

اثربخشی مشاوره راه‌حل‌محور بر بخشش و دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار

آرزو مجرد^۱، حسین قمری گیوی^۲، احمدرضا کیانی^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مشاوره راه‌حل‌محور بر بخشش و دلزدگی زناشویی زنان ناسازگار است که به روش نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام زنانی که در سال ۱۳۹۵ برای طلاق به دادگستری شهر اردبیل مراجعه کرده‌اند، بود که تعداد سی نفر از آنان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور مساوری در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. داده‌های پژوهش با استفاده از پرسش‌نامه بخشش و پرسش‌نامه دلزدگی زناشویی پاییز جمع‌آوری شد. نتایج تحلیل کوواریانس بر روی داده‌های پژوهش نشان داد که مشاوره راه‌حل‌محور به‌طور معناداری سبب افزایش میزان بخشش و کاهش دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار شد. این نتایج می‌تواند پشتوانه‌ای برای به‌کارگیری این روش مشاوره‌ای در کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش میزان بخشش در زنان ناسازگار برای جلوگیری از فروپاشی بنیان خانواده و بهبود روابط زناشویی باشد. **واژگان کلیدی:** مشاوره راه‌حل‌محور، بخشش، دلزدگی زناشویی، زنان ناسازگار.

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۳/۲۱

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: arezoomojarrad@yahoo.com

۲. استاد مشاوره، عضو هیئت علمی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

Email: h_ghamarigivi@yahoo.com

۳. استادیار مشاوره، عضو هیئت علمی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

Email: ahmadreza_kiani@yahoo.com

The Effectiveness of Solution-Driven Counseling on Marital Forgiveness and Boredom among Incompatible Women

Arezou Mojarad¹, Hussein Ghamari Givi², Ahmad Reza Kiani³

This study, which was conducted with a quasi-experimental method and pretest-posttest design with a control group, aimed to investigate the effectiveness of solution-driven counseling on marital forgiveness and boredom among incompatible women. The population included all women referring to Ardabil courthouse for divorcing in 2016 and 30 of them were selected by the convenience sampling and equally placed in two test and control groups. The data were collected by both forgiveness and Pines' marital boredom questionnaires. The results of the analysis of covariance demonstrated that solution-driven counseling significantly increases the level of forgiveness and decreases the level of marital boredom among incompatible women. These results can be support this issue that solution-driven counseling can be applied for reducing marital boredom and raising forgiveness among incompatible women to prevent family foundation to be collapsed and improve marital relationships.

Keywords: solution-driven counseling, forgiveness, marital boredom, incompatible women.

Article Type: Original article

Data Received: 2019/05/06

Data Accepted: 2019/06/11

1. Ph.D. Student in Counseling, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabi, Iran. (Corresponding Author)

Email: arezoomojarrad@yahoo.com

2. Professor of Counseling, Faculty Member of University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Email: h_ghamarigivi@yahoo.com

3. Assistant Professor of Counseling, Faculty Member of University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Email: ahmadreza_kiani@yahoo.com

۱. مقدمه

نهاد خانواده از ارکان مهم جامعه است (گونزالز^۱، ۲۰۰۹) و نخستین نهادی است که فرد در آن چشم می‌گشاید که پناهگاه امنیت و خوشبختی تصور می‌شود (زمانی زارچی، صمدی کاشان و قاسم‌زاده، ۱۳۹۷). ازدواج مقدس‌ترین و پیچیده‌ترین رابطه میان دو انسان از دو جنس مخالف است که ابعاد وسیع و هدف‌های متعددی دارد و فقط پیوند تن با تن نیست بلکه پیوند اندیشه با اندیشه است؛ این نوع ازدواج سبب طهارت معنوی شده و زمینه‌ساز کرامت و جود فرد خواهد بود. امر ازدواج از دیدگاه قرآن نه فقط در بنی آدم مقرر است بلکه تمام موجودات و گیاهان و هر جنبه‌ای برای ادامه نسل محتاج به مقررات ازدواج و پیروی از آن است (امیریان‌زاده، امیریان‌زاده، ۱۳۸۴). خداوند کریم می‌فرماید: «ای مؤمنان، به مردان و زنان بی‌همسری که از شما هستند و به آن بندگان و کنیزانتان که شایستگی ازدواج را دارند، همسر دهید. اگر تهیدست‌اند، خداوند آنان را از فضل خود توانگر خواهد ساخت...» (نور: ۳۲) و نیز می‌فرماید: «و از جمله نشانه‌های او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و میان شما الفت و رحمت برقرار ساخت...» (روم: ۲۱). توقع مهم جهان امروز از الگوی ازدواج این است که زوجها به نیازهای یکدیگر از جمله عشق، صمیمیت و عاطفه توجه کنند (پاپوویس، ۲۰۰۵، به نقل از آتش‌پور، ابراهیمی و کاظمی، ۱۳۹۲). نتایج پژوهش‌ها در سال‌های اخیر نشان داده است که حدود ۷۸٪ مشکلات زوج‌های جوان در نوع ارتباط آنها نهفته است (بلامرومورفی، ۲۰۱۱^۲). بخشش^۳ از جمله متغیرهای اساسی حوزه روابط زناشویی است که توجه محققان را به خود جلب کرده است. در تعریف و مفهوم‌سازی بخشش اختلاف نظر وجود دارد و تعاریف متفاوتی از آن ارائه شده است؛ فرایند کاهش خشم، کاهش نارضایتی یا تنفر از دیگران، آزادی از قضاوت‌ها و ادراکات گذشته، آزادی از پاسخ‌های آموخته و عادی نسبت به موقعیت‌ها و تلاش برای التیام زخم‌های گذشته از جمله این تعاریف است (بکنباچ، پاتریک و سلز^۴، ۲۰۱۰). عفو و بخشش از مکارم و محاسن اخلاق و آداب معاشرت است و یکی از اصول مهم اخلاق اسلام نیز به‌شمار می‌رود و اسلام تأکید فراوان در این زمینه دارد (توحیدی فرد و نور، ۱۳۹۴). در قرآن کریم، عفو زمینه‌ساز آموزش و محبت الهی است:

1. Gonzalez, L.
2. Blumer, M. L. C., & Murphy, M. J.
3. forgiveness.
4. Beckenbach, J., Patrick, S., & Sells, J.



نباید صاحبان ثروت و نعمت درباره خویشاوندان خود و مسکینان و مهاجران راه خدا از بخشش و انفاق کوتاهی کنند و با خلق عفو و صفح پیشه کنند و از بدیها در گذرند. آیا دوست نمی‌دارید که خدا هم در حق شما مغفرت و احسان فرماید؟ که خدا بسیار آمرزنده و مهربان است. (نور: ۲۲)

همچنین در جای دیگری از قرآن کریم خطاب به مسلمانان اشاره شده است که گذشت کردن شما به پرهیزگاری نزدیک‌تر است و گذشت و نیکوکاری را در میان خود فراموش نکنید که خداوند به آنچه انجام می‌دهید، بیناست. (ر.ک.، بقره: ۲۳۷) بخشش تغییری جدی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به شخص خطاکار تعریف شده است. واکنش نشان دادن به صورت چشم‌در‌چشم پس از رفتار ناخوشایند، ممکن است منجر به تعاملات منفی میان همسران شود. در مقابل، بخشش از بروز چرخه‌های تعامل منفی در رابطه جلوگیری می‌کند. بنابراین، این امکان را فراهم می‌کند تا رابطه ادامه یابد و شکوفا شود؛ پس از تهدیدها، صمیمیت ایجاد گردد و همچنین، ابزاری مهم برای حفظ روابط پایدار و درازمدت است. بخشش را با مصالحه، عفو قانونی، چشم‌پوشی و فراموشی نباید یکسان دانست؛ بخشش فرایندی درون‌فردی است که طی آن جنبه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار تغییر می‌کند. تعریف دیگر بخشش که موافقان بیشتری دارد، عبارت است از: انگیزشی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌شود و احساسات مثبت را افزایش داده و جایگزین احساسات منفی می‌نماید (مک‌اسکیل^۱، ۲۰۰۵). در واقع، بخشایش‌گری در حیطه زناشویی یک مهارت است، به‌طوری‌که خود همسران آن را یکی از عوامل مهم تداوم ازدواج می‌دانند (فینچام، می، بیچ، نی و ریس، ۲۰۱۶). خداوند متعال نیز در قرآن کریم سفارش می‌کند که همسران به گونه‌ای رفتار کنند که بین آنها همواره آشتی برقرار شود و در آیه ۱۲۸ سوره نساء نیز بر صلح تأکید کرده و سه مرتبه از آن بهره گرفته است و در نهایت آن را بهتر از خیر می‌داند. در اخلاق زیست‌پزشکی نیز از بخشش باعنوان فضیلت اخلاقی یاد شده است. نتایج بررسی‌ها نشان دهنده این است که مراجعان پس از طی مراحل درمان عفو، و بررسی رنج ناشی از آن و برطرف کردن موضوع رنج باتوجه به

1. Macaskill, A.

2. Fincham, F. D., May, R., Beach, S. R., Knee, C. R., & Reis, H. T.

محدودیت‌ها و تصمیم به بخشیدن دیگران، خود را رها از هرگونه رنجش حس کرده و به آرامش دست می‌یابند (اسنیدر، باکام و گاردن، ۲۰۰۷).

جوامع امروزی با مشکلات و معضلات اجتماعی متعددی روبرو هستند، اما در همه جوامع مسائل و مشکلاتی وجود دارد که به واسطه میزان آسیبی که بر پیکره جامعه وارد می‌کند از اهمیت بالاتری برخوردار است. (طریقی، ۱۳۹۷) یکی از آسیب‌هایی که بنیان خانواده امروز را تهدید می‌کند، بروز دلزدگی زناشویی^۲ است. دلزدگی زناشویی حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است و کسانی را متأثر می‌سازد که انتظار دارند عشق رؤیایی و ازدواج به زندگی آنها معنی بخشد (پرایسوتی و یاراکا، ۲۰۱۳^۳؛ پاینز، ۲۰۰۴^۴، به نقل از پیرفلک، سودانی و شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳). مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی در سه بعد جداگانه، اما مرتبط با هم شامل خستگی جسمانی، ازپا افتادگی روانی و ازپا افتادگی عاطفی است (سوبرال، ماتوس، کوستا، ۲۰۱۴^۵). دلزدگی با علائمی مثل ازپا افتادن جسمی و نشانگانی مانند احساس خستگی، کسالت، بی‌حالی، سردردهای مزمن، دردهای شکمی، کم‌اشتهایی و پرخوری همراه است. ازپا افتادن عاطفی با احساس‌هایی مثل آزرده‌گی، عدم تمایل به حل مشکلات، ناامیدی، غمگینی، تهی بودن، بی‌معنایی، افسردگی، بی‌کسی، بی‌انگیزگی، دردام افتادگی، بیهودگی، آشفتگی عاطفی و حتی انگیزه‌های خودکشی مشخص می‌شود. ازپا افتادگی روانی نیز به شکل کاهش خودباوری، نظر منفی نسبت به همسر، احساس یأس و سرخوردگی نسبت به همسر، ناکامی در مورد خود و دوست نداشتن خود مشخص می‌گردد (پاینز، ۱۳۹۴^۶).

افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از سویی و تقاضای همسران برای پرباری و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر، نشان‌دهنده نیاز همسران به مداخله‌ها و آموزش‌های تخصصی در این مورد است. (وینبرگر، هاوسین و بورن، ۲۰۰۸^۷) پژوهشگران به منظور بهبود روابط زناشویی، از رویکردهای متعددی مثل مداخله شناختی-رفتاری و آموزش شیوه‌های حل مسئله

1. D. K. Snyder, Baucom, D. H., & Gordon, K. C.

2. marital burnout.

3. Perissutti, C., & Barraca, J.

4. Pines, AM.

5. Sobral, M. P., Matos, P. M., & Costa, M. E.

6. Pines, A. M.

7. Weinberger, M. I., Hofstein, Y., & Whit bourne, S.

هیجان‌محور و راه‌محور (شیرالی‌نیا، ۱۳۹۱؛ اسدپور، نظری، ثنایی‌ذاکرو شقاقی، ۱۳۹۱) برای درمان مشکلات خانواده‌ها و زوج‌ها استفاده کرده‌اند. روش مشاوره راه‌حل‌محور، رویکردی که به جای حل مشکل بر ساختن راه‌حل‌ها مبتنی است. این رویکرد به جای مشکلات فعلی و ریشه‌های قبلی، منابع جاری و امیدهای آینده را کشف می‌کند (ایوسن^۱، ۲۰۰۲). این درمان با تأثیرات برخاسته از درمان کوتاه‌مدت مشکل‌مدار که در کلینیک درمان کوتاه مدت MRI، تمرین شده بود، آغاز شد و به‌سوی فلسفه راه‌حل‌محور تحول یافت (استرادا، ۲۰۰۶، به نقل از گنزالس، استرادا و هانلون، ۲۰۱۱). سه تفکر اساسی، درمان راه‌حل‌محور را هدایت می‌کند: اول اینکه اگر چیزی نشکسته است، آن را ترمیم نکنید؛ دوم اینکه به محض اینکه دانستید چه کاری مؤثر است، آن را بیشتر انجام دهید؛ سوم اینکه اگر کاری مؤثر نیست، آن را دوباره انجام ندهید و کار متفاوتی انجام دهید (برگ و دولان، ۲۰۰۶، به نقل از گنزالس، و همکاران، ۲۰۱۱). پژوهش‌های مختلفی مثل آلتانداگ و بولوت^۲ (۲۰۱۹)، راث^۳ (۲۰۱۹)، تارنس، جوردن، کالاهان، وایتینگ و اسپرینگر^۴ (۲۰۱۹)، کیم، بروک و اکین^۵ (۲۰۱۸)، کیم، آکین و بروک^۶ (۲۰۱۹)، هسو، لین، ملودی‌سان و چن^۷ (۲۰۱۷)، گنگ و هسو^۸ (۲۰۱۷)، کریسول، ویولاتو، فایربانک، وایت، پارکینسون، آیتابیل، لیدی و کوپر^۹ (۲۰۱۷)، لطفی و معتمدی (۱۳۹۵)، شاکرمی، داورنیا، زهراکار و طلائیان (۱۳۹۴) اثربخشی روش مشاوره راه‌حل‌محور را بر متغیرهای مختلفی در حوزه خانواده نشان داده‌اند، ولی پژوهشی که به‌طور مستقیم اثربخشی روش مشاوره راه‌حل‌محور بر بخشش و دلزدگی زناشویی را بررسی کرده باشد، انجام نشده است. با توجه به آنچه گفته شد و اهمیتی که بنیان خانواده و تحکیم روابط زناشویی دارد و همچنین کمبود پژوهش‌های داخلی و خارجی در این حوزه، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مشاوره راه‌حل‌محور بر بخشش و دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار انجام شد.

1. Iveson, C. H.
2. González, M. T., Estrada, B., & O'Hanlon, B.
3. Altundağ, Y., & Bulut, S.
4. Roth, S.
5. Turns, B., Jordan, S. M., Callahan, K., Whiting, J., & Springer, N. P.
6. Kim, J. S., Brook, J., & Akin, B. A.
7. Kim, J. S., Akin, B. A., & Brook, J.
9. Hsu, W., Lis, H. J., Melody sun, S. T., & Chen, H. J.
10. Gong, H., & Hsu, W.
11. Creswell, C., Violato, M., Fairbanks, H., White, E., Parkinson, M., Abitabile, J., Leidi, A., & Cooper, P.

۲. روش اجرای پژوهش

۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل انجام و داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تحلیل شد.

جدول ۱

خلاصه مداخله صورت گرفته بر روی گروه آزمایش (روش مشاوره راه حل محور)

شماره جلسه	عناوین محتوای آموزش
جلسه دوم	کمک به شرکت کنندگان تا دریابند که از یک واقعه تعابیر متفاوتی در خانواده وجود دارد و بتوانند تلقی خود از مشکلات پیش آمده را به شکل مفیدتر تغییر دهند و کمک به شرکت کنندگان تا به قابلیت ها و منابع خود پی ببرند
جلسه سوم	کمک به شرکت کنندگان تا بتوانند استثناهای مثبت را در زندگی با همسر خود تشخیص داده و بر این اساس در آنها امید ایجاد شده و بتوانند حوزه مشکلات خود را کاهش دهند
جلسه چهارم	بر هم زدن الگوهای رفتاری مختلفی که شرکت کنندگان طراحی کرده اند با استفاده از پرسش معجزه آسا
جلسه پنجم	هدف کمک به شرکت کنندگان برای اینکه راه های دیگری برای تفکر، احساس و رفتار به جای آنکه الان انجام می دهند را با استفاده از مفهوم «به جای» پیدا کرده و احساسات جدیدی را تجربه کنند
جلسه ششم	بررسی نهایی اهداف و پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان و جمع بندی نهایی کل جلسات و اجرای پس آزمون

۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زنانی بود که در سال ۱۳۹۵ به منظور طلاق به دادگستری شهر اردبیل مراجعه کرده اند که بین آنها تعداد ۳۰ نفر (۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه کنترل) به روش نمونه گیری در دسترس برای ورود به پژوهش انتخاب شدند.

۲-۳. ابزار پژوهش

۲-۳-۱. پرسش نامه دلزدگی زناشویی^۱

این پرسش نامه ۲۱ سؤالی توسط پاینز (۲۰۰۴) ابداع شد و ابزاری خودسنجی است که سه جزء اصلی دارد: جزء خستگی جسمی شامل احساس خستگی، سستی و داشتن اختلال های

1. marital burnout questionnaire.



خواب؛ جزء از پا افتادن عاطفی شامل احساس افسردگی، ناامیدی و در دام افتادن و جزء از پا افتادن روانی شامل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر. این پرسش‌نامه در طیف ۷ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. نویدی (۱۳۸۴) پرسش‌نامه مذکور را بر روی نمونه ۲۴۰ نفری اجرا کرد و ضریب پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از محاسبه آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ و ضریب همبستگی برای روایی این آزمون را با پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹) برابر با ۰/۴۰ - به دست آورد. همچنین پناهی، کاظمی جماراتی، عنایت پور شهر بابکی و رستمی (۱۳۹۶) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل این آزمون را ۰/۸۳ و برای هریک از خرده‌مقیاس‌های خستگی جسمی، از پا افتادن عاطفی و از پا افتادن روانی به ترتیب برابر با ۰/۸۰، ۰/۸۳ و ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند.

۲-۳-۲. پرسش‌نامه بخشش^۱

این پرسش‌نامه توسط ری در سال ۱۹۹۸ توسعه یافت. مقیاس بخشش شامل ۱۵ گویه است و نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده گذشت بیشتر نسبت به آزاردهنده است. ری، این معیار را با معیار سنجش گذشت اینرایت مورد مقایسه قرار داد که همبستگی به دست آمده به‌شيوه همستاسازی بالا بود ($r = 0.75 - 0.50$). (ری و لوآیکونا، فولک، اولسوزسکی، هیم و مادیا، ۲۰۰۱) آلفای کرونباخ این ابزار در پژوهشی که توسط زندگی‌پور (۱۳۸۶) انجام شد، $r = 0.96$ به دست آمد. پایایی این ابزار هم در این پژوهش از راه آلفای کرونباخ و روش دونیمه‌سازی محاسبه شد که ضریب پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و از روش دونیمه‌سازی ۰/۸۱ به دست آمد (هنرپوران، ۱۳۹۳).

1. forgiveness questionnaire.

2. Rye, M. S., Loiacono, D.M., Folk, C.D., Olszewski, B.T., Heim, T.A., & Madia, B. P.

۳. یافته‌های پژوهش

جدول ۲

میانگین و انحراف معیار بخشش و مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی در گروه‌های مورد مطالعه

مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خستگی جسمی	آزمایش	۳۰/۸۰	۵/۵۱۸	۱۷/۰۶۶	۷/۳۹۱
	کنترل	۲۶/۶۰	۲/۷۴۶	۲۸/۶۰	۱/۳۵۲
خستگی عاطفی	آزمایش	۳۳/۱۳۳	۶/۷۷۰	۱۴/۲۰	۳/۹۴۹
	کنترل	۳۰/۲۰	۳/۵۲۹	۳۰/۸۰	۲/۸۵۸
خستگی روانی	آزمایش	۳۳/۱۳۳	۶/۷۷۰	۱۴/۲۰	۳/۹۴۹
	کنترل	۳۰/۲۰	۳/۵۲۹	۳۰/۸۰	۲/۸۵۸
دلزدگی کل	آزمایش	۴/۷۳۲	۰/۵۹۰	۳/۰۴۱	۰/۴۷۴
	کنترل	۴/۲۴۸	۰/۳۴۳	۴/۲۰	۰/۳۹۵
بخشش	آزمایش	۷/۹۳۳	۱/۷۹۱	۳/۳۶۶	۰/۷۰۳
	کنترل	۷/۱۳۳	۳/۷۳۵	۶/۶۰۱	۳/۹۶۰

جدول ۳

آزمون کالموگروف اسمیرنف برای بررسی مفروضه نرمال بودن متغیر بخشش و دلزدگی زناشویی

متغیرها	آزمون	گروه	آزمون کالموگروف-اسمیرنف		
			آماره	درجه آزادی	سطح معناداری
بخشش	پیش‌آزمون	آزمایش	۳۱/۰	۱۵	۰/۱۵
		کنترل	۰/۲۲	۱۵	۰/۲۴
	پس‌آزمون	آزمایش	۰/۱۶	۱۵	۰/۰۶
		کنترل	۰/۱۵	۱۵	۰/۰۹
دلزدگی زناشویی	پیش‌آزمون	آزمایش	۰/۱۷	۱۵	۰/۲۹
		کنترل	۰/۱۶	۱۵	۰/۳۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۰/۱۷	۱۵	۰/۲۵
		کنترل	۰/۲۲	۱۵	۰/۰۵۲

برای بررسی نرمال بودن میزان توزیع از آزمون کالموگروف اسمیرنف استفاده شد و ملاحظه شد که آماره کالموگروف اسمیرنف گروه آزمایشی و کنترل در تمامی متغیرها

در پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنی‌دار نیست ($p < .05$). بنابراین، باتوجه به این یافته‌های غیرمعنی‌دار می‌توان گفت که توزیع تمامی متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نرمال است. با توجه به یافته‌ها و به‌دلیل نرمال بودن توزیع تمامی متغیرها می‌توان از آزمون‌های پارامتریک مانند تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد.

جدول ۴

تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) بر روی متغیر دلزدگی زناشویی و ابعاد آن

منبع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	p	اثر
روش درمان	خستگی جسمی	۳۲۶/۶۶۷	۱	۷۰۰/۴۱۷	۱۳/۸۳۲	۰/۰۰۱	۰/۱۹۸
	خستگی عاطفی	۷۰۰/۴۱۷	۱	۶۴/۰۶۷	۳۴/۱۳۹	۰/۰۰۱	۰/۳۷۹
	خستگی روانی	۶۴/۰۶۷	۱	۱/۶۹۷	۶/۴۵۴	۰/۰۱۴	۰/۱۰۳
	دلزدگی	۱/۶۹۷	۱	۷۰۷/۳۶۷	۷/۹۹۷	۰/۰۰۶	۰/۱۲۵
پیش‌آزمون-پس‌آزمون	خستگی جسمی	۷۰۷/۲۶۷	۱	۱۲۶۰/۴۱۷	۲۹/۹۴۸	۰/۰۰۱	۰/۳۴۷
	خستگی عاطفی	۱۲۶۰/۴۱۷	۱	۱۷۳/۴۰۰	۶۱/۴۳۴	۰/۰۰۱	۰/۵۲۳
	خستگی روانی	۱۷۳/۴۰۰	۱	۱۱/۳۶۲	۱۷/۴۶۹	۰/۰۰۱	۰/۲۳۸
	دلزدگی	۱۱/۳۶۲	۱	۷۰۷/۲۶۷	۵۳/۵۴۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸۹
روش درمان	خستگی جسمی	۷۰۷/۲۶۷	۱	۱۴۳۰/۸۱۷	۲۹/۹۴۸	۰/۰۰۱	۰/۳۴۸
	خستگی عاطفی	۱۴۳۰/۸۱۷	۱	۲۶۴/۶۰۰	۶۹/۷۳۹	۰/۰۰۱	۰/۵۵۵
	خستگی روانی	۲۶۴/۶۰۰	۱	۱۰/۱۲۷	۲۶/۶۵۷	۰/۰۰۱	۰/۳۲۲
	دلزدگی	۱۰/۱۲۷	۱	۷۰۰/۴۱۷	۴۷/۷۵۷	۰/۰۰۱	۰/۴۶۰

در جدول ۴ نتیجه آزمون کوواریانس برای متغیر دلزدگی زناشویی گزارش شده است. مطابق نتایج این جدول بین میانگین خستگی جسمی، خستگی عاطفی، خستگی روانی و دلزدگی در بین نمونه‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p > .05$).

جدول ۵

نتایج تحلیل کوواریانس یک طرفه اثر روش مشاوره راه‌حل‌محور بر بخشش

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F مقدار	سطح معناداری
اثر پیش‌آزمون	۴۷۷/۴۹۷	۱	۴۷۷/۴۹۷	۴۱/۳۸	۰/۰۰۰
گروه	۱۰۰۱/۶۵	۱	۱۰۰۱/۶۵	۹۰/۸۹	۰/۰۰۰
خطا	۲۵۶/۴۸۸	۲۷	۱۰/۹۹		
کل	۹۷۶۷۶/۱۱	۳۰			

برای بررسی اثربخشی روش مشاوره راه حل محور بر بخشش در زنان ناسازگار با در نظر گرفتن پیش فرض هایی آزمون، از روش تحلیل تحلیل کوواریانس یک طرفه استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ گزارش شده است. مطابق این جدول، نتایج بیانگر اثربخشی روش مشاوره راه حل محور بر بخشش با میزان تأثیر ۰/۷۱ است.

۴. بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روش مشاوره راه حل محور بر بخشش و دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار انجام شد. یافته ها نشان داد که مشاوره راه حل محور به طور معناداری سبب افزایش میزان بخشش در زنان ناسازگار می شود. پیشینه پژوهشی که نشان دهنده اثربخشی روش مشاوره راه حل محور بر بخشش باشد، یافت نشد. ولی محمودی، ثنائی، نظری، داورنیا، بختیاری و شاکرمی (۱۳۹۴)، نظری، رسولی، داورنیا، حسینی و بابایی گرمخانی (۱۳۹۴)، شاهی و اوجی نژاد (۱۳۹۳)، آلتانداگ و بولوت (۲۰۱۹)، راث (۲۰۱۹)، تارنس، جوردن، کالاهان، وایتینگ و اسپرینگر (۲۰۱۹)، کیم، بروک و اکین (۲۰۱۸)، کیم، آکین و بروک (۲۰۱۹)، فاتحی زاده، مفید، احمدی و اعتمادی (۱۳۹۳)، کریسول و همکاران (۲۰۱۷)، آتس^۱ (۲۰۱۶)، حبیبی، قادری، عابدینی و جمشیدنژاد^۲ (۲۰۱۶)، بیلگ و انگین^۳ (۲۰۱۶) و سروی و قاضی^۴ (۲۰۱۶) در پژوهش های مختلفی اثربخشی روش مشاوره راه حل محور را بر متغیرهای مختلف نشان دادند.

در تبیین اثربخشی روش مشاوره راه حل محور بر افزایش میزان بخشش می توان چنین گفت که دیدگاه راه حل محور بر پست مدرنیسم متکی است و پسامدرنیسم قسمتی از جنبش سازه های اجتماعی در روان شناسی به شمار می آید. پس، با این نظر موافق است که فرض های ما راجع به واقعیت و کمک به تبادل پیام زبان و گفتگو با دیگران شکل می گیرند و تمامی دانش ما حاصل یک بافت اجتماعی است. زبان چیزی بیش از بیان افکار و احساسات درونی است که به روابط انسانی شکل می دهد و از آن شکل می گیرد. اگر هیچ واقعیتی در بیرون وجود نداشته باشد، فرد از طریق مشاهده، تمایز گذاردن میان مشاهدات و در میان گذاردن

1. Ates, B.

2. Habibi, M., Ghaderi, K., Abedini, S., & Jamshidnejad, N.

3. Bilge, A., & Engin, E.

4. Sarvi, Z., & Ghazi, M.

دریافت‌های خود با دیگران از طریق زبان، واقعیت را خلق می‌کند. درمانگران راه حل محور به جای گفتگو از مشکل و جستجو برای یافتن تبیین مشکلات درمانجو از طریق تلنبار کردن واقعیت‌های مربوط به زندگی مسأله دار، طرفدار گفتگو درباره راه حل هستند؛ یعنی درمانگر و درمانجو به بحث درباره راه حل‌هایی می‌پردازند که می‌خواهند به آنها برسند (گلدنبرگ، ۱۳۹۲). در این شرایط است که به جای تلنبار شدن کینه‌ها و حرف‌های نگفته بر روی هم، بخشش صورت می‌گیرد.

کیم، آکین و بروک (۲۰۱۹)، محمودی، ثنایی، نظری، داورنیا، بختیاری و شاکرمی (۱۳۹۴)، شاکرمی، داورنیا، زهراکار و طلائیان (۱۳۹۴)، نظری، رسولی، داورنیا، حسینی و بابایی گرمخانی (۱۳۹۴)، راث (۲۰۱۹)، شاکرمی، داورنیا و زهراکار (۱۳۹۳)، آلتانداگ بولوت (۲۰۱۹)، گنگو هسو (۲۰۱۷)، ردی، سیروموری، ویجایالاکشمی و حمزه^۱ (۲۰۱۵)، کیم، بروک و اکین (۲۰۱۸)، گینگریچ و پترسون^۲ (۲۰۱۳) و تارنس، جوردن، کالاهان، وایتینگ و اسپرینگر (۲۰۱۹) در پژوهش‌های مختلفی اثربخشی روش مشاوره راه حل محور را بر متغیرهای مختلف نشان دادند. نتیجه دیگر پژوهش حاضر این بود که مشاوره راه حل محور به طور معناداری سبب کاهش دلزدگی زناشویی و ابعاد آن (خستگی جسمی، خستگی عاطفی، خستگی روانی) در زنان ناسازگار می‌شود. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که در روش مشاوره راه حل محور کشف آرام استثنائات زندگی مراجع، می‌تواند امیدواری را به مراجع القا کند تا آینده بهتری پیش روی خود ببیند (پیچوت^۳، ۲۰۰۷). در جلسات مشاوره ای وقتی به واسطه تکنیک سؤال استثناء، مراجعان توانستند زمان‌هایی را به یاد بیاورند که مشکلات ناشی از رابطه زناشویی با همسر خود را نداشتند یا در صورت وجود، شدت این مشکلات بسیار کم بوده است، استخراج این لحظات بدون مشکل، به آنها اجازه داد تا دریابند که در آن موقعیت‌ها روابط زناشویی‌شان چگونه بوده و آنها چه کارهایی انجام می‌دادند تا اکنون نیز همانگونه رفتار نمایند. در روش مشاوره راه حل محور به واسطه سؤالات درجه بندی (مقیاسی) از مراجعان خواسته می‌شود که میزان مشکلات خود را بر روی یک مقیاس درجه بندی از ۱ تا ۱۰ مشخص کنند. این سؤالات به مراجعان کمک می‌کند تا پیشرفت‌ها یا عدم پیشرفت یک مسئله خاص یا مشکل را خارج و

1. Reddy, PD., Thirumoorthy, A., Vijayalakshmi, P., & Hamza, MA.

2. Gingerich, W. J., & Peterson, L. T.

3. Pichot, T.

داخل جلسه مشاوره تعیین کنند (لیتم^۱، ۲۰۰۲). همسران، اغلب بدون فکر کردن به یکدیگر پاسخ می دهند و در رفتارشان بدون به دست آوردن نتایج مطلوب پافشاری می کنند. مشاوران راه حل محور به همسران کمک می کنند تا این مسئله که یکدیگر را مقصر بدانند، متوقف شود و خود و همسرانشان بر شناخت تأکید کنند. همچنین به آنها کمک می شود که الگوهای بی فایده را تغییر دهند و به تعادل بهتری برسند (جنی استیل^۲، ۱۹۹۷).

علاوه بر استثنائات و سؤالات مقیاسی، یکی دیگر از سؤالات مداخله ای مشاوران راه حل محور، پرسش معجزه آسا است. پرسش معجزه آسا به پیدا کردن اطلاعاتی درباره دید مراجع نسبت به آینده یا راه حلی برای حل مشکل کمک می کند. مشاور راه حل محور از مراجع سؤال می پرسد که اگر امروز یک معجزه اتفاق بیفتد و مشکل تو حل شود، چه کار متفاوتی انجام خواهی داد؟ چگونه تشخیص می دهی که مشکلت حل شده است؟ استفاده از اینگونه سؤالات به مراجعان برای یافتن راهی متفاوت برای نگاه کردن به مسائلشان کمک می کند و می تواند گام مهمی در فرایند تغییر باشد (دکاسترو و گاترمن^۳، ۲۰۰۸). در جلسات درمان، این روش به مراجعان کمک کرد تا زندگی ای را تصور کنند که در آن مشکلی با همسر خود ندارند؛ بدین وسیله تصویرسازی مطلوبی در ذهنشان ایجاد و به زندگی شان امیدوار شوند. در تبیین نتایج به دست آمده می توان گفت که در جلسات مشاوره ای، وقتی از مراجع خواسته شد تا به واسطه روش تحسین، هر رفتار مثبت همسر خود را هر چند کوچک، تحسین کنند و بر نقاط مثبت همسرشان، تأکید نمایند؛ مراجعان توانستند با تحسین همسر خود، ارتباطات عاطفی خود را با شریک زندگی شان بهبود بخشند و در نتیجه ارتباط بهتری با همسر خود برقرار نمایند (نظری، رسولی، داورنیا، حسینی و بابایی گرمخانی، ۱۳۹۴)؛ در نتیجه میزان دلزدگی زناشویی ایشان کاهش یافت. به طور کلی اثربخشی روش مشاوره در کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش بخشش را می توان چنین تبیین کرد که مشاوره اگر به طور علمی و صحیح انجام شود سبب رشد و ارتقای شخص شده و ویژگی های منفی را بهبود می بخشد. چنانکه در آموزه های حیات بخش اسلام به موضوع مشورت و هم فکری اهمیت ویژه ای داده شده و حتی به برگزیده ترین و کامل ترین مخلوق الهی یعنی، پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله با اینکه قطع نظر از وحی

1. Lethem, J.
2. Jenny Steele, J.
3. De Castro, S., & Guterman, J. T.

آسمانی - چنان فکر نیرومندی داشت که نیازی به مشاوره نداشت، از طرف خداوند به ایشان توصیه می‌شد که در امور عمومی مسلمانان که جنبه اجرای قوانین الهی دارد (نه فانگذاری) و در مسائل سیاسی و اجتماعی مشورت کند. پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله نیز به این دستور الهی ملتزم بود؛ تا آنجا که گاهی از رأی خود برای احترام به نظر دیگران، صرف نظر می نمود (مکارم شیرازی، ۱۳۶۱، ۱۴۴/۳). پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله درباره مشورت می فرماید: «هر کس با خردمندان مشورت کند با انوار خردهای آنان روشنی یابد و به راه راست و رستگاری نائل شود» (آمدی، ۱۳۷۸، ۶۷۰/۲). حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نیز درباره مشاوره و مشورت می فرماید: «مشورت عین راه یابی است، آن کس که به فکر خود متکی گردد، خود را به مخاطره انداخته است» (نهج البلاغه، ۱۳۹۲).

باید در نظر داشت که تحولات خانواده در دهه های اخیر با خانواده متعادلی که باید سنگ بنای جامعه سالم باشد، فاصله زیادی دارد و مشکلات و آسیب های جدی این نهاد (که از جمله می توان به افزایش سن ازدواج و مجردیستی، تغییر الگوهای همسرگزینی، ترویج فرهنگ استقلال طلبی، ضعف کارآمدی خانواده ها، تزلزل ساختار خانواده، رشد آمار طلاق، از بین رفتن قبح طلاق و... اشاره کرد) استحکام بنیان آن را به مخاطره انداخته و کارکردهای حمایتی آن را تضعیف کرده است (ملکی فاراب، ۱۳۹۶). از این رو، شناخت عوامل مؤثر بر سلامت و کارکردهای مطلوب خانواده با عنایت به نقش محوری آن در سلامت جامعه و اثرات همه جانبه آن، توجه بیش از پیش به این نهاد را می طلبد. یکی از راه های برون رفت از این مشکل و شناسایی عوامل یادشده و شناخت آسیب های خانواده و تقویت کارکردهای آن، بازنمایی الگوی اسلامی خانواده تراز اسلامی - ایرانی (شکریبیگی، ۱۳۹۰) و توجه به عواملی مثل بخشش و گذشت است که بارها در دین اسلام به آن اشاره شده است.

از محدودیت های پژوهش حاضر می توان به محدود بودن جامعه آماری به زنان ناسازگار ساکن اردبیل و عدم دوره پیگیری و عدم کنترل وضعیت اقتصادی و اجتماعی شرکت کنندگان اشاره کرد. بنابراین، پیشنهاد می شود پژوهش هایی مشابه بر روی زنان ناسازگار سایر شهرها نیز انجام شود، همچنین وضعیت اقتصادی و اجتماعی شرکت کنندگان نیز کنترل و دوره های پیگیری نیز برای پژوهش طراحی شود. چون روش های مشاوره ای و مداخله هایی که درباره خانواده ها انجام می شود، زمانی مؤثرتر خواهد بود که به صورت چندوجهی انجام شود، پیشنهاد می شود

پژوهشگران بعدی، با انجام مشاوره همزمان با همسران مراجع‌کننده، زمینه تقویت و استمرار تغییرهای مشاوره‌ای مورد نظر را فراهم آورند. همچنین لازم است مراکزی مخصوص زنان ناسازگار ساخته شود و با آموزش و مشاوره با این افراد، میزان آسیب‌های بعدی کاهش یابد.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۸۹). مترجم: فولادوند، محمد مهدی. قم: چاپخانه بزرگ قرآن کریم.
- * نهج البلاغه (۱۳۹۲). مترجم: دشتی، محمد. تهران: نشر یاسین نور.
۱. اسدیپور، اسماعیل، نظری، علی محمد، ثنائی‌ذاکر، باقر، و شقاقی، شهرزاد (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی زور درمانی هیجان‌محور بر افزایش صمیمیت زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران. نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۲(۱)، ۲۵-۳۸.
 ۲. امیریان‌زاده، منصوره، و امیریان‌زاده، مژگان (۱۳۸۴). ازدواج از دیدگاه اسلام. همایش ضرورت گسترش مفاهیم قرآن کریم. دانشگاه آزاد اسلامی واحد آستارا.
 ۳. آتشپور، حمید، ابراهیمی، لیلا، و کاظمی، احسان (۱۳۹۲). صمیمیت و ترس/از صمیمیت. تهران: نشر قطره.
 ۴. آدبی، عبدالواحد (۱۳۷۸). غرر الحکم و درر الکلم. تهران: نشر نغمه
 ۵. پاینز، آیلما لالچ (۱۳۹۴). چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد. مترجم: شاداب، فاطمه. تهران: انتشارات ققنوس.
 ۶. پناهی، مریم، کاظمی جمارانی، شبنم، عنایت‌پور شهر بابکی، مهدیه، و رستمی، مهدی (۱۳۹۶). اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری-تلفیقی بر کاهش دلزدگی زناشویی و ترس از صمیمیت زوج‌ها. نشریه روان‌شناسی کاربردی، ۴۳(۱)، ۳۷۳-۳۹۲.
 ۷. پیرفلک، مهرداد، سودانی، منصوره، و شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۳). اثربخشی زوج‌درمانی گروهی شناختی-رفتاری (GCBCT) بر کاهش دلزدگی زناشویی. نشریه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴(۲)، ۲۴۷-۲۶۷.
 ۸. توحیدی‌فرد، محمد حسین، و نوری، ابراهیم (۱۳۹۴). جایگاه عفو و گذشت در ادیان اسلام و مسیحیت (مطالعه موردی در قرآن کریم و کتاب مقدس مسیحیان). نشریه مطالعات علوم اجتماعی ایران، ۱۲(۴۶)، ۱-۱۸.
 ۹. زمانی زارچی، محمدصادق، صمدی کاشان، سحر، و قاسم‌زاده، سوگند (۱۳۹۷). مقایسه طرحواره‌های هیجانی و خودسرکوبگری در زنان متقاضی طلاق و غیر متقاضی طلاق. نشریه پژوهش‌های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده، ۶(۲)، ۱۴۷-۱۵۸.
 ۱۰. زندی‌پور، طیبه (۱۳۸۶). ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجوی متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران. نشریه اجتماعی-روان‌شناختی زنان، ۵(۳)، ۱۰۹-۱۲۲.
 ۱۱. شاکرمی، محمد، داورنیا، رضا، و زهراکار، کیانوش، و طلائی‌ان، رضوانه (۱۳۹۴). اثربخشی زوج مشاوره گروهی راه حل‌محور بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان. نشریه علوم پزشکی رازی، ۱۳۱(۲۲)، ۱-۱۳.
 ۱۲. شاکرمی، محمد، داورنیا، رضا، و زهراکار، کیانوش (۱۳۹۳). اثربخشی درمان کوتاه مدت راه حل‌محور بر کاهش استرس زناشویی زنان. نشریه علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ۲۲، ۱۸-۲۶.
 ۱۳. شاهی، زهرا، و اوجی‌نژاد، احمد رضا (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش به شیوه رویکرد راه حل‌محور بر افزایش میزان سازگاری اجتماعی و حل بحران هویت نوجوانان دختر. نشریه زن و جامعه، ۱(۵)، ۲۱-۴۰.

۱۴. شکر بیگی، عالیہ (۱۳۹۰). مدرن گرایی و سرمایه اجتماعی خانواده. تهران: جامعه‌شناسان.
۱۵. شیرالی‌نیا، خدیجه (۱۳۹۱). اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری پیشرفته و زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر کاهش افسردگی، تنظیم هیجانی و صمیمیت ارتباطی زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز. رساله دکتری تخصصی رشته مشاوره. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز.
۱۶. طریقی، ابراهیم (۱۳۹۷). بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی در بروز پدیده طلاق. نشریه مطالعات پلیس زن، ۱۲(۲۸)، ۸۸-۱۱۲.
۱۷. فاتحی‌زاده، مریم، مفید، وحیده، احمدی، احمد، و اعتمادی، عذرا (۱۳۹۳). مقایسه میزان تأثیر مشاوره شناختی-رفتاری و مشاوره راه‌حل‌مدار بر رضایت جنسی زنان در اصفهان. نشریه زن و جامعه، ۵(۳)، ۶۷-۸۳.
۱۸. قنبری، فائزه، و فتحی، سروش (۱۳۹۶). بررسی عوامل مؤثر بر تولید نابرابری جنسیتی در بین خانواده‌های شهر گرمسار. نشریه پژوهش‌های انتظامی-اجتماعی زنان و خانواده، ۱۵(۱)، ۶۹-۸۶.
۱۹. گلدنبرگ، ایرنه، و گلدنبرگ، هربرت (۱۳۹۲). خانواده‌درمانی. مترجم: حسین‌شاهی، حمیدرضا، نقش‌بندی، سیامک، و ارجمند، الهام. تهران: نشر روان.
۲۰. لطفی، علی، و معتمدی، عبدالله (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی درمان راه‌حل‌مدار کوتاه‌مدت بر افزایش تاب‌آوری نوجوانان پسر در معرض خطر در یکی از شهرهای نظامی. نشریه روان‌شناسی نظامی، ۷(۲۵)، ۳۷-۴۹.
۲۱. محمودی، محمدجلال، ثنایی، باقر، نظری، علی‌محمد، داورنیا، رضا، بختیاری سعید، بهرام، و شاکرمی، محمد (۱۳۹۴). کارایی مشاوره کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور بر کاهش فرسودگی زناشویی و بهبود کیفیت زندگی زنان متأهل. نشریه ارمان‌دانش، ۲۰(۵)، ۴۱۷-۴۳۳.
۲۲. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۶۱). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۳. ملکی‌فاراب، ندا (۱۳۹۶). خانواده‌تراز در جمهوری اسلامی ایران و کارکرد آن در رسانه. رساله دکتری. دانشگاه الزهراء.ع.
۲۴. نظری، علی‌محمد، رسولی، محسن، داورنیا، رضا، حسینی، امین، و بایایی گرمخانی، محسن (۱۳۹۴). اثربخشی درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور بر فرسودگی زناشویی و میل به طلاق در زنان متأهل. نشریه روان‌پرستاری، ۳(۳)، ۴۱-۵۲.
۲۵. نویدی، فاطمه (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه دزدگی زناشویی با عوامل جوسازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره. دانشگاه شهید بهشتی.
۲۶. هنرپروران، نازنین (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی رویکرد پذیرش و تعهد (ACT) بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر. نشریه زن و جامعه، ۵(۲)، ۱۳۵-۱۵۰.
27. Altundağ, Y., & Bulut, S. (2019). The effect of solution-focused brief counseling on reducing test anxiety. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 37(1), 1-11.
28. Ateş, B. (2016). Effect of Solution Focused Group Counseling for High School Students in Order to Struggle with School Burnout. *Journal of Education and Training Studies*, 4(4), 27-34.
29. Beckenbach, J., Patrick, S., & Sells, J. (2010). Relationship conflict and restoration model: A preliminary exploration of concepts and therapeutic utility. *Contemporary Family Therapy*, 32(3), 290-301.
30. Bilge, A., & Engin, E. (2016). Effectiveness of the solution focused therapy which is based on interpersonal relationship theory. *retrospective investigation*. 17(4), 261-269.

31. Blumer, M. L. C., & Murphy, M. J. (2011). Alaskan gay males' couple experiences of societal non-support: Coping through families of choice and therapeutic means. *Contemporary Family Therapy*, 33(1), 273-290.
32. Creswell, C., Violato, M., Fairbanks, H., White, E., Parkinson, M., Abitabile, G., Leidi, A., & Cooper, P. (2017). A randomised controlled trial of Brief Guided Parent-delivered Cognitive Behaviour Therapy and Solution Focused Brief Therapy for the treatment of child anxiety disorders: clinical outcome and cost-effectiveness. *The Lancet Psychiatry*, 4(7), 529-539.
33. De Castro, S., & Guterman, J. T. (2008). Solution-focused therapy for Families Coping with suicide. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34 (1), 93- 106.
34. Fincham, F.D., May, R., Beach, S.R., Knee, C.R., & Reis, H.T. (2016). Forgiveness Interventions for Optimal Close Relationships: Problems and Prospects, *Positive Approaches to Optimal Relationship Development*, 304-325, doi:10.1017/cbo9781316212653.015
35. Gingerich, W.J., & Peterson, L.T. (2013). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266-283.
36. Gong, H., & Hsu, W. (2017). The Effectiveness of Solution-Focused Group Therapy in Ethnic Chinese School Settings: A Meta-Analysis. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(3), 383-409.
37. Gonzalez, L. (2009). The Effect of Divorce Laws on Divorce Rates in Europe. *European Economic Review*, 2(53), 127-138.
38. González, M. T., Estrada, B., & O'Hanlon, B. (2011). Possibilities and Solutions: The Differences That Make a Difference. *International Journal of Hispanic Psychology*, 3(2), ISSN: 1935-5841.
39. Habibi, M., Ghaderi, K., Abedini, S., & Jamshidnejad, N. (2016). The effectiveness of solution-focused brief therapy on reducing depression in women. *International Journal of Education & Psychological Researches*, 2(4), 244-249.
40. Hsu, W., Lin, H.J., Melody Sun ST., & Chen, H.J. (2017). The Training Effects of Solution-Focused Brief Counseling on Telephone-Counseling Volunteers in Taiwan. *Journal of Family Psychotherapy*, 15, 1-18.
41. Iveson, C.H. (2002). *Advances in Psychiatric Treatment: solution - focused therapy*. Available at: <http://apt.rcpsych.org/content/8/2/149>. accessed on 2 January 2011
42. Jenny Steele, J. (1997). *Applying an integration of solution focused therapy and Family of origin therapy models in working with couples*. Dissertation. University of Manitoba Winnipeg. Manitoba.
43. Kim, J.S., Akin, B.A., & Brook, J. (2019). Solution-focused brief therapy to improve child well-being and family functioning outcomes with substance using parents in the child welfare system. *Developmental Child Welfare*, 1(2), 124-142.
44. Kim, J.S., Brook, J., & Akin, B.A. (2018). Solution-Focused Brief Therapy with Substance-Using Individuals: A Randomized Controlled Trial Study. *Research on Social Work Practice*, 28(4), 452-462.
45. Lethem, J. (2002). Brief solution focused therapy. *Child and Adolescent Mental Health*, 7, 189- 192.
46. Macaskill, A. (2005). Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *Journal of Personality*, 5, 1237-1269.
47. Perissutti, C., & Barraca, J. (2013). Integrative behavioral couple therapy vs. Traditional behavioral couple therapy: A theoretical review of the differential effectiveness. *Clínica y Salud*, 24(3), 11-18.
48. Pichot, T. (2007). *Looking beyond depression*. Handbook of solution focused brief therapy: Clinical applications. New York: N Haworth.

49. Pines, AM. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work and Stress*, 18, 66-80.
50. Reddy, PD., Thirumoorthy, A., Vijayalakshmi, P., & Hamza, MA. (2015). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy for an Adolescent Girl with Moderate Depression. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 37(1), 87-89.
51. Roth, S. (2019). Heal the world: A solution-focused systems therapy approach to environmental problems. *Journal of Cleaner Production*, 216, 504-510.
52. Rye, M.S., Loiacono, D.M., Folk, C.D., Olszewski, B.T., Heim, T.A., & Madia, B.P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20, 260-277.
53. Sarvi, Z., & Ghazi, M. (2016). Effectiveness of Group Counseling with Solution Focused (Brief) Therapy (SFBT) on Increasing Self-Efficacy of Fifth Grade Primary School Female Students. *Modern Applied Science*, 10(12), 1-6.
54. Snyder, D.K., Baucom, D.H., & Gordon, K.C. (2007). *Treating infidelity: An integrative approach to resolving trauma and promoting forgiveness*. New York: Routledge.
55. Sobral, M.P., Matos, P.M., & Costa, M.E. (2014). Fear of intimacy among couples: Dyadic and mediating effects of parental inhibition of exploration and individuality and partner attachment. *Journal Family Science*, 6(1), 380-388.
56. Turns, B., Jordan, S.M., Callahan, K., Whiting, J., & Springer, N.P. (2019). Assessing the Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy for Couples Raising a Child with Autism: A Pilot Clinical Outcome Study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(3), 257-279.
57. Weinberger, M.I., Hofstein, Y., & bourne, S. (2008). Intimacy in young adulthood as a predictor of divorce in midlife. *Press Relatsh*, 15(4), 551-557.