کاهش نارضایتی و اضطراب مربوط به بدن و بهبود رضایت زناشویی کمک کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودشفقتی^۱ می‌تواند نقش مهمی در بهبود تصویر بدنی و کاهش اضطراب‌های مرتبط با ظاهر ایفا کند و روابط زناشویی را با افزایش خودپذیری و کاهش انتقاد از خود بهبود بخشد (نف، ۲۰۲۳؛ یارنل و نف، ۲۰۱۳؛ سیگل و همکاران، ۲۰۲۰). شفقت به خود یک راهبرد تنظیم هیجانی است که در برگیرنده حساسیت و میل به کاهش درد و رنج، توانایی برای گسترش مهربانی و درک خود به هنگام مواجهه با موانع، شکست‌ها و بی-کفایتی‌های شخصی به جای خود انتقادگری است (نف، ۲۰۱۶). همچنین طبق مطالعه یارنل و نف (۲۰۱۳) افراد خودشفقت‌ورز سازش بیشتری در زمینه حل تعارضات درونی و بین فردی دارند، زیرا این مؤلفه موجب می‌شود تا افراد ماهیت ناراحتی تجارب صمیمی خود را بیشتر بشناسند و به خصوص در روابط زوجی موجب می‌شود تا ضمن توجه نمودن به خود و اشتیاق در مهربانی با خود و درک خود به جای قضاوت با انعطاف فکری و هیجانی، احساسات خود را معطوف به انسجام و مسئولیت‌های مشترک کنند که چنین جهت‌گیری به تداوم رابطه و بهبود رابطه زناشویی کمک می‌کند (لاترن و همکران، ۲۰۲۱). از این منظر، انعطاف‌پذیری

^۱. Self-Compassion

روان‌شناختی^۱ در بهبود روابط زناشویی نقش دارد (احمدزاده و همکاران، ۲۰۱۹).

بعد حیاتی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، توانایی ما برای ایجاد ارتباط با هیجانات، اندیشه‌ها و در کل پاسخ‌هایمان است (آنگ و یوستیس، ۲۰۲۳). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یک خصیصه شخصیتی در افراد مختلف است که نوع و میزان واکنش افراد را در مقابل تجارب جدید مشخص می‌کند و بر تجربه‌پذیری فردی تأکید می‌کند (پاپ و همکاران، ۲۰۱۹). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مستلزم ارتباط برقرار نمودن با زمان حال، جداسازی افکار از خود و تجربه‌های درون‌روانی است (زمیگورد و همکاران، ۲۰۱۹). افراد انعطاف‌پذیر درباره دنیای درونی و بیرونی حساسیت نشان می‌دهند و زندگی آن‌ها از لحاظ تجربه کامل زمان حال، غنی است. این گروه از افراد گشودگی بالایی به رویارویی تجارب جدید دارند، آن‌ها به دنبال کسب تجربیات جدید می‌روند و از مواجهه با تجارب درونی و بیرونی اجتناب نمی‌کنند (اسمیت و کونیک، ۲۰۲۲). مطالعات نشان داده‌اند که بهره‌گیری از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی منجر به حل مؤثرتر اختلاف‌های احتمالی و مدیریت بهتر چالش‌های بین‌زوجین می‌شود لذا برخورداری از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالا با رضایتمندی زناشویی همراه است (شاره و اسحاقی ثانی، ۱۳۹۷).

رویکردهای مختلف درمانی با هدف کاهش تعارضات و مشکلات در خانواده‌ها به وجود آمده است. هدف این درمان‌ها کمک به افراد برای کنار آمدن با مشکلات جاری و آموزش روش‌های مؤثرتر برقراری ارتباط است. باین‌حال، پژوهشگران معتقدند که روان‌درمانی، نیازمند حرکتی فراتر از درمان‌های موجود است. براساس فرا تحلیل‌های انجام‌شده، بسیاری از درمان‌ها اثربخشی کمی، در درمان برخی اختلالات دارند و برخی دیگر پس از مدتی با بازگشت و عود مشکل همراه بوده‌اند (اشنایدر و بالدراکمدوورین، ۲۰۱۲؛ پیتا و داجی، ۲۰۱۹) به گونه‌ای که تنها در نیمی از موارد، افراد متأهل بهبود معنی‌دار در رابطه زناشویی را گزارش دادند. همچنین بسیاری از شرکت‌کنندگان در تحقیق از بازگشت مشکل پس از یک سال شکایت داشتند (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۶) بنابراین همچنان

تدوین رویکردی کارآمد در مشکلات روانی خصوصاً بین زوجین و بررسی اثربخشی آن، از اهمیت بالایی برخوردار است.

دیدگاه‌های نظری متعددی با رویکردهای متفاوت به دنبال تبیین و حل تعارض‌های زناشویی و در نهایت افزایش رضایت‌زناشویی هستند. دیدگاه‌های شناختی، شناختی‌رفتاری، عقلانی‌هیجانی، سیستمی، درمان هیجان‌محور، واقعیت‌درمانی گلاسر و درمان‌های تلفیقی از جمله این درمان‌ها می‌باشند (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۶). یکی از درمان‌های پرکاربرد در ارتباط زوجین، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)^۲ است. درمان پذیرش و تعهد که توسط استیون هیز در سال ۱۹۹۹ به طور رسمی مطرح شد، یک رفتاردرمانی موج سوم است که از چندین مؤلفه تشکیل شده است. یکی از مؤلفه‌های مهم این درمان پذیرش است. پذیرش در درمان پذیرش و تعهد به درک این واقعیت اشاره دارد که افکار مزاحم بخشی عادی، اجتناب‌ناپذیر و اغلب ضروری از تجربه انسانی هستند؛ بنابراین، اعتراف به وجود افکار و احساسات منفی، منطقی است، اما باید با استفاده از شفقت به خود و ذهن آگاهی، توجه به سمت چیزی که برای شخص ارزشمند است، هدایت شود (مایک لافلین و روشه، ۲۰۲۳). تعهد در این درمان به جهت‌گیری فرد به سمت رفتار سازگار با ارزش به‌جای تلاش برای کاهش افکار و احساسات منفی اشاره دارد. در واقع هسته اصلی تغییر در درمان پذیرش و تعهد این است که درگیر شدن در رفتار سازگار با ارزش، متعاقباً رنج روانی را به‌عنوان یک محصول جانبی کاهش می‌دهد (گلاستر و همکاران، ۲۰۱۷). درمان پذیرش و تعهد بر آموزش و تغییر باورهای مراجعین برای تغییر یا کاهش افکار و احساسات ناخواسته تمرکز نمی‌کند، بلکه تمرکز این نوع از درمان بر کسب مهارت از طریق آگاهی، مشاهده افکار و احساسات ناخوشایند است (ایفرت و همکاران، ۲۰۰۹). پایه اساسی این درمان استفاده از استعاره‌ها است که منجر به ایجاد فاصله‌شناختی بین محتوای افکار و خود فرد شده و در تصمیم‌گیری آگاهانه در روابط در زمان حال مؤثر است (خدایاری‌فرد و حسینی‌نژاد، ۱۳۹۸). از سویی در سال‌های اخیر زبان‌شناسان به چگونگی استفاده از استعاره‌ها در روان‌درمانی علاقه نشان داده‌اند (نیدهام - دیدزبری، ۲۰۱۴؛ تای، ۲۰۱۴، ۲۰۱۶، ۲۰۱۷، تای و جردن، ۲۰۱۵) و در برخی مدل‌های روان‌درمانی، استعاره یکی از

^۱. Psychological Flexibility

^۲. Acceptance and Commitment Therapy - ACT

جنبه‌های مهم ارتباط در نظر گرفته می‌شود (تورنک، ۲۰۲۰). درواقع واژه‌های استعاره‌ای بر پایه بازایی اطلاعات موجود در حافظه درازمدت تداعی می‌گردد و بر پردازش اطلاعات اثر می‌گذارند، استفاده از اصطلاحات استعاری موجب درک بیشتر و سریع‌تر تجارب می‌شود (ژائو و همکاران، ۲۰۲۳). یکی از شکل‌هایی که به شکل استعاری می‌تواند ابراز گردد، شعر است. استفاده از شعر می‌تواند با غلبه بر مقاومت مراجع به افزایش اثربخشی مداخلات روان‌درمانی بیانجامد (یو و همکاران، ۲۰۲۲). مازا (۲۰۲۲) شعردرمانی را استفاده از زبان، نماد و داستان به‌عنوان ظرفیت‌هایی که قابلیت درمان، آموزش و اجتماعی‌نمودن را دارد، تعریف کرد که می‌تواند در قالب کتاب یا به‌صورت روایت‌گونه، بیان شعر با صدای بلند در درمان استفاده شود، اگرچه شعر مدت‌هاست که به‌طور غیررسمی در درمان‌های روان‌شناختی ادغام شده است، اما شعر درمانی تا اواخر دهه ۱۹۸۰ به‌خودی‌خود موردتوجه قرار نگرفته بود و از آن زمان به بعد به حوزه وسیع‌تر درمان‌های مبتنی بر هنرهای بیانی اضافه شد (هایمز، ۲۰۱۱). شعر فرصت‌های زبانی معناداری را برای کمک به بیان و روایت خود و تجربیات ارائه می‌دهد (پیرسون و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر متغیرهای زناشویی از جمله افزایش کیفیت‌زندگی زناشویی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زوجین مؤثر بوده است و با توجه به این یافته‌ها، مداخلات درمانی همچون درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد کارایی لازم را در بهبود وضعیت زوجین و خانواده‌دارا است (شاه حسینی و همکاران، ۱۴۰۲؛ کاظمی و همکاران، ۱۴۰۱؛ امیدی و طلیعی، ۲۰۱۷؛ پروین و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین پژوهش‌های مختلف از تأثیر استعاره‌درمانی بر افراد مختلف خصوصاً زوجین حمایت کرده‌اند (سیلوا و همکاران، ۲۰۲۴؛ لیو و همکاران، ۲۰۱۴) و برخی پژوهش‌ها اثربخشی تکنیک استعاره بر تعارضات زناشویی را مورد تأیید قرار داده‌اند (ترابی و باباصفیری، ۱۳۹۳؛ مطیعی و همکاران، ۱۳۹۴). مطالعات مختلف از تأثیر شعر و استعاره‌ها در جلسه درمان حمایت کرده‌اند. جونز (۲۰۲۰)، خواندن شعر با صدای بلند را یک روش آموزشی بسیار مفید می‌داند که موجب می‌شود تا فرد احساسات خود را در قالب کلمات بیان کند. پژوهش‌های دیگر نشان دادند که شعر درمانی بر مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (پورامیرزرداری و ثانی، ۲۰۱۶)، تأثیر مثبت بر روی حالات روان‌شناختی و عاطفی افراد از جمله خودکارآمدی، احترام به

خود، ثبات عاطفی، عزت‌نفس، مثبت‌اندیشی، استرس و افسردگی (جونگ-هی، ۲۰۱۹) گسترش‌همدلی در فرایند درمان (اینگرام، ۲۰۰۳)، بهبود عملکرد شناختی (دانایلا و همکاران، ۲۰۱۸؛ لوین مادوری، ۲۰۰۷)، تقویت گوش‌دادن و درک عمیق، تجربه احساسات و تقویت مهارت‌های دیداری، شنیداری و گفتاری (جونز، ۲۰۲۰)، بهبود کیفیت‌زندگی، بهبود مهارت در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران (خوشخند و همکاران، ۲۰۱۶) تنظیم‌شناختی، هیجان و خلق‌وخوی مراجعان (پرستو و همکاران، ۲۰۱۶) و به‌چالش کشیدن تفکرات منفی و افزایش احساسات مثبت (چلیتون و همکاران، ۲۰۱۵) اثربخش است.

به‌طور کلی استعاره‌های مفهومی تحت تأثیر فرهنگ هر ملت قرار دارند و در گفتارهای آنان ازجمله شعر نمود پیدا می‌کند و نسل به نسل منتقل می‌شود (افراشی، ۱۳۹۷). یکی از شعرای معروف زبان پارسی حافظ است که استعاره‌های زیبای زیادی در اشعار او به چشم می‌خورد. در دیوان حافظ تمامی مؤلفه‌های فرهنگی تاریخ ایران نمود یافته و بیشترین پیوند را با حالات روان‌شناختی مردم ایران دارد (حسن‌لی، ۱۳۹۱). از سویی پژوهش‌ها بر نقش استعاره‌های مفهومی و زبان شعر بر بهبود مشکلات روان‌شناختی تأکید می‌کند و یکی از تکنیک‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، استفاده از فن استعاره در درمان است. بااین‌حال آنچه مهم به نظر می‌رسد این است که هر فرهنگ و جامعه‌ای استعارات و اشعار خاص خود را طلب می‌کند و استفاده از زبان فرهنگی و استعاره‌ای بومی، به غنی‌تر شدن محتوای درمان کمک خواهد کرد. در این میان حافظ شیرازی شاعر پرآوازه‌ای است که ذخیره استعاری عظیمی را برای فارسی‌زبانان فراهم می‌کند و اشعار او با روان جامعه ارتباط عمیقی دارد. بااین‌حال تاکنون پژوهشی که به روش نظام‌مند و علمی سعی در استخراج این استعاره‌های مکنون در شعر حافظ و کاربرد آن‌ها متناسب با موقعیت‌های درمانی مبتنی بر منطق درمان‌های استعاره‌محور داشته باشد، انجام نشده است. بر همین اساس بومی‌ساختن درمان‌های استعاره‌محوری مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از اهمیت بالایی برخوردار است. در این راستا، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش است که تدوین بسته شعر درمانی مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد از چه مؤلفه‌هایی تشکیل شده است؟ و شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و اثربخشی آن بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شفقت‌بدن در زنان دارای تعارض زناشویی اثربخش است؟

روش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش اجرا، آمیخته (کیفی-کمی) است. در بخش کیفی پژوهش، ابتدا تمامی اشعار حافظ به منظور تحلیل محتوایی مورد بررسی قرار گرفت. این انتخاب به دلیل غنای استعاره‌ای اشعار و ارتباط آن با مفاهیم درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد انجام شد. در مرحله بعد، به منظور بررسی روایی بسته شعر درمانی بومی مبتنی بر پذیرش و تعهد، از نظرهای ده نفر از متخصصان بهره گرفته شد. این متخصصان از میان افراد با تخصص در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و همچنین ادبیات فارسی به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. در این بخش، ابتدا با استفاده از روش تحلیل محتوا، مفاهیم درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در اشعار حافظ مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سپس با مرور نظری و کدهای به دست آمده از تحلیل مضمون، بسته شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس اشعار حافظ تدوین شد. پس از تدوین بسته شعر درمانی، مراحل و محتوای جلسات آن برای بررسی روایی، در اختیار ۱۰ متخصص درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و استادان ادبیات فارسی قرار گرفت. ملاک ورود اساتید روانشناسی آگاهی کامل و تخصص در زمینه رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و اساتید ادبیات فارسی، متخصص در زمینه حافظ‌شناسی بود. این افراد نظرات خود را ارائه دادند و اصلاحات لازم در محتوای بسته شعر درمانی انجام شد تا روایی آن تأیید گردد.

در بخش کمی پژوهش، طرح نیمه‌آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری (۲ ماهه) با گروه گواه استفاده شد. جامعه آماری شامل زنان متأهلی شیرازی در سال ۱۴۰۳ بود که به دلیل مشکلات زناشویی و تعارضات مداوم، در مرکز مشاوره و مداخله در بحران طلاق حضور داشتند. ملاک‌های ورود به پژوهش، تمایل به شرکت داوطلبانه، عدم مشارکت هم‌زمان در دوره‌های مشاوره یا درمان، برخورداری از هشیاری و آمادگی ذهنی لازم برای حضور در جلسات مشاوره، حضور در بیش از ۸۰ درصد جلسات مداخله، همکاری در طول جلسات، نداشتن رفتار مشکل‌آفرین در جلسه و عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی در طول دوره مداخله در نظر گرفته شد که ملاک خروج نقض ملاک‌های ورود در پژوهش بود. از میان این جامعه، ۳۶ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و

به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. گروه آزمایش شامل ۱۸ نفر بود که بسته شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس اشعار حافظ را دریافت کردند، در حالی که گروه گواه (۱۸ نفر) آموزشی دریافت نکردند. تخصیص افراد به گروه‌ها به صورت تصادفی انجام شد تا از هرگونه سوگیری احتمالی جلوگیری شود و اعتبار نتایج تضمین شود. در این بخش پس از تعیین گروه‌ها و تخصیص تصادفی آزمودنی‌ها به گروه‌های آزمایشی، نمرات پیش‌آزمون ثبت شد. سپس در هر دو گروه آزمایشی، به تفکیک، روش درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس اشعار حافظ اجرا شد. پس از اتمام دوره آموزشی، نمرات پس‌آزمون با اجرای مجدد آزمون‌ها ثبت شد. بعد از گردآوری داده‌ها، تحلیل‌های آماری به صورت فوری انجام شد. چون اثر معنی‌داری در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه مشاهده شد، نمرات پیگیری نیز دو ماه پس از اجرای مرحله پس‌آزمون برای هر دو گروه اندازه‌گیری و ثبت شد. سپس برای آزمون فرضیه‌های پژوهش و بررسی اثربخشی مداخلات، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر (یک بین یک درون) استفاده شد و داده‌های به دست آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ و نرم‌افزار R نسخه ۴٫۳٫۱ (بسته‌های psych، jmv، car و RVAideMemoire) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

در بخش کمی این پژوهش، از پرسشنامه‌های معتبر و استاندارد برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. این ابزارها شامل پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ-II) طراحی شده توسط باند^۲ و همکاران (۲۰۱۱) و مقیاس شفقت‌بدن (BCS) طراحی شده توسط آلتمن^۴ و همکاران (۲۰۱۷) بودند.

پرسشنامه پذیرش و عمل

پرسشنامه پذیرش و عمل به وسیله باند و همکاران (۲۰۱۱) به منظور رفع محدودیت‌های پرسشنامه پذیرش و عمل، هیز و همکاران (۲۰۰۴) از جمله عدم همسانی درونی قابل قبول و نیز ساختار عاملی متغیر در مطالعات گوناگون، در هفت گویه ساخته و بر اساس مقیاس لیکرت ۷ گزینه‌ای (۱=هرگز درست نیست تا ۷=همیشه درست است) درجه‌بندی شده و برای سنجش تجربی و انعطاف‌ناپذیری روانشناختی طراحی شده است، نمره‌های

³. Body Compassion Scale - BCS

⁴. Altman

¹. Acceptance and Action Questionnaire - AAQ-II

². Bond

نمونه مورد مطالعه است. در بخش تحصیلات، ۷ نفر (۷۰٪) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و ۳ نفر (۳۰٪) دارای تحصیلات دکتری بودند. این نشان می‌دهد که بیشتر اعضای نمونه از افرادی با تحصیلات کارشناسی ارشد بودند.

بخش کمی اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها شامل سن، تحصیلات و وضعیت اشتغال بود. در خصوص سن، بیشترین فراوانی متعلق به گروه سنی ۳۱ تا ۳۵ سال است که ۴۴/۴ درصد از آزمودنی‌ها را تشکیل می‌دهند، پس از آن، گروه سنی بیشتر از ۳۵ سال با ۳۳/۳ درصد قرار دارد و گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال با ۲۲/۲ درصد در رتبه سوم قرار دارد. در زمینه تحصیلات، بیشترین فراوانی به گروه دارای مدرک کارشناسی اختصاص دارد که ۳۸/۹ درصد از آزمودنی‌ها را شامل می‌شود. پس از آن، ۳۰/۶ درصد از آزمودنی‌ها دارای تحصیلات دیپلم و کمتر هستند، ۲۷/۸ درصد دارای مدرک کارشناسی ارشد و بالاتر و تنها ۲/۸ درصد از آزمودنی‌ها مدرک کاردانی دارند. در خصوص وضعیت اشتغال، ۵۵/۶ درصد از آزمودنی‌ها شاغل هستند و ۴۴/۴ درصد دیگر بیکار هستند. این اطلاعات جمعیت‌شناختی، تنوع ویژگی‌های آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد که می‌تواند بر نتایج پژوهش تأثیرگذار باشد. برای ارزیابی روایی محتوایی بسته شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس اشعار حافظ، نظرات ۱۰ متخصص در این حوزه مورد بررسی قرار گرفت. در این فرآیند، هر یک از مضامین استخراج شده از اشعار مورد ارزیابی قرار گرفتند تا ضرورت و اهمیت آن‌ها از نظر متخصصین مشخص شود. جهت تعیین میزان توافق ارزیابان و اعتبار مضامین استخراج شده، از روش لاوشر و ضریب روایی محتوایی استفاده شد. بر این اساس، از ارزیابان خواسته شد تا ضروری بودن هر مضمون را مشخص کنند و در نهایت، شاخص روایی محتوایی برای هر مضمون محاسبه شد. مقدار مجاز ضریب روایی محتوایی برای ۱۰ نفر ارزیاب ۰/۶۲ در نظر گرفته شده است. نتایج حاصل از این ارزیابی‌ها در جدول ۱ ارائه شده است.

بالاتر حاکی از انعطاف‌پذیری روانشناختی پایین‌تر و اجتناب‌تجربی بالاتر است و بالعکس. همسانی درونی این پرسشنامه در پژوهش باند و همکاران (۲۰۱۱) بین ۰/۸۷ تا ۰/۸۸ در بین نمونه‌های گوناگون به دست آمد و ضریب بازآزمایی آن با فاصله زمانی ۳ و ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ تا ۰/۷۹ به دست آمد. در ایران ایمانی (۱۳۹۵) به بررسی ساختارعاملی این پرسشنامه ۷ گویه‌ای در دانشجویان پرداخت و ضریب آلفای کل ۰/۸۶ و بازآزمایی ۰/۷۱ به دست آمد. در پژوهش عظیمی و همکاران (۱۳۹۹) ضریب آلفای کل ۰/۸۶ و بازآزمایی ۰/۷۱ و میزان آلفا کرونباخ در پژوهش خدایاری و همکاران (۱۳۹۴) ۰/۷۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز، پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار ۰/۸۵ به دست آمد. این نتایج نشان‌دهنده اعتبار مناسب مقیاس و همسانی درونی مطلوب گویه‌های آن است.

مقیاس شفقت‌بدن

مقیاس شفقت‌بدن با ۲۳ گویه در سه زیرمقیاس گسلش^۱، اشتراکات انسانی و پذیرش توسط آلتمن و همکاران در سال ۲۰۱۷ طراحی شده است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس برای افراد ۱۵ سال به بالا با حداقل سواد خواندن و نوشتن طراحی شده است. سازندگان این پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس‌های گسلش، اشتراکات انسانی و پذیرش به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۱ و ۰/۸۷ به دست آوردند که حاکی از اعتبار خوب این مقیاس است (آلتمن و همکاران، ۲۰۱۷). در پژوهش حاضر نیز، پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار ۰/۸۸ به دست آمد. این نتایج نشان‌دهنده اعتبار مطلوب مقیاس و همسانی درونی مناسب گویه‌های آن است.

یافته‌ها

توزیع جمعیت‌شناختی نمونه بخش کیفی بر اساس دو متغیر جنسیت تحصیلات انجام شد. در مورد متغیر جنسیت، از مجموع ۱۰ نفر، ۶ نفر (۶۰٪) مرد و ۴ نفر (۴۰٪) زن بودند که نشان‌دهنده حضور بیشتر مردان در

^۱. Defusion

جدول ۱. رواسازی مضامین استخراج شده

مضمون فراگیر	مضامین سازمان دهنده	موافق	CVR
حضور در لحظه	استفاده از لحظه ها	۱۰	۱
	فرصت ها و انتخاب ها	۱۰	۱
	قدردانی و ارزش زمان	۱۰	۱
	پذیرش و قدرت حضور	۱۰	۱
	عشق و روابط	۱۰	۱
هم جوشی زدایی شناختی	احساسات و عواطف	۱۰	۱
	چالش و مشکلات	۹	۰/۸
	زیبایی و جذابیت	۱۰	۱
	اندیشه و تفکر	۱۰	۱
	زمان و زندگی	۹	۰/۸
	امید و ایمان	۱۰	۱
	عشق و جدایی	۱۰	۱
	پذیرش سختی ها	۱۰	۱
	پذیرش در روابط و عشق	۹	۰/۸
	پذیرش در زندگی و زمان	۹	۰/۸
پذیرش	پذیرش در برابر دنیا	۹	۰/۸
	انتظار و پذیرفتن	۱۰	۱
	حالت های ذهنی و احساسات	۱۰	۱
	رهایی و پیشرفت	۱۰	۱
	محبت و عشق	۱۰	۱
	معنویت و خداشناسی	۱۰	۱
	دوستی و تعامل اجتماعی	۱۰	۱
	صبر و آرامش	۹	۰/۸
	درک اوضاع و احوال دنیا	۱۰	۱
	اصالت و صداقت	۱۰	۱
ارزش	زندگی و درک گذر زمان	۱۰	۱
	خود شناسی و رشد	۱۰	۱
	خیر و نیکی	۹	۰/۸
	اقدام به تغییر و رشد فردی	۱۰	۱
	بررسی رنج و تحمل	۱۰	۱
	اقدام در مسیر عشق	۱۰	۱
	استقامت و تلاش	۱۰	۱
	ارزش زمان حال	۱۰	۱
	عشق و احساسات	۱۰	۱
	انتقادات و نظرات	۹	۰/۸
اقدام متعهدانه	منعطف بودن و پذیرش در واقعیت	۹	۰/۸
	خود واقعی و صداقت	۱۰	۱
	عواطف و احساسات	۱۰	۱
	عدم دلبستگی و رهایی	۱۰	۱
	آسایش و آرامش	۱۰	۱
	خدمت و زندگی معنوی	۹	۰/۸
	محبت و عشق	۱۰	۱
حس انعطاف پذیری خود			

مجاز ۶۲/۰ است. این بدان معناست که تمامی مضامین از نظر متخصصین ضروری و معتبر شناخته شده‌اند. در نتیجه، می‌توان گفت که "بسته شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس اشعار حافظ" از روایی مطلوبی برخوردار است و تمامی مضامین استخراج شده برای استفاده در این بسته، تایید شده‌اند. مراحل جلسات پروتکل شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد به شرح ذیل است:

تحلیل محتوای اشعار حافظ، با استفاده از روش کدگذاری باز و محوری، نشان می‌دهد که مفاهیم استعاره‌ای او به‌طور مستقیم با اصول درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد همخوانی دارد. این تحلیل شامل مضامین پایه، سازمان‌دهنده و فراگیر است که در نهایت به ارتباط عمیق بین مفاهیم استعاره‌ای حافظ و عناصر ACT منجر شده است. در ادامه، تطابق این مفاهیم با اصول ACT شرح داده می‌شود.

بنابراین، همان‌طور که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، شاخص روایی محتوایی برای تمامی مضامین استخراج شده از اشعار حافظ، بالاتر از مقدار

جدول ۲. پروتکل شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد

عناوین جلسات	هدف	محتوا	تکلیف
جلسه اول: معارفه و آشنایی با اهداف دوره آموزشی	ایجاد درک مشترک از اهمیت حضور در لحظه	معارفه شرکت‌کنندگان، معرفی اهداف دوره و بحث درباره انتظارات؛ آشنایی با اشعار حافظ مرتبط با زمان حال.	-
جلسه دوم: حضور در لحظه و آگاهی لحظه‌ای	آشنایی با مزایای حضور ذهنی و تجربه کامل لحظه حال	مباحث: حضور ذهن و ارزش لحظه‌ها؛ تمرین تنفس آگاهانه و توجه به حواس پنج‌گانه برای تقویت حضور در لحظه؛ بحث درباره استفاده از فرصت‌های لحظه حال و تأثیر حضور ذهن بر کاهش استرس.	تکلیف: انجام مداوم تمرینات حضور ذهن مانند تمرکز بر تنفس و توجه به لحظات روزمره
جلسه سوم: هم‌جوشی شناختی و اجتناب تجربی	آشنایی با مفهوم هم‌جوشی شناختی و تأثیرات منفی آن؛ معرفی اجتناب تجربی و عواقب آن	مباحث: مفهوم هم‌جوشی شناختی و اجتناب تجربی و اثرات منفی‌شان؛ استفاده از اشعار برای آموزش شفقت به خود و جداسازی افکار از واقعیات. تمرین: نوشتن افکار و تشخیص تفاوت آنها با باورها برای فاصله‌گیری از افکار منفی.	تکلیف: تمرین جداسازی افکار از باورها در زندگی روزمره.
جلسه چهارم: تاکید بر پذیرش	پذیرش تجربیات ناخوشایند به جای تلاش برای اجتناب از آنها	مباحث: مفهوم پذیرش رنج‌ها؛ بررسی پذیرش در سختی‌ها، روابط، زندگی و دنیا. اشعار حافظ در تقویت این مفاهیم.	تکلیف: شناسایی موقعیت‌های نیازمند پذیرش بیشتر و تدوین راهبردهایی برای تمرین پذیرش.
جلسه پنجم: ارزش‌ها در زندگی فردی	شناسایی و درک ارزش‌های مهم زندگی فردی	مباحث: بررسی ارزش‌های کلیدی محبت، عشق، معنویت، دوستی، صداقت، رشد و نیکی با استفاده از اشعار حافظ.	تکلیف: تمرکز بر ارزش‌ها و به‌اشتراک گذاری تجربیات در هفته‌های آتی.
جلسه ششم: اقدام متعهدانه بر اساس ارزش‌ها	آشنایی با مفهوم اقدام متعهدانه و اهمیت آن در رشد فردی	مباحث: اقدام متعهدانه برای تغییر و رشد؛ لزوم اراده و پشتکار در ایجاد تغییر؛ استفاده از اشعار برای تشویق به تعهد و تاب‌آوری.	تکلیف: طراحی برنامه عملی اقدامات متعهدانه بر اساس ارزش‌های فردی.
جلسه هفتم و هشتم: تقویت حس انعطاف‌پذیری	آشنایی با مفهوم انعطاف‌پذیری و اهمیت آن در مواجهه با چالش‌ها	مباحث: مفهوم انعطاف‌پذیری روانی، پذیرش تغییرات، مدیریت احساسات و رهایی از دلبستگی‌های افراطی.	تکلیف: تدوین برنامه‌ای جهت تقویت انعطاف‌پذیری و انجام تمرینات منظم (مدیتیشن، نوشتن روزانه، تنفس آگاهانه)
جلسه نهم: جمع‌بندی و ارزیابی تجربه	جمع‌بندی مفاهیم دوره و ارزیابی تأثیر آن بر شرکت‌کنندگان	مباحث: مرور کلی تمامی مباحث و تمرین‌های جلسات؛ اشتراک گذاری تجربیات؛ انجام تمرین‌های ارزیابی تغییرات رفتاری/نگرشی. برنامه ادامه: تهیه نقشه ادامه مسیر رشد فردی.	-

برای تحلیل یافته های بخش کمی از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. در ادامه نتایج توصیفی مربوط به نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای متغیر انعطاف پذیری در گروه های گواه و آزمایش آورده شده است. میانگین و انحراف معیار برای گروه گواه در پیش آزمون به ترتیب ۲۱/۳۳ و ۳/۳۸ بود، در حالی که گروه آزمایش در پیش آزمون میانگین ۲۸/۷۲ و انحراف معیار ۲/۳۵ را نشان داد. پس از انجام مداخله، در گروه گواه در پس آزمون میانگین ۲۱/۶۷ و انحراف معیار ۳/۲۰ و در گروه آزمایش میانگین ۲۶/۷۲ و انحراف معیار ۲/۷۸ ثبت شد که

نشان دهنده تغییرات قابل توجه در گروه آزمایش است. در مرحله پیگیری، گروه گواه میانگین ۲۱/۶۷ و انحراف معیار ۳/۴۸ و گروه آزمایش میانگین ۲۵/۸۳ و انحراف معیار ۲/۰۷ را نشان دادند. در خصوص توزیع داده ها، بررسی کجی و کشیدگی نشان دهنده توزیع نسبتاً نرمال برای بیشتر موارد است، زیرا کجی و کشیدگی در تمامی گروه ها و مراحل در بازه ای نزدیک به صفر قرار دارند. این نتایج بیانگر تغییرات معنادار در نمرات تمامی متغیرها در گروه آزمایش پس از مداخله درمانی است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش آزمون				پس آزمون				پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	کجی	کشیدگی
انعطاف پذیری	گواه	۲۱/۳۳	۳/۳۸	-۰/۶۱	-۰/۴۲	۲۱/۶۷	۳/۲۰	۰/۲۹	-۰/۶۵	۰/۰۵	-۰/۳۰
	آزمایش	۱۸/۷۲	۲/۳۵	-۰/۴۲	-۰/۶۴	۲۶/۷۲	۲/۷۸	۰/۵۶	۰/۱۱	-۰/۵۸	-۰/۲۵
شفقت بدن	گواه	۷۵/۷۸	۷/۰۸	-۰/۴۱	-۰/۲۳	۷۶/۱۷	۷/۶۳	-۰/۴۱	-۰/۳۲	-۰/۴۲	-۰/۳۱
	آزمایش	۷۱/۰۰	۷/۹۸	۰/۱۱	-۰/۴۸	۸۰/۴۴	۷/۸۱	-۰/۱۲	-۰/۱۱	۰/۲۱	-۰/۱۱

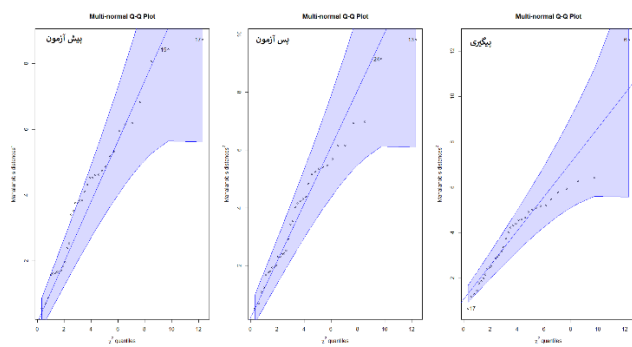
در ادامه پس از بررسی نرمالیتی، از آزمون ام.باکس برای بررسی پیش فرض همگنی ماتریس کوواریانس ها^۱ در حالت چندمتغیری استفاده شد که با توجه به مقدار آماره آزمون و معنی داری به دست آمده $\text{Box's} = 129/18$ و $M = 0/44$ ، پیش فرض همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس برای متغیرها برقرار است. به منظور بررسی موجود بودن ساختار همبستگی بین نمرات متغیرهای وابسته پژوهش، جهت امکان پذیر بودن انجام تحلیل چندمتغیری از آزمون کرویت بارتلت^۲ استفاده شد که نتایج آزمون بارتلت $(P = 0/01, X^2 = 77/38)$ نشان می دهد بین متغیرهای وابسته آزمون، رابطه وجود دارد. در نتیجه به دلیل وجود ساختار همبستگی لازم بین متغیرهای پژوهش، مانعی جهت استفاده از روش های آماری چندمتغیری وجود ندارد. جهت استفاده از این آزمون رعایت مفروضه همگنی واریانس های بین همه ترکیب های مربوط به گروه ها، نیز الزامی است. برای آزمون پیش فرض

تساوی واریانس ها از آزمون کرویت موچلی استفاده شد. نتایج آزمون کرویت موچلی نشان داد، مفروضه یکسانی واریانس بین مشاهدات در مراحل اندازه گیری در ارتباط به دو متغیر انعطاف پذیری $(P = 0/12)$ و $P = 0/89$ و $W = 0/98$ و $P = 0/77$ و شفت بدن $(W = 0/98)$ معنی دار نمی باشد و در نتیجه برقراری این مفروضه تایید می شود. مفروضه دیگر عدم وجود داده های پرت چندمتغیره بین گروه های پژوهش در متغیرهای وابسته است. داده های پرت چندمتغیره، دارای مجموعه ای از مقادیر غیرمعمول در ترکیب خطی متغیرهای وابسته هستند. جهت بررسی این مفروضه از شاخص فاصله مالاالنوبیس^۳ استفاده شد. با توجه وجود زاویه ۴۵ درجه و قرار گرفتن نقاط بر روی خط مستقیم، نشان می دهد که داده های پرت در هر سه مرحله اندازه گیری وجود ندارد. در نمودار ۱ نتایج به تفکیک سه مرحله اندازه گیری ارائه شده است.

1. Box's Homogeneity of Covariance Matrices Test

2. Bartlett's Test of Sphericity

3. Mahalanobis Distance Index



نمودار ۱. شاخص فاصله ماهالانویس جهت بررسی عدم وجود داده‌های پرت چندمتغیری

آموزش)، تاثیر پذیرفته است. همچنین نتایج نشان می‌دهد بین سه مرحله اندازه در حداقل یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، نتایج تحلیل نشان می‌دهد که متغیر مستقل بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته موثر بوده است و می‌توان ادعا کرد، آموزش بسته شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس اشعار حافظ بر حداقل یکی از متغیرهای وابسته موثر بوده است. در ادامه پس از اینکه مشخص گردید که آزمون چندمتغیری مذکور معنادار بوده و ترکیب خطی متغیرهای وابسته از متغیر مستقل اثر پذیرفته است، لذا بعد از آن به بررسی جزئی‌تر متغیرها در چهارچوب فرضیه‌های فرعی پژوهش پرداخته شده است. به منظور بررسی ثبات اثر بخشی آموزش بسته شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس اشعار حافظ بر انعطاف‌پذیری روانشناختی و شفقت‌بدن از تحلیل اندازه‌گیری مکرر استفاده شده است. در جدول ۴ می‌توان اثرات درون آزمودنی‌ها را مشاهده نمود.

بعد از بررسی پیش‌فرض‌ها، آزمون کوواریانس چندمتغیری انجام شد. در خروجی‌های نرم افزار نتایج آزمون‌های اثر پیلای^۱، لامبدای ویلکز^۲، اثر هوتلینگ^۳ و بزرگترین ریشه‌روی^۴ گزارش می‌شود. هر چهار آزمون گزارش شده برای بررسی معنی‌داری تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده می‌شوند. پر کاربردترین آزمون که در بیشتر گزارش‌ها ارائه می‌شود، لامبدای ویلکز است و قویترین آزمون نیز که نسبت به حجم نمونه کم و نیز عدم برقراری پیش‌فرض‌ها مقاوم است، اثر پیلای می‌باشد. در ادامه نتایج هر چهار آزمون آماری برای نتیجه‌گیری استفاده شد که آماره چندمتغیری در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha = 0.05$) در مورد تفاوت بین گروه‌ها ($F = 3.55, P = 0.01$) و تفاوت بین مراحل اندازه‌گیری ($F = 38.13, P = 0.01$) و نیز اثر تعاملی بین متغیر گروه‌بندی و مراحل اندازه‌گیری ($F = 32.82, P = 0.01$) معنی‌دار می‌باشد. بدین ترتیب ترکیب خطی متغیرهای وابسته (نمرات پس‌آزمون انعطاف‌پذیری و شفقت‌بدن) پس از تعدیل تفاوت‌های متغیرهای همپراش (پیش‌آزمون متغیرهای پژوهش) از متغیر مستقل (نوع

جدول ۴. آزمون اثرات درون آزمودنی‌ها در متغیرهای انعطاف‌پذیری و شفقت‌بدن

متغیر	منبع تغییرات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	η^2
انعطاف‌پذیری	مرحله	۲	۱۸۸/۴۸	۴۰/۸۴	۰/۰۱	۰/۵۵
	گروه	۱	۱۳۱/۱۲	۷/۹۹	۰/۰۱	۰/۱۹
	گروه و مرحله	۲	۱۵۸/۲۶	۳۴/۲۹	۰/۰۱	۰/۵۰
	خطا	۶۸	۴/۶۲	—	—	—
شفقت‌بدن	مرحله	۲	۳۲۲/۵۸	۱۲/۸۴	۰/۰۱	۰/۲۷
	گروه	۱	۰/۵۹	۰/۰۱	۰/۹۵	۰/۰۱
	گروه و مرحله	۲	۱۸۴/۷۹	۷/۳۶	۰/۰۱	۰/۱۸
	خطا	۶۸	۲۵/۱۲	—	—	—

^۳. Hotelling's trace^۴. Roy's largest root^۱. Pillai's trace^۲. Wilks' lambda

اندازه اثر ۰/۵۵ نشان‌دهنده اثر زیاد مرحله است. اثر گروه که تفاوت بین گروه آزمایش و گواه را نشان می‌دهد، با آماره F برابر با ۷/۹۹ و سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار بوده و اندازه اثر ۰/۱۹ نشان‌دهنده اثر متوسط گروه است. اثر متقابل گروه و مرحله نیز با آماره F برابر با ۳۴/۲۹ در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار بوده و اندازه اثر ۰/۵۰ نشان‌دهنده اثر زیاد تعامل است. این نتایج نشان می‌دهند که بسته شعر درمانی مورد نظر اثربخشی قابل توجهی در افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی داشته است. با توجه به اینکه نتایج آزمون تحلیل اندازه‌گیری مکرر معنادار بود، در ادامه با استفاده از آزمون تعقیبی تصحیح بنفرونی به بررسی تفاوت زوجی بین مراحل پرداخته شد. نتایج مقایسه زوجی بین مراحل در جدول شماره ۵ ارائه شده است.

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، نتایج تحلیل اندازه‌گیری مکرر برای بررسی اثربخشی بسته شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس اشعار حافظ بر شفقت‌بدن معنادار بوده است. اثر مرحله با آماره F برابر با ۱۲/۸۴ در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار بود و اندازه اثر ۰/۲۷ نشان‌دهنده اثر کوچک تا متوسط مرحله است. همچنین، اثر گروه با آماره F برابر با ۰/۰۱ در سطح معناداری ۰/۹۵ غیرمعنادار بود و اندازه اثر ۰/۰۰ نشان‌دهنده اثر ناچیز گروه است. اثر متقابل گروه و مرحله نیز با آماره F برابر با ۷/۳۶ در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار بود و اندازه اثر ۰/۱۸ نشان‌دهنده اثر کوچک متقابل است. همچنین اثر مرحله که تغییرات انعطاف‌پذیری روانشناختی را در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بررسی می‌کند، با آماره F برابر با ۴۰/۸۴ در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار بوده و

جدول ۵. نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه میانگین مراحل اندازه‌گیری

متغیر	گروه	مرحله	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	P
انعطاف‌پذیری روانشناختی	گواه	پیش‌آزمون و پس‌آزمون	-۰/۳۳	۰/۸۴	۱/۰۰
		پیش‌آزمون و پیگیری	-۰/۳۳	۰/۷۶	۱/۰۰
		پس‌آزمون و پیگیری	۰/۰۱	۰/۶۹	۱/۰۰
		پیش‌آزمون و پس‌آزمون	-۸/۰۱	۰/۷۸	۰/۰۱
شفقت‌بدن	آزمایش	پیش‌آزمون و پیگیری	-۷/۱۱	۰/۷۰	۰/۰۱
		پس‌آزمون و پیگیری	۰/۸۹	۰/۴۸	۰/۲۴
		پیش‌آزمون و پس‌آزمون	-۰/۳۹	۱/۷۴	۱/۰۰
		پیش‌آزمون و پیگیری	-۳/۰۰	۱/۷۰	۰/۲۹
	گواه	پیش‌آزمون و پیگیری	-۲/۶۱	۱/۸۵	۰/۵۳
		پیش‌آزمون و پس‌آزمون	-۹/۴۴	۱/۷۴	۰/۰۱
		پیش‌آزمون و پیگیری	-۷/۸۳	۱/۴۲	۰/۰۱
		پس‌آزمون و پیگیری	-۰/۳۹	۱/۷۴	۱/۰۰

پس‌آزمون برابر با ۸/۰۱- و بین پیش‌آزمون و پیگیری برابر با ۷/۱۱- بود که هر دو تفاوت با سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار شدند و این نتایج نشان‌دهنده اثربخشی مداخله در افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی است. همچنین، تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش برابر با ۰/۸۹ بود که با سطح معناداری ۰/۲۴ غیرمعنادار بود. این یافته‌ها نشان می‌دهند که مداخله در گروه آزمایش تغییرات معناداری را ایجاد کرده و

همان‌گونه که نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد، در ارتباط با اثر مداخله بر انعطاف‌پذیری روانشناختی برای بررسی تفاوت زوجی بین مراحل از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شده است. در گروه گواه، تفاوت میانگین بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برابر با ۰/۳۳-، بین پیش‌آزمون و پیگیری برابر با ۰/۳۳-، و بین پس‌آزمون و پیگیری برابر با ۰/۰۱ بود که هیچ‌یک از این تفاوت‌ها معنادار نشدند و سطح معناداری در تمام این مقایسه‌ها برابر با ۱/۰۰ بود. اما در گروه آزمایش، تفاوت میانگین بین پیش‌آزمون و

این تغییرات تا مرحله پیگیری حفظ شده است، درحالی‌که در گروه گواه تفاوت معناداری مشاهده نشد.

از سویی در ارتباط با اثر مداخله بر شفقت‌بدن، در گروه گواه، تفاوت میانگین بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برابر با منفی ۰/۳۹، بین پیش‌آزمون و پیگیری برابر با منفی ۳/۰۰ و بین پس‌آزمون و پیگیری برابر با منفی ۲/۶۱ بود. تمامی این تفاوت‌ها معنادار نشدند، زیرا سطح معناداری در تمامی این مقایسه‌ها بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بود. در گروه آزمایش، تفاوت میانگین بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برابر با منفی ۹/۴۴ و بین پیش‌آزمون و پیگیری برابر با منفی ۷/۸۳ بود که هر دو تفاوت با سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار بودند. این نتایج نشان‌دهنده اثر معنادار بسته شعر درمانی در افزایش شفقت‌بدن است. تفاوت میانگین بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری برابر با منفی ۰/۳۹ بود که این تفاوت معنادار نشد. در مجموع، نتایج نشان می‌دهد که بسته شعر درمانی در گروه آزمایش منجر به افزایش معنادار شفقت‌بدن شده و این تغییرات تا مرحله پیگیری پایدار باقی مانده است، در حالی‌که در گروه گواه تفاوت معناداری مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و اثربسنجی آن بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شفقت‌بدن در زنان دارای تعارض زناشویی انجام شد و نتایج نشان داد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شفقت‌بدن در زنان دارای تعارض زناشویی اثربخش بود.

در بخش کیفی، تحلیل محتوای اشعار حافظ با استفاده از روش کدگذاری باز و محوری نشان داد که مفاهیم استعاره‌ای موجود در اشعار به‌طور مستقیم با اصول درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) همسو هستند. این تحلیل شامل مضامین پایه، سازمان‌دهنده و فراگیر بود که در نهایت به شناسایی ارتباط معنادار میان عناصر استعاره شعر حافظ و مؤلفه‌های کلیدی ACT انجامید.

این همسویی با یافته‌های پژوهش‌های پیشین نیز قابل تأیید است؛ اشتال‌شمیت (۲۰۲۴) نشان داد استفاده از زبان استعاره می‌تواند به تسهیل پذیرش احساسات و تجربه‌های ناخودآگاه کمک کرده و زمینه‌ای مؤثر برای تغییرات روان‌شناختی فراهم آورد. همچنین، وانگ (۲۰۲۴) بر نقش

محوری پذیرش در فرایندهای درمانی تأکید دارد. به‌علاوه، آلتمن (۲۰۲۳) گزارش کرده است که پذیرش هیجانات منفی از طریق ACT می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی و نیز بهبود روابط بین فردی بینجامد.

از سوی دیگر، پژوهش‌های وانگ (۲۰۲۴)، چرنین (۲۰۱۳) و ماسون (۲۰۱۹) بر اهمیت ذهن‌آگاهی و ارزش‌های زندگی در بهبود کیفیت زندگی و تاب‌آوری روانی تأکید دارند. یافته‌های هسو و همکاران (۲۰۲۳)، ماسودا و تالی (۲۰۱۲) و همچنین حسینی‌نژاد و همکاران (۱۴۰۰) نیز بر اثربخشی فرایندهای کلیدی ACT از جمله گسلش شناختی در کاهش قضاوت‌های منفی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دلالت دارند.

همچنین، شعر حافظ، به عنوان یکی از ارزشمندترین آثار ادبی فارسی، سرشار از مفاهیم عمیق و استعاره‌های چندلایه است. این استعاره‌ها، از جنبه روان‌شناختی، پتانسیل بالایی برای تحلیل و کاربرد در مداخلات درمانی دارند. یکی از رویکردهای نوین در روان‌شناسی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است که بر پذیرش تجربیات درونی، گسلش شناختی، شناسایی ارزش‌ها و اقدام متعهدانه مبتنی بر این ارزش‌ها تمرکز دارد. بررسی مفاهیم استعاره‌ای در اشعار حافظ بر اساس اصول ACT می‌تواند به ارائه دیدگاه‌های جدید در استفاده از هنر و ادبیات در روان‌درمانی منجر شود.

لذا شعر حافظ با استفاده از استعاره‌ها و مفاهیم عمیق، اصول درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را به زیبایی به تصویر می‌کشد. استعاره‌های او مفاهیمی چون پذیرش، گسلش شناختی، ارزش‌های زندگی و ذهن‌آگاهی را در بر می‌گیرند. تحلیل این اشعار، نه تنها به درک بهتر اصول ACT کمک می‌کند، بلکه می‌تواند در طراحی مداخلات هنری و روان‌درمانی مبتنی بر شعر درمانی نیز کاربرد داشته باشد.

در بخش کمی، نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، یکی از متغیرهای اساسی در مدل ACT است که به توانایی فرد در پذیرش هیجانات ناخوشایند و اقدام سازگارانه در راستای اهداف زندگی اشاره دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بسته شعر درمانی مبتنی بر ACT به‌طور معناداری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان دارای تعارضات زناشویی را افزایش داده است. این یافته، با نظریه‌های زیربنایی ACT که تأکید دارند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یک شاخص کلیدی برای سلامت روان است، همخوانی دارد (هیز و همکاران، ۲۰۱۶؛

مکری و راگ، ۲۰۲۴). این یافته‌ها با پژوهش کشدن و راتنبرگ (۲۰۱۰) همخوانی دارد که نشان داد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به عنوان یکی از اصول کلیدی ACT، با پذیرش هیجانات منفی و تمرکز بر ارزش‌های فردی، تأثیر معناداری بر بهبود کیفیت زندگی دارد. در پژوهش حاضر نیز، اشعار حافظ به عنوان ابزاری فرهنگی و معنوی، شرکت‌کنندگان را ترغیب کرد تا به جای اجتناب از هیجانات منفی، آن‌ها را بپذیرند و در راستای ارزش‌های خود عمل کنند که این امر موجب افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شد. پژوهش ماسودا و تالی (۲۰۱۲) نیز تأیید کرد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با آموزش پذیرش تجربیات دشوار و ایجاد فاصله شناختی از افکار منفی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را بهبود می‌بخشد. در این پژوهش، اشعار حافظ با استفاده از استعاره‌ها و تصاویر معنوی، به شرکت‌کنندگان کمک کرد تا هیجانات خود را بهتر مدیریت کرده و واکنش‌های مؤثرتری به چالش‌ها داشته باشند. پژوهش هنری (۲۰۲۱) نیز به تأثیر شعر درمانی در افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی اشاره کرد. در این پژوهش، اشعار حافظ به عنوان بخشی از بسته درمانی، فضایی برای تأمل، پذیرش و کشف ارزش‌های شخصی فراهم کرد که این امر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شرکت‌کنندگان را بهبود بخشید. این نتایج همچنین با یافته‌های فلدرس و همکاران (۲۰۱۰) مطابقت دارد که نشان داد ترکیب ACT و ذهن‌آگاهی می‌تواند با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به کاهش استرس و بهبود سلامت روان منجر شود. در پژوهش حاضر، اشعار حافظ با رویکردی معنوی و فرهنگی، نقش مهمی در تقویت این فرایند ایفا کرد. به‌طور کلی، این نتایج نشان می‌دهد که بسته شعر درمانی مبتنی بر ACT با استفاده از اشعار حافظ، ابزاری مؤثر برای افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توانمندسازی افراد در مدیریت هیجانات و چالش‌های زندگی است. به علاوه، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تأثیرات گسترده‌ای بر جنبه‌های مختلف زندگی دارد. زنانی که از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردارند، نه تنها می‌توانند به شکلی سازگارانه‌تر با تعارضات زناشویی برخورد کنند، بلکه در مدیریت استرس و هیجانات منفی نیز موفق‌تر هستند. این یافته با پژوهش‌های نقوی و همکاران (۱۳۹۸) همخوانی دارد که نشان دادند ACT می‌تواند به بهبود کیفیت روابط زناشویی از طریق افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمک کند. از منظر نظری، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که استفاده از ابزارهای فرهنگی مانند اشعار حافظ

نسبت به بدن خود داشته باشند. این یافته‌ها با پژوهش آلتمن (۲۰۲۳) که تأثیر شفقت به بدن را در کاهش مقایسه‌های منفی و افزایش رضایت از خود بررسی کرد، همخوانی دارد. این پژوهش نشان داد که شفقت به بدن موجب پذیرش بیشتر ظاهر فردی و کاهش اضطراب‌های مرتبط با تأیید اجتماعی می‌شود. در پژوهش حاضر نیز اشعار حافظ با تأکید بر مفاهیمی چون زیبایی درونی و پذیرش خود، به زنان کمک کرد تا نگرشی مثبت‌تر و پذیرنده‌تر نسبت به بدن خود پیدا کنند، که این امر به افزایش شفقت به بدن انجامید. این نتایج همچنین با مطالعه نیافر و همکاران (۲۰۲۴) مطابقت دارد که نشان داد شفقت به بدن با تمرکز بر جنبه‌های مثبت بدن، موجب کاهش استرس و اضطراب‌های مرتبط با تصویر بدنی می‌شود و بهبود کیفیت روابط زناشویی را به همراه دارد. در پژوهش حاضر نیز اشعار حافظ با بهره‌گیری از استعاره‌های عمیق و معنوی، به شرکت‌کنندگان کمک کرد تا ارتباط بهتری با بدن خود برقرار کنند و پذیرش بیشتری نسبت به خویشتن داشته باشند. مطالعه مهرابی و همکاران (۲۰۲۴) نیز نشان داد که درمان مبتنی بر شفقت تأثیر قابل توجهی در بهبود تصویر بدن و کاهش استرس‌های بین‌فردی دارد. این پژوهش بر تقویت خودشفقتی و پذیرش خود تأکید داشت. در پژوهش حاضر نیز، اشعار حافظ با برجسته‌سازی مفاهیمی همچون عشق به خود و پذیرش طبیعت انسانی، به افزایش شفقت به بدن در شرکت‌کنندگان کمک کرد. این یافته‌ها با پژوهش آلتمن و لینفیلد (۲۰۱۷) همخوانی دارد که تأثیر شفقت به بدن بر پذیرش ظاهر و کاهش فشارهای اجتماعی مرتبط با استانداردهای ظاهری را بررسی کردند. این پژوهش نشان داد که شفقت به بدن می‌تواند اعتمادبه‌نفس را تقویت کرده و اضطراب‌های مرتبط با مقایسه‌های ظاهری را کاهش دهد. در پژوهش حاضر نیز اشعار حافظ با تمرکز بر پیام‌هایی همچون آرامش و پذیرش زیبایی طبیعی، این تغییرات مثبت را در شرکت‌کنندگان تسهیل کرد. مطالعه رخشانی و همکاران (۲۰۲۴) نیز تأثیر تصویر بدن مثبت بر سلامت روابط زناشویی را بررسی کرد. نتایج این مطالعه نشان داد که نگرش مثبت به بدن می‌تواند به کاهش تعارضات زناشویی و بهبود صمیمیت میان زوجین کمک کند. در پژوهش حاضر نیز اشعار حافظ با تقویت خودآگاهی و پذیرش، به شرکت‌کنندگان کمک کرد تا نگرش مثبت‌تری نسبت به بدن خود داشته باشند و این امر به بهبود کیفیت روابط آن‌ها انجامید. همچنین، مطالعه بافقی و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که هنر درمانی و شعر درمانی مبتنی بر

ذهن‌آگاهی می‌تواند به افزایش خودآگاهی بدنی و کاهش نگرانی‌های مرتبط با ظاهر کمک کند. در پژوهش حاضر نیز اشعار حافظ به‌عنوان بخشی از یک بسته درمانی مبتنی بر ACT، به تقویت خودآگاهی و پذیرش بدن در شرکت‌کنندگان کمک کرد. یکی از اثرات مثبت افزایش شفقت به بدن، کاهش اضطراب‌های مرتبط با تصویر بدنی و بهبود رضایت کلی از زندگی است. زنانی که در این پژوهش شرکت کردند، گزارش دادند که پس از جلسات درمانی، نگرش مهربانانه‌تری نسبت به بدن خود پیدا کرده‌اند و کمتر دچار استرس‌های ناشی از مقایسه‌های اجتماعی یا استانداردهای ظاهری شده‌اند. این امر نشان می‌دهد که بسته شعر درمانی نه تنها بر جنبه‌های روان‌شناختی، بلکه بر جنبه‌های فیزیکی و جسمی نیز تأثیر داشته است. از منظر فرهنگی، استفاده از اشعار حافظ برای تقویت شفقت به بدن اهمیت ویژه‌ای دارد. در فرهنگ ایرانی، بدن و ظاهر فیزیکی اغلب تحت تأثیر ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی قرار دارند. اشعار حافظ، با تأکید بر ارزش‌های معنوی و درونی، به شرکت‌کنندگان کمک کرد تا این ارزش‌ها را دوباره تعریف کنند و به جای تمرکز بر ظاهر، بر جنبه‌های درونی و معنوی خود تأکید کنند. به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بسته شعر درمانی مبتنی بر ACT با استفاده از اشعار حافظ، توانست شفقت به بدن را در زنان به‌طور معناداری افزایش دهد. اشعار حافظ به‌عنوان ابزاری فرهنگی و معنوی، موجب شد تا شرکت‌کنندگان از انتقادهای منفی فاصله گرفته و پذیرش و مهربانی بیشتری نسبت به بدن خود نشان دهند. این یافته‌ها بر اهمیت استفاده از مداخلات بومی‌سازی شده در درمان مشکلات تصویر بدنی تأکید دارند. بسته شعر درمانی مبتنی بر ACT نشان داد که چگونه می‌توان از عناصر فرهنگی برای تقویت اثرات روان‌شناختی استفاده کرد و به افرادی که با تصویر بدنی منفی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، کمک کرد تا با بدن خود ارتباط سالم‌تری برقرار کنند.

بطور کلی پژوهش حاضر نشان داد که بسته شعر درمانی مبتنی بر ACT می‌تواند به‌عنوان یک مداخله موثر برای افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، شفقت به خود و بدن، و کاهش تعارضات زناشویی مورد استفاده قرار گیرد. به نظر می‌رسد بسته تدوین شده بسته شعر درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد با ترکیب اشعار پارسی با درمان‌های جدید فضایی آشنا و مأنوس ایجاد می‌کند که آمادگی برای پذیرش تعارضات و ظرفیتی برای حل و فصل آنان در زوجین ایجاد کرده است. به

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم و چهارم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از از زوجین، کادر درمان و همکاران روانشناس که در انجام این پژوهش با پژوهشگران همکاری کردند، صمیمانه تقدیر و تشکر می‌نمایم.

منابع

ابراهیمی، نازیلا، کرابی، امین، عباسپور، ذبیح‌اله، و شهبازی، مسعود. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر ابعاد هویت فردی بر نگرش به ازدواج با میانجی‌گری مؤلفه‌های افق ازدواج در دانشجویان دختر مجرد تحصیلات تکمیلی. *پژوهش‌نامه زنان*، ۱۱ (۳۱)، ۱-۲۴. <https://doi.org/10.30465/ws.2020.5102>

افراشی، آریتا. (۱۳۹۷). *استعاره و شناخت*. انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

ایمانی، مهدی. (۱۳۹۵). بررسی ساختار عاملی پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانشجویان. *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۸ (۱)، ۱۶۲-۱۸۱. <https://doi.org/10.22099/jsli.2016.3830>

ترابی، رضوان و باباصفری، عباس. (۱۳۹۳). *مجموعه استعاره‌های روان‌درمانی و مشاوره*. انتشارات سروچمن.

حسن‌لی، کاووس. (۱۳۹۱). چشمه خورشید بازخوانی زندگی، اندیشه و سخن حافظ شیرازی. انتشارات نوید.

حسینی نژاد، ناهید، البرزی، محبوبه، و مام‌شریفی، پیمان. (۱۴۰۰). اثربخشی مشاوره شناختی رفتاری مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد (ACT) بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران وابسته به سوءمصرف مواد. *علوم روان‌شناختی*، ۲۰ (۱۰۷)، ۲۰-۲۵.

<https://doi.org/10.52547/JPS.20.107.2011>

خدایاری فرد، محمد، حجازی، الهه، و حسینی نژاد، ناهید. (۱۳۹۴). اثربخشی مشاوره شناختی رفتاری مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر خودکارآمدی و رضایت زناشویی زنان وابسته به سوءمصرف مواد دارای همسر و فرزند.

پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۲۰ (۶)، ۷۱-۸۵. <https://doi.org/10.22059/JAPR.2015.58504>

شاره، حسین، و اسحاقی ثانی، مریم. (۱۳۹۷). نقش پیش بین شخصیت بامدادی شامگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در رضایت زناشویی زنان میانسال. *روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۴ (۴)، ۳۸۷-۳۹۸. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.24.4.384>

عبارتی تلفیق عناصر فرهنگی و روان‌شناختی، به‌ویژه در جامعه‌ای مانند ایران، می‌تواند اثرات درمانی عمیق‌تری ایجاد کند و به ارتقای سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد کمک کند از محدودیت‌های کمی پژوهش حاضر می‌توان به انتخاب نمونه در دسترس و محدود بودن نمونه به زنان دارای تعارض و برخی محدودیت‌های مربوط به طرح‌های نیمه آزمایشی اشاره کرد. در بخش کیفی یکی از محدودیت‌های اعتباریابی این بسته به تنوع زبانی در درک اشعار حافظ برمی‌گردد. زیرا اشعار حافظ که در این بسته درمانی استفاده شده‌اند، ممکن است در گروه‌هایی با پیشینه‌های فرهنگی متفاوت، اثربخشی یکسانی نداشته باشند. استفاده از این اشعار ممکن است در برخی فرهنگ‌ها با مقاومت یا درک محدود مواجه شود. پیشنهاد می‌شود پژوهشی کیفی با رویکرد پدیدارشناسی برای بررسی درک عمیق‌تر شرکت‌کنندگان از فرایند درمان با اشعار حافظ انجام شود تا ابعاد معنایی و عاطفی تجربه‌ی آنان بهتر روشن گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، تحلیل‌های دقیق‌تری درباره‌ی این که کدام عناصر زبانی در اشعار حافظ (مثلاً ایهام یا تشبیه) بیشترین نقش را در گسلس شناختی یا پذیرش هیجانی ایفا می‌کنند، انجام شود.

بر اساس چارچوب پژوهش حاضر، می‌توان بسته‌هایی مشابه با استفاده از اشعار دیگر شاعران طراحی کرد و در پژوهش‌های تطبیقی، اثربخشی آن‌ها را در تقویت انعطاف‌پذیری روانی یا کاهش تعارضات، مقایسه نمود. از سویی دیگر، نقش میانجی‌گری مؤلفه‌ی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در ارتباط بین استعاره و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یا راهبردهای حل تعارض مورد بررسی قرار گیرد. همچنین، مقایسه اثرگذاری شش مؤلفه‌ی ACT بر متغیرهای وابسته‌ی پژوهش می‌تواند پژوهشگران را در فهم این که کدام مؤلفه بیشترین نقش را در کاهش تعارضات یا افزایش خودشفقتی در بسته‌ی شعر درمانی ایفا می‌کند، یاری رساند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهرا است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره‌ی رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

References

- Afrashi, A. (2018). *Metaphor and cognition*. Research Institute for Humanities and Cultural Studies.
- Ahmadzadeh, L., Vaezi, M., Sodagar, S., Bahrami hidaji, M., & Golmohammad Nazhad, G. R. (2019). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy Adopted for Couples Compared with Integrative Couple Therapy on Marital Conflicts of Couples with Breast Cancer [Research]. *Iranian Journal of Breast Diseases*, 12(3), 47-59. <https://doi.org/10.30699/acadpub.ijbd.12.3.47>
- Ali, P. A., McGarry, J., & Maqsood, A. (2022). Spousal Role Expectations and Marital Conflict: Perspectives of Men and Women. *J Interpers Violence*, 37(9-10), Np7082-np7108. <https://doi.org/10.1177/0886260520966667>
- Altman, J. (2023). *Body Compassion: Cultural Behavior Change via Embodiment of Psychological Flexibility, A Very Brief Introduction to Body Compassion part I & II*. <https://bodycompassion.com/category/body-compassion/>
- Altman, J., Linfield, K., Salmon, P., & Beacham, A. (2017). The body compassion scale: Development and initial validation. *Journal of Health Psychology*, 25, 135910531771892. <https://doi.org/10.1177/1359105317718924>
- Atan, A., & Buluş, M. (2020). Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının Eşlerin İletişim Becerilerine ve Çift Uyumuna Etkisi [The Effect of Family Communication Skills Psychoeducation Program on Couples' Communication Skills and Dyadic Adjustment]. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1), 255-288. <https://doi.org/10.17152/gefad.523779>
- Azimi, A., Yazdkhasti, F., Ebrahimi, A., & Mora'thi, M. R. (2020). Designing a psychological flexibility scale for adolescent girls and evaluating its psychometric properties. *Educational Measurement Quarterly*, 11(40), 115-136. <https://doi.org/10.22054/jem.2020.50382.2014>
- شاه حسینی، آرزو، پورشیرازی، کیمیا، و محمدی، اکبر. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهزیستی فاعلی و سرمایه روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی زنان دارای دلزدگی زناشویی. *روانشناسی تحلیلی شناختی*، ۱۴(۵۲)، ۱۰۸-۱۲۶. [20.1001.1.28222/476.1402.14.1.8.3](https://doi.org/10.28222/476.1402.14.1.8.3)
- صالحی، حسین، جهانگیری، علی، و بخشی پور، ابوالفضل. (۱۴۰۰). مقایسه‌ی اثربخشی زوج درمانی شناختی رفتاری و زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش دلزدگی زناشویی زوجین سلامت جامعه، ۱۵(۱)، ۱۹-۲۹. <https://doi.org/10.22123/chj.2021.246660.1573>
- عزیزی، آرمان، امانی، احمد، قربانی، آزاد، محمدی، فاروق، و شجاعی واژنانی، فاطمه. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان فراشناختی و درمان راه حل مدار بر رضایت زناشویی زنان دارای تعارض زناشویی. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۲(۴۷)، ۶۱-۷۷. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.27173852.1396.12.47>
- عظیمی، اکرم، یزدخواستی، فریبا، ابراهیمی، امراه، و مرآثی، محمدرضا. (۱۳۹۹). طراحی مقیاس انعطاف پذیری روانی دختران نوجوان و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن. *اندازه‌گیری تربیتی*، ۱۱(۴۰)، ۱۱۵-۱۳۶. <https://doi.org/10.22054/jem.2020.50382.2014>
- فلکسمن، استپل ادوارد، بلکلج، جی. تی، و باند، فرانک دبلیو. (۱۳۹۸). *درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: ویژگی‌های متمایزکننده از درمان شناختی رفتاری* (محمد خدایاری فرد و سیده ناهید حسینی نژاد، مترجمان). انتشارات دانشگاه تهران.
- کاظمی، زهرا، حسن‌زاده، رمضان، و حیدری، شعبان. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی، رضایت زناشویی و خودتاب‌آوری زنان مبتلا به یائسگی زودرس مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۵(۵۶)، ۱۶۷-۱۸۶. <https://doi.org/10.30495/jwsf.2021.1934430.1588>
- مطیعی، زهرا، ربیعی، مریم، و رجبی، مینا. (۱۳۹۴). استعاره درمانی و کاهش تعارضات زناشویی در زنان متأهل. *مجموعه مقالات کنگره انجمن روان‌شناسی ایران*. پایگاه اطلاعات علمی <https://sid.ir/paper/829290/fa>
- نقوی، مهسا، اسدپور، اسماعیل، و کسای، عبدالرحیم. (۱۳۹۸). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و صمیمیت زناشویی زنان نابارور. *روانشناسی سلامت*، ۸(۳۲)، ۱۰۵-۱۲۶. <https://doi.org/10.30473/hpj.2020.42918.4188>

- Azizi, A., Amani, A., Ghorbani, A., Mohammadi, F., & Shojaei Vajenani, F. (2017). The effectiveness of metacognitive therapy and solution-focused therapy on marital satisfaction in women with marital conflict. *Quarterly Journal of New Psychological Research*, 12(47), 61-77. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_7006_b46db2c17e9147df6ad723d82bd65fc0.pdf
- Bafghi, Z. R., Ahmadi, A., Mirzaee, F., & Ghazanfarpour, M. (2024). The effect of mindfulness-based art therapy (MBAT) on the body image of women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 24(1), 611. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06057-8>
- Blashill, A. J., & Wilhelm, S. (2014). Body Image Distortions, Weight, and Depression in Adolescent Boys: Longitudinal Trajectories into Adulthood. *Psychol Men Masc*, 15(4), 445-451. <https://doi.org/10.1037/a0034618>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Chilton, G., Gerber, N., Councill, T., & Dreyer, M. (2015). I followed the butterflies: Poetry of positive emotions in art therapy research. *Cogent Arts & Humanities*, 2(1). <https://doi.org/10.1080/23311983.2015.1026019>
- Czernianin, W. (2013). Catharsis in poetry therapy. *Polish Journal of Applied Psychology*, 12(2), 25-38.
- Danila, M. I., Melnick, J. A., Mudano, A., Flood, K., Booth, K., Kirklin, K., & Saag, K. G. (2018). A performing arts intervention improves cognitive dysfunction in 50 hospitalized older adults. In: Oxford University Press US.
- Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A., & Both, L. E. (2020). The Role of Body Image in the Prediction of Life Satisfaction and Flourishing in Men and Women. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 505-524. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00093-y>
- Ebrahimi, N., koraei, A., Abbaspour, Z. and shahbazi, M. (2020). The Effects of Dimensions of Individual Identity on Attitude towards Marriage through Mediating Elements of Marital Horizons among Single Female Postgraduate Students. *Women Studies*, 11(31), 1-24. [doi: 10.30465/ws.2020.5102](https://doi.org/10.30465/ws.2020.5102)
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D. (2009). Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: Three Case Studies Exemplifying a Unified Treatment Protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 368-385. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.001>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Flaxman, P. E., Blackledge, J. T., Bond, F. W., Khodayari-Fard, M., & Hosseini-Nejad, S. N. (2019). *Acceptance and commitment therapy: Distinctive features compared to cognitive behavioral therapy*. University of Tehran Press.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American journal of public health*, 100(12), 2372-2372.
- Gloster, A. T., Klotzsch, J., Ciarrochi, J., Eifert, G., Sonntag, R., Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2017). Increasing valued behaviors precedes reduction in suffering: Findings from a randomized controlled trial using ACT. *Behav Res Ther*, 91, 64-71. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.01.013>
- Grover, S., & Helliwell, J. F. (2019). How's Life at Home? New Evidence on Marriage and the Set Point for

- Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 373-390. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9941-3>
- Hassanli, K. (2012). *The Sun Spring: A reinterpretation of the life, thought, and speech of Hafez Shirazi*. Navid.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Heimes, S. (2011). State of poetry therapy research (review). *The Arts in Psychotherapy*, 38(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.09.006>
- Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis. *Sage Open*, 7(1), 2158244017697154. <https://doi.org/10.1177/2158244017697154>
- Henry, K. C. (2021). *A Call To Create: Poetry As Healing and One Nurse's Self-Discovery* [Belmont University]. https://repository.belmont.edu/english_theses/6
- Hosseininezhad, N., Alborzi, M., & MamSharifi, P. (2021). Effectiveness of cognitive-behavioral counseling based on acceptance and commitment therapy (ACT) for psychological flexibility in drug-abusing mothers. *Journal of Psychological Science*, 20(107), 2011-2025. <https://doi.org/10.52547/JPS.20.107.2011>
- Hsu, T., Adamowicz, J. L., & Thomas, E. B. K. (2023). The effect of acceptance and commitment therapy on the psychological flexibility and inflexibility of undergraduate students: A systematic review and three-level meta-analysis. *J Contextual Behav Sci*, 30, 169-180. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.006>
- Imani, M. (2016). Factor structure of the psychological flexibility questionnaire in students. *Studies in Teaching and Learning*, 8(1), 162-181. <https://doi.org/10.22099/jsli.2016.3830>
- Ingram *, M. A. (2003). When I dream of Paris: How sociocultural poetry can assist psychotherapy practitioners to understand and affirm the lived experiences of members of oppressed groups. *Journal of Poetry Therapy*, 16, 221 - 227.
- Jeong-hye, B., & 정미화. (2019). The Effects of Simsang(Imaginary-Oriented)-Poetry therapy on the Psychology and Emotion of the Homeless. *Asia-pacific Journal of Multimedia services convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 9, 603-613.
- Jones, A. (2020). Listening: Poetry as Depth Perception. *Psychoanalytic Perspectives*, 17, 189-204. <https://doi.org/10.1080/1551806X.2020.1748445>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kazemi, Z., Hassanzadeh, R., & Heydari, Sh. (2022). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on quality of life, marital satisfaction, and resilience in women with premature menopause. *Women and Family Studies*, 56(15), 167-186. <https://doi.org/10.30495/jwsf.2021.1934430.1588>
- Khodaiari-Fard, M., Hejazi, E., & Hosseini-Nejad, N. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on self-efficacy and marital satisfaction among women with substance-dependent husbands and children. *Applied Psychological Research*, 20(6), 71-85. <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1137429>
- Khoshknab, M.F., Asayesh, H., Qorbani, M., Fadaei, F., & Anaraki, H.R. (2016). The effect of poetry reading group on social behaviors of schizophrenic patient. *Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty*, 13, 919-927.
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: A Scoping Literature Review. *Mindfulness (N Y)*, 12(5), 1078-1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Levine-Madori, L. (2007). *Therapeutic thematic arts programming for older adults*. Health Professions Press.
- Liu, L., Zhao, X., & Miller, J. K. (2014). Use of metaphors in Chinese family therapy: A qualitative study.

- Journal of Family Therapy*, 36(Suppl 1), 65-85.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2012.00582.x>
- Macri, J. A., & Rogge, R. D. (2024). Examining domains of psychological flexibility and inflexibility as treatment mechanisms in acceptance and commitment therapy: A comprehensive systematic and meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 110, 102432.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102432>
- Masson, C. E. (2020). Writing and healing: poetry as a tool in leaving and recovering from abusive relationships. *Journal of Poetry Therapy*, 33(1), 1-7.
<https://doi.org/10.1080/08893675.2020.1694208>
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- Mazza, N. (2022). *Poetry Therapy Theory and Practice*. Routledge.
- McLoughlin, S., & Roche, B. T. (2023). ACT: A Process-Based Therapy in Search of a Process. *Behavior Therapy*, 54(6), 939-955.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.07.010>
- Mehrabi, N., Amiri, H., Omid, A., & Sarvzadeh, M. (2024). The Effectiveness of Group Compassion-Focused Therapy on Body Image and Interpersonal Stress among Women with Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial [Research Article]. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 18(1), e139764.
<https://doi.org/10.5812/ijpbs-139764>
- Motiei, Z., Rabiei, M., & Rajabi, M. (2015). Metaphor therapy and reduction of marital conflicts in married women. *Congress of the Iranian Psychological Association*. SID. <https://sid.ir/paper/829290/fa>
- Murn, L. T., & Steele, M. R. (2020). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541-560.
<https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1605334>
- Naeem, B., Aqeel, M., & Santos, Z. d. A. (2021). Marital Conflict, Self-Silencing, Dissociation, and Depression in Married Madrassa and Non-Madrassa Women: A Multilevel Mediating Model. *Nature-Nurture Journal of Psychology*, 1(2), 1-11.
<https://thenaturenurture.org/index.php/nnpj/article/view/13>
- Naghavi, M., Asadpour, E., & Kasaei, A. (2019). The effectiveness of group counseling based on acceptance and commitment therapy on increasing psychological flexibility and marital intimacy in infertile women. *Health Psychology*, 8(32), 105-126.
<https://doi.org/10.30473/hpj.2020.42918.4188>
- Needham-Didsbury, I. (2014). Metaphor in psychotherapeutic discourse: Implications for utterance interpretation. *Poznan Studies in Contemporary Linguistics*, 50.
<https://doi.org/10.1515/psicl-2014-0005>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annu Rev Psychol*, 74, 193-218.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Niafar, G. H., Moghtader, L., Asadi Majareh, S., & Mehrgan, B. (2024). The Mediating Role of Emotional Reactivity Between Self-Compassion and Body Image Concern with Bulimia Nervosa in Female Students [Research]. *Journal of Health Promotion Management*, 13(4), 14-26.
<https://doi.org/10.22034/jhpm.13.4.14>
- Omid, A., & Talighi, E. (2017). The Effectiveness of Marital Therapy based on Acceptance and Commitment on Couples' Marital Satisfaction and Quality of Life. *International Journal of Body, Mind*

- and Culture, 4(1), 46-51.
<https://doi.org/10.22122/ijbmc.v4i1.80>
- Ong, C. W., & Eustis, E. H. (2023a). 169Psychological Flexibility. In M. P. Twohig, M. E. Levin, & J. M. Petersen (Eds.), *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 0). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197550076.013.7>
- Ong, C. W., & Eustis, E. H. (2023b). Psychological flexibility. In *The Oxford handbook of acceptance and commitment therapy*. (pp. 169-181). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197550076.001.0001>
- Pamuk, M., & Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *International Journal of Human Sciences*, 12, 162.
<https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3002>
- Parastoo, A., Sadat, K.A., & Shahla, M. (2016). The Effect of Group Poetry Therapy on Cognitive Emotion Regulation and Moods of Psychotic Patients: The Case of Razi Psychiatric Hospital, Tehran. *International journal of humanities and social sciences*, 1235-1254.
- Parvin, A., Dehghan, A., Masoumi, A., Zeraatpishe, F., Ghaed, L., & Bijani, M. (2024). Investigation the effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) training on stigma and family functioning in family members of patients with psychiatric disorders: a randomized controlled clinical trial. *BMC Psychiatry*, 24(1), 642.
<https://doi.org/10.1186/s12888-024-06114-2>
- Pearson, M., Rennick-Egglestone, S., & Winship, G. (2020). How Can Poetry Support the Understanding of Psychotic Experiences? - A Conceptual Review. *J Recovery Ment Health*, 3(1), 39-53.
- Pitta, P., & Datchi, C. C. (2019). *Integrative Couple and Family Therapies Treatment Models for Complex Clinical Issues*. American Psychological Association.
<http://www.jstor.org/stable/j.ctv1chs9hc>
- Pope, S. M., Fagot, J., Meguerditchian, A., Washburn, D. A., & Hopkins, W. D. (2019). Enhanced Cognitive Flexibility in the Seminomadic Himba. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(1), 47-62.
<https://doi.org/10.1177/0022022118806581>
- Poramirzadari, F., & Karimi Sani, P. (2016). Evaluating the use of Poetry to Reduce Irrational Beliefs in Female Students. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 23(1), 143-150.
https://jsums.medsab.ac.ir/article_817_eb744d47b976131c2619408ccdf92aec.pdf
- Pullmer, R., Coelho, J. S., & Zaitsoff, S. L. (2019). Kindness begins with yourself: The role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders*, 52(7), 809-816.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/eat.23081>
- Rakhshani, T., Ghahremani, L., Ghasemnejad, B. S., Asadollahi, A., Khani Jeihooni, A., & Jafarpour, K. (2024). Relationship Between Body Image, Marital Offense-Specific Forgiveness, and Marital Happiness in Urban and Rural Married Women Aged 20 - 35 [Research Article]. *Jundishapur J Health Sci*, 16(2), e143490. <https://doi.org/10.5812/jjhs-143490>
- Salehi, H., Jahangiri, A., & Bakhshi Pour, A. (2021). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and acceptance and commitment-based couple therapy on reducing marital burnout. *Community Health*, 15(1), 19-29.
<https://doi.org/10.22123/chj.2021.246660.1573>
- Shah Hosseini, A., Pourshirazi, K., & Mohammadi, A. (2023). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on subjective well-being, psychological capital, and cognitive flexibility in women with marital burnout. *Cognitive Analytical Psychology Quarterly*, 14(52), 108-126.
<https://www.magiran.com/paper/2576536>
- Shareh, H., & Eshaghi Sani, M. (2018). Predictive role of morningness-eveningness personality, cognitive flexibility, and cognitive emotion regulation in marital satisfaction of middle-aged women. *Iranian*

- Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 24(4), 387-398. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.24.4.384>
- Siegel, J. A., Huellemann, K. L., Hillier, C. C., & Campbell, L. (2020). The protective role of self-compassion for women's positive body image: an open replication and extension. *Body Image*, 32, 136-144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.003>
- Silva, J. R., Tavares, L., Vagos, P., & McGuinty, E. (2024). Online externalizing metaphor therapy for mild-to-moderate anxiety: A pilot study with young adults. *Journal of Constructivist Psychology*, 37(1), 77-96. <https://doi.org/10.1080/10720537.2022.2069616>
- Smith, C. A., & Konik, J. (2022). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Current Psychology*, 41(12), 9019-9026. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01359-6>
- Snyder, D. K., & Balderrama-Durbin, C. (2012). Integrative approaches to couple therapy: implications for clinical practice and research. *Behav Ther*, 43(1), 13-24. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.004>
- Snyder, D. K., Castellani, A. M., & Whisman, M. A. (2006). Current status and future directions in couple therapy. *Annu Rev Psychol*, 57, 317-344. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070154>
- Stahlschmidt, H. J. (2024). The Relevance of Poetic Language for the Revitalization of Psychotherapy. *Psychoanalytic Perspectives*, 21(1), 92-112. <https://doi.org/10.1080/1551806X.2023.2284067>
- Tay, D. (2014). Metaphor theory for counselling professionals. *Bloomsbury companion to cognitive linguistics*, 352-367.
- Tay, D. (2016). Metaphor and Psychological Transference. *Metaphor and Symbol*, 31(1), 11-30. <https://doi.org/10.1080/10926488.2016.1116903>
- Tay, D. (2017). The Nuances of Metaphor Theory for Constructivist Psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(2), 165-181. <https://doi.org/10.1080/10720537.2016.1161571>
- Tay, D., & Jordan, J. (2015). Metaphor and the notion of control in trauma talk. *Text and Talk*, 35, 1-21. <https://doi.org/10.1515/text-2015-0009>
- Torabi, R., & Babasafari, A. (2014). *Collection of metaphors in psychotherapy and counseling*. Sarv-e Cheman.
- Törneke, N. (2020). Strategies for using metaphor in psychological treatment. *Metaphor and the Social World*, 10(2), 214-232. <https://doi.org/https://doi.org/10.1075/msw.00004.tor>
- Wang, N. (2024). A Theoretical Review of Poetry Therapy since the Year 2000. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences (PJLSS)*.
- Yang, L., Yang, Z., & Yang, J. (2023). The effect of marital satisfaction on the self-assessed depression of husbands and wives: investigating the moderating effects of the number of children and neurotic personality. *BMC Psychology*, 11(1), 163. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01200-8>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- YU, G., LIU, R., & ZHANG, W. (2022). Therapeutic metaphors: Theories, empirical efficacy and underlying mechanisms. *Advances in Psychological Science*, 30(7), 1546.
- Zhao, X., Zheng, Y., & Zhao, X. (2023). Global bibliometric analysis of conceptual metaphor research over the recent two decades. *Front Psychol*, 14, 1042121. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1042121>
- Zhao, Y., Zhang, K., Zhou, X., & Xu, M. (2024). The effects of negative body image, self-acceptance, and resilience on depression in Chinese adolescents: testing a moderated mediation model. *Current Psychology*, 43(13), 11704-11713. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05288-4>
- Zmigrod, L., Rentfrow, P. J., Zmigrod, S., & Robbins, T. W. (2019). Cognitive flexibility and religious disbelief. *Psychol Res*, 83(8), 1749-1759. <https://doi.org/10.1007/s00426-018-1034-3>