



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

دانشکده روانشناسی

رشته مشاوره خانواده

پایان نامه کارشناسی ارشد

# تدوین بسته‌ی آموزشی پذیرش و تعهد بر اساس منابع اسلامی جهت کاهش تعارضات زناشویی

استاد راهنما

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد رضا احمدی

استاد مشاور

حجت‌الاسلام و المسلمین استاد حسین رضائیان بیلندی

دانش‌پژوه

فرهاد فرجامی

آبان ۱۴۰۲

الحمد لله الذي  
خلقنا من  
الحمم



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

بسم تعالی

صورت جلسه دفاع پایان نامه

تاریخ: ۸۰۸۲۵/۵

شماره: ۱۴۰۲، ۸، ۲

با کمالات خداوند تعالی و با استعانت از حضرت ولی عصر (عج) و ائمه اطهار (ع)

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد فزاد فرجایی رشته: مشاوره خانواده

تحت عنوان: بسته آموزشی همسران بارزیکر و پذیرش و تعهد بر اساس منابع اسلامی

با حضور اساتاد راهنما، اساتاد مشاوره و هیات داوران در موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت در تاریخ ۱۴۰۱، ۸، ۲ برگزار گردید و پایان نامه

ایشان با کسب نمره صد: ۱۰۰ به حروف: هجده صد با درج خوب پذیرفته شد.

| نام و نام خانوادگی                                                    | مرتبه علمی   | امضاء |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| مدیر گروه: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمدرضا احمدی         | دانشیار      |       |
| استاد راهنما: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمدرضا احمدی      | دانشیار      |       |
| استاد مشاور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر حسین رضائیان بیلندی | مربی         |       |
| استاد داور: جناب حجت الاسلام والمسلمین آقای دکتر محمدرضا بنیانی       | استاد        |       |
| نماینده تحمیلات تکمیلی: جناب آقای مصطفی رستمی                         | کارشناس ارشد |       |

معاون آموزش موسسه

فاطمه آریا



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

دانشکده روانشناسی

رشته مشاوره خانواده

پایان نامه کارشناسی ارشد

# تدوین بسته‌ی آموزشی پذیرش و تعهد بر اساس منابع اسلامی جهت کاهش تعارضات زناشویی

استاد راهنما

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد رضا احمدی

استاد مشاور

حجت‌الاسلام و المسلمین استاد حسین رضائیان بیلندی

دانش پژوه

فرهاد فرجامی

آبان ۱۴۰۲

## تعهدنامه اصالت پایاننامه

اینجانب **فرهاد فرجامی** فرزند **ابراهیم** متولد **۱۳۶۷** به شماره شناسنامه **۲۸۲** صادره از **ماکو** به شماره دانشجویی **۹۸۱۱۵۰۰۳** رشته **مشاوره خانواده** متعهد میشوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی اینجانب است و دستاوردهای پژوهشی دیگران که در این زمینه از آنها استفاده شده است مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و مآخذ ذکر گردیده است.

این پایاننامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک همسطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادرشده توسط مؤسسه از اعتبار ساقط خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانشپژوه

امضاء

حقوق مادی و معنوی پایاننامه

چاپ و انتشار پایان‌نامه‌های تحصیلی دانشپژوهان مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیانگر بخشی از فعالیت‌های علمی - پژوهشی مؤسسه است.

اینجانب فرهاد فرجامی دانشپژوه رشته مشاوره خانواده مقطع کارشناسی ارشد، متعهد می‌گردد موارد ذیل را در خصوص حقوق مادی و معنوی پایاننامه ام با موضوع:

**تدوین بسته ی آموزشی پذیرش و تعهد بر اساس منابع اسلامی جهت کاهش تعارضات زناشویی**

رعایت نمایم و در صورت تخلف از موارد ذیل، کلیه تبعات حقوقی آن بر عهده اینجانب خواهد بود:

۱. در صورت اقدام به چاپ پایاننامه، مراتب را قبلاً به صورت کتبی به معاونت پژوهش مؤسسه اطلاع دهم و در صورت تمایل مؤسسه به چاپ پایاننامه به صورت کتاب، اولویت با مؤسسه خواهد بود.

۲. در صورت موافقت معاونت پژوهش با چاپ پایاننامه به صورت کتاب توسط دانشپژوه، در صفحه سوم کتاب) پس از برگ شناسنامه ( عبارت ذیل چاپ گردد:

«کتاب حاضر حاصل پایاننامه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره خانواده . است که در سال ۱۴۰۱ در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت به راهنمایی آقای دکتر محمد رضا احمدی و مشاوره آقای دکتر حسین رضائیان بیلندی از آن دفاع شده است»

۳. به منظور غنی سازی منابع و مآخذ کتابخانه مؤسسه، دو نسخه از آن به کتابخانه و دو نسخه نیز جهت بهره‌برداری به معاونت پژوهش اهدا خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانشپژوه

امضا

تقدیر و تشکر از:

سپاس خالق خوبی‌ها را، آنکه هر آنچه هست را زوج افرید و عشق را آفرید و خود عاشق‌ترین است و سپاس خدایی را که علم را آفرید و توانایی آموختن به من داد.

از باب «من لم یشکر المنعم من الخلقین، لم یشکر الله عزوجل» در اینجا لازم میدانم که به رسم ادب از همه عزیزانی که در طول نگارش این پایان‌نامه مرا یاری کردند تشکر و قدردانی کنم.

در درجه اول از استاد عزیزم جناب آقای حجت الاسلام و المسلمین دکتر محمد رضا احمدی که راهنمایی بنده در نگارش این پایان‌نامه را به عهده داشتند و به حق دلسوزانه و پدرانانه مرا یاری کردند و همچنین استاد مشاور بنده سرور عزیزم جناب آقای حجت الاسلام و المسلمین دکتر حسین رضاییان، تشکر و قدردانی می‌کنم.

همچنین از همه اساتید محترمی که در موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت و حوزه علیمه از ایشان کسب علم کردم و ریاست محترم و مسئولیت موسسه مراتب قدردانی و تشکر را دارم.

از پدر و مادر فداکار و دلسوزم تشکر می‌کنم که با عشق و محبت مرا در راه دین‌داری و اطاعت از خدا پرورش دادند و همواره در دوران طلبگی و زندگی، پشتیبان من بودند تا با آرامش کسب علم کنم و سربازی برای امام زمانم باشم.

از همسر عزیزم و فرزند دلبندم که اوج فداکاری و مهربانی را در این مدت نگارش پایان‌نامه و در تمام ایام تحصیل و زندگی نثار می‌کند سپاس گزارم.

## چکیده

تحقیق حاضر به هدف تدوین «بسته آموزشی پذیرش و تعهد بر اساس منابع اسلامی جهت کاهش تعارضات زناشویی» انجام شد. پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های کیفی و از جهت روش توصیفی-تحلیلی است که با جمع‌آوری اطاعات از متون اسلامی و منابع دینی به ساخت بسته آموزشی پذیرش و تعهد بر اساس منابع اسلامی پرداخته است.

این بسته آموزشی در هشت جلسه تنظیم شد که عناوین آن به ترتیب بدین شرح است: تقویت انگیزه زوجین، آشناسازی زوجین با مفهوم پذیرش و تعهد، آشناسازی زوجین با مفهوم گسلش شناختی و مولفه‌های آن، آشناسازی زوجین با مفهوم تماس با لحظه اکنون و مولفه‌ی آن، آشناسازی زوجین با مفهوم خود زمینه‌ای یا مشاهده‌گر و مولفه‌ی آن، آشناسازی زوجین با مفهوم ارزش در زندگی مشترک، آشناسازی زوجین با مفهوم اقدام متعهدانه و جمع بندی و اختتامیه. در بخش کمی، با مراجعه به ۱۳ نفر از متخصصان و با استفاده از روش روایی هر کدام از مولفه‌های مورد بررسی قرار گرفت. اهداف، تکنیک‌ها و روش‌های مورد استفاده در بسته مورد ارزیابی و تایید کارشناسان خبره بر اساس شاخص-های روایی CVR و CVI قرار گرفت.

**کلید واژه‌ها:** بسته آموزشی، پذیرش و تعهد، منابع اسلامی، تعارضات زوجین



## فهرست مطالب

|                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>فصل اول: کلیات و مفاهیم</b>                                                                | <b>۱</b>  |
| ۱-۱- بیان مساله                                                                               | ۲         |
| ۲-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق                                                                      | ۸         |
| ۳-۱- اهداف تحقیق                                                                              | ۱۰        |
| ۴-۱- سوالات تحقیق                                                                             | ۱۰        |
| ۵-۱- مفاهیم نظری                                                                              | ۱۰        |
| <b>فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش</b>                                                     | <b>۱۳</b> |
| ۱-۲- گستره پذیرش و تعهد در روانشناسی:                                                         | ۱۴        |
| ۲-۲- مفاهیم اساسی پذیرش و تعهد                                                                | ۱۷        |
| ۳-۲- فرایندهای ACT                                                                            | ۱۹        |
| ۴-۲- پیشینه تحقیق در روانشناسی معاصر                                                          | ۲۴        |
| ۵-۲- مفهوم شناسی اکت در منابع اسلامی                                                          | ۳۰        |
| ۶-۲- پیشینه تحقیق در منابع اسلامی                                                             | ۵۶        |
| <b>فصل سوم: روش تحقیق</b>                                                                     | <b>۶۱</b> |
| ۱-۳- روش پژوهش                                                                                | ۶۲        |
| ۲-۳- جامعه‌ی آماری                                                                            | ۶۴        |
| ۳-۳- حجم نمونه                                                                                | ۶۴        |
| ۴-۳- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها                                                                | ۶۴        |
| ۵-۳- روش اجرا                                                                                 | ۶۷        |
| <b>فصل چهارم: یافته‌های تحقیق</b>                                                             | <b>۶۹</b> |
| ۱-۴- ویژگی‌های بسته‌ی آموزشی همسران با رویکرد پذیرش و تعهد بر اساس منابع اسلامی               | ۷۰        |
| ۱-۱-۴- نحوه‌ی اجرای جلسات آموزشی همسران با رویکرد پذیرش و تعهد بر اساس منابع اسلامی           | ۷۰        |
| ۲-۱-۴- محتوای جلسات آموزشی پذیرش                                                              | ۷۱        |
| ۱-۲-۱-۴- جلسه اول                                                                             | ۷۱        |
| ۲-۲-۱-۴- جلسه دوم                                                                             | ۷۲        |
| ۳-۲-۱-۴- جلسه سوم                                                                             | ۷۵        |
| ۴-۲-۱-۴- جلسه چهارم                                                                           | ۷۸        |
| ۵-۲-۱-۴- جلسه پنجم                                                                            | ۸۲        |
| ۶-۲-۱-۴- جلسه ششم                                                                             | ۸۴        |
| ۷-۲-۱-۴- جلسه هفتم                                                                            | ۸۶        |
| ۸-۲-۱-۴- جلسه هشتم:                                                                           | ۹۰        |
| ۳-۱-۴- معرفی اجمالی محتوای جلسات آموزشی پذیرش و تعهد                                          | ۹۱        |
| ۲-۴- بررسی میزان روایی بسته آموزشی پذیرش و تعهد بر اساس منابع اسلامی جهت کاهش تعارضات زناشویی | ۹۵        |
| ۴-۱-۴- روایی محتوای بسته آموزشی پذیرش و تعهد                                                  | ۹۶        |
| <b>فصل پنجم: نتیجه‌گیری</b>                                                                   | <b>۹۹</b> |
| ۱-۵- جمع بندی یافته‌های پژوهش                                                                 | ۱۰۰       |

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| ۱۱۰..... | ۲-۵- کاربرد نتایج پژوهش..... |
| ۱۱۱..... | ۳-۵- محدودیت‌های پژوهش.....  |
| ۱۱۱..... | ۴-۵- پیشنهادهای پژوهش.....   |
| ۱۱۳..... | <b>منابع.....</b>            |
| ۱۱۹..... | <b>پیوست‌ها.....</b>         |