

اثربخشی درمان راه حل محور بر انعطاف پذیری هیجانی و معنای زندگی زنان مواجه شده با پیمان شکنی همسر

The effectiveness of solution-oriented therapy on emotional flexibility and the meaning of life of women faced with breaking the contract of their husband

Sayed Surena Pakbazi

M.A Student in Family Counseling, Hormozgān University, Hormozgān, Iran.

Parvin Azizi Garaghedag

M.A in Family Counseling, Refah Tehran non-profit college, Tehran, Iran.

Masoumeh Moghanloo

M.A in Counseling and Guidance, Tehran University of Research Sciences (Central), Arak, Iran.

Samira Habibi *

Assistant Professor Department of Educational sciences Farhangian University, Tehran, Iran.

s.habibi@cfu.ac.ir

سید سورنا پاک بازی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه هرمزگان، هرمزگان، ایران.

پروین عزیزی قراجه داغ

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده غیرانتفاعی رفاه تهران، تهران، ایران.

معصومه مغانلو

کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه علوم تحقیقات تهران (مرکزی)،

اراک، ایران.

سمیرا حبیبی (نویسنده مسئول)

استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of solution-focused therapy on emotional flexibility and meaning in the lives of women faced with their husbands' infidelity. The research method was quasi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of this study included all women affected by marital infidelity who were referred to counseling centers in District 18 of Tehran in 2023. From the statistical population of the study, 30 women were selected by convenience sampling and randomly placed in two groups of 15 experimental and control individuals. Rashid and Bayat's Emotional Flexibility Questionnaires (2019, EFI) and Steger et al.'s Meaning in Life Questionnaire (2006, MLQ) were used to collect data. Participants in the experimental group received 8 sessions of Grant's solution-focused therapy. The data were analyzed using multivariate analysis of covariance. The findings showed that by controlling for the pre-test effect, there was a significant difference between the mean post-test of emotional flexibility and meaning of life in the two groups at the $P < 0.01$ level. Therefore, it can be concluded that solution-focused therapy had an acceptable effect on improving emotional flexibility and the meaning of life in individuals faced with a spouse's betrayal.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان راه حل محور بر انعطاف پذیری هیجانی و معنای زندگی زنان مواجه شده با پیمان شکنی همسر بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱۸ شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود. از بین جامعه آماری پژوهش تعداد ۳۰ زن به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و کنترل جایگذاری شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های انعطاف پذیری هیجانی رشید و بیات (۱۳۹۸، EFI) و معنای زندگی استیگر و همکاران (۲۰۰۶، MLQ) استفاده شد. شرکت کنندگان گروه آزمایش، ۸ جلسه درمان راه حل محور گرانت را دریافت نمودند. داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری، مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته ها نشان داد که با کنترل اثر پیش آزمون بین میانگین پس آزمون انعطاف پذیری هیجانی و معنای زندگی در دو گروه تفاوت معناداری در سطح $P < 0.01$ وجود داشت. بنابراین می توان نتیجه گرفت که درمان راه حل محور تأثیر قابل قبولی در بهبود انعطاف پذیری هیجانی و معنای زندگی افراد مواجه شده با پیمان شکنی همسر داشته است.

Keywords: Solution-oriented therapy, emotional flexibility, meaning of life, spousal breach of contract.

واژه های کلیدی: انعطاف پذیری هیجانی، پیمان شکنی همسر، درمان راه حل محور، معنای زندگی.

مقدمه

متخصصان حوزه خانواده، مسائل و موضوعات بسیار زیادی را با خانواده و زناشویی مرتبط دانسته اند که می توانند موجب رشد و یا زوال زندگی زناشویی شوند. پژوهش ها گویای آن است که تجربیات گذشته افراد، ویژگی های شخصیتی، علایق، نگرش ها و انتظارات می توانند در روابط میان فردی و به ویژه در روابط زناشویی افراد تأثیرگذار باشند (دلالتور^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). خانواده به عنوان یکی از نهادهای اصلی جامعه و از جمله مهم ترین مکان ها برای توسعه شخصیت آدمی مطرح می شود. یک خانواده زمانی قدرتمند است که زن و شوهر بتوانند به یک درک متقابل از یکدیگر برسند (یو و جو^۲، ۲۰۲۲). از میان عوامل آسیب زایی که وفاداری زوج ها به پیمان ازدواج را تهدید نموده و گاه به جدایی زوج ها از یکدیگر ختم می شود، میتوان به پیمان شکنی زناشویی^۳ اشاره کرد (ابراهیم^۴ و همکاران، ۲۰۲۴).

پیمان شکنی^۵ پیچیدگی نظری زیادی دارد و دست یابی به تعریف واحد و مشترک از آن که در تمامی فرهنگ ها از پذیرش برخوردار باشد تا حدی دور از انتظار است. پیمان شکنی به عنوان فریب، بی وفایی و مطمئناً به عنوان یک مفهوم غیر اخلاقی معرفی می شود (اوگوچ^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). حدود ۴۰ درصد از افرادی که در آمریکا طلاق گرفته اند، گزارش کرده اند که در طول زندگی زناشویی حداقل یک بار درگیر روابط خارج از حیطه ی زناشویی شده اند (روکاخ و چان^۷، ۲۰۲۳).

در وضعیت خیانت زناشویی زن باید بتواند با احساسات ناخوشایند خود کنار بیاید و به جای آن، به راه حل های سازنده برای حفظ و بهبود رابطه خود با همسرش پی ببرد. لذا فرد دارای انعطاف پذیری هیجانی^۸ می داند که چه موقع هیجان مثبت ایجاد کند و چه موقع از آن اجتناب نماید و همچنین چه زمانی آن را ابراز یا سرکوب کند (چاو^۹ و همکاران، ۲۰۱۷). انعطاف پذیری هیجانی ظرفیت تولید پاسخ های هیجانی وابسته به موقعیت مثبت و منفی زندگی است. افراد دارای انعطاف پذیری هیجانی، زمانی که در یک خلق منفی گرفتار می شوند، می توانند از دیگران کمک بگیرند و به همین ترتیب زمانی که در خلق مثبت هستند، افراد اطرافشان این را درک کرده و تحت تاثیر هیجانات مثبت آنها قرار می گیرند (ایم و یومت^{۱۰}، ۲۰۲۴). انعطاف پذیری هیجانی به توانایی فرد در مدیریت و تنظیم هیجانات خود در مواجهه با چالش ها و فشارهای زندگی اشاره دارد. افرادی که از این ویژگی برخوردارند، معمولاً قادرند به خوبی با استرس ها و مشکلات ارتباطی کنار بیایند و راه حل های سازنده ای برای مسائل خود پیدا کنند. این نوع انعطاف پذیری به افراد کمک می کند تا در روابط عاطفی خود، به ویژه در ازدواج، بهتر عمل کنند و از بروز تنش های غیر ضروری جلوگیری کنند (اوگوچ^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۴). کنلی^{۱۲} و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که در صورت نبود انعطاف پذیری هیجانی، اختلال در تنظیم احساسات در روابط بین زوجین حاصل می گردد و در نتیجه منجر به بروز تعارضات زناشویی می شود.

از سوی دیگر دیگر عواملی که می تواند نقش تعیین کننده در مسائل زناشویی را بر عهده داشته باشد، معنای زندگی^{۱۳} است (اوکالان^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۴). ولکرت^{۱۵} (۲۰۱۹) در تعریف جامعی از معنای زندگی، بیان می کنند که معنای زندگی یک ساختار چندبعدی است که شامل چهار جزء اصلی هدف^{۱۶} (انگیزه^{۱۷})، درک^{۱۸} (شناخت^{۱۹})، رفتار مسئولانه^{۲۰} (رفتار^{۲۱}) و ارزیابی^{۲۲} (احساسات^{۲۳}) می شود که به صورت

1. Delatorre
2. Yoo & Joo
3. marital infidelity
4. Ibrahim
5. infidelity
6. Ogwuche
7. Rokach & Chan
8. Emotional flexibility
9. Chow
10. İme & Ümmet
11. Ogwuche
12. Kenneally
13. meaning of life
14. Öcalan
15. Volkert
16. purpose
17. motivational
18. understanding
19. cognitive
20. responsible action
21. behavioral
22. evaluation
23. enjoyment

مخفف پیور^۱ نامگذاری می‌شود. تجربه یک زندگی معنی‌دار با پیامدهای مثبت قابل اندازه‌گیری ناشی از آن در ارتباط است. تحقیقات نشان داده‌اند که معنای زندگی می‌تواند با ایجاد امیدواری در زندگی رضایت از زندگی را افزایش دهد (کاراتاس^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). زمانی که افراد در جستجوی معنای زندگی خود هستند، معمولاً به دنبال رضایت و خوشبختی در روابط عاطفی و اجتماعی خود می‌گردند. این جستجو می‌تواند شامل تلاش برای ایجاد ارتباطات عمیق‌تر و معنادارتر با دیگران، از جمله همسر باشد. وقتی افراد احساس می‌کنند که زندگی‌شان معنا و هدف دارد، احتمال بیشتری وجود دارد که به تعهدات خود در یک رابطه پایبند باشند (اوکالان و همکاران، ۲۰۲۴). از سوی دیگر، نارضایتی از زندگی یا فقدان معنا می‌تواند به بروز مشکلاتی در روابط عاطفی منجر شود. افرادی که احساس می‌کنند زندگی‌شان بی‌هدف است یا از روابط خود راضی نیستند، ممکن است به دنبال جستجوی احساسات و تجربیات جدید باشند. این جستجو می‌تواند آنها را به سمت پیمان شکنی سوق دهد، زیرا ممکن است در تلاش برای پر کردن خلأهای عاطفی یا معنوی خود، به دنبال ارتباطات جدید بروند (کلپک^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). اوکالان و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که وجود معنا در زندگی منجر به ایجاد رضایت در زندگی زناشویی می‌گردد.

انواع مختلفی از درمان‌های روانشناختی برای افراد دچار پیمان‌شکنی زناشویی وجود دارد. یکی از درمان‌هایی که در سال‌های اخیر مورد استفاده قرار گرفته، آموزش راه‌حل محور^۴ است (فریدونی و همکاران، ۱۴۰۳). این رویکرد به عنوان یک رویکرد پست مدرن نسبت به مداخلات رفتاری وابسته به همکاری بین درمانگر و مراجع برای درمان طبقه‌بندی می‌شود (گارسیا^۵، ۲۰۱۹). درمان راه‌حل محور یک رویکرد غیر آسیب‌شناختی، متمرکز بر آینده و هدف‌محور است که به جای تأکید بر نقایص و ناتوانی‌های افراد بر توانمندی‌ها، موفقیت‌ها و قابلیت‌های افراد و ایجاد روابط حمایتی تأکید می‌کند (راث^۶، ۲۰۱۹). این رویکرد که در دهه ۱۹۷۰ توسط دشازر به وجود آمد، به جای محدودیت‌ها بر امکانات و به جای ضعف‌ها بر نقاط قوت و به جای آسیب‌شناسی و بیماری بر سلامتی تأکید دارد (دی‌شازر^۷، ۱۹۸۵). درمانگر راه‌حل محور به زوجین کمک می‌کند تا منابع و موفقیت‌های گذشته خود را شناسایی کنند. این می‌تواند شامل لحظات خوشی باشد که با هم داشتند یا توانایی‌هایی که در حل مشکلات قبلی داشته‌اند. این شناسایی می‌تواند به آنها کمک کند تا به یاد بیاورند که قادر به ایجاد تغییرات مثبت هستند (واند^۸ و همکاران، ۲۰۱۸). درمانگر راه‌حل محور بر روی تقویت احساس امید و انگیزه در زوجین کار کند. این کار می‌تواند شامل یادآوری موفقیت‌ها و پیشرفت‌های کوچک باشد که به آنها احساس دستاورد و توانمندی می‌دهد (گارسیا، ۲۰۱۹). با استفاده از این رویکرد، زوجین می‌توانند بر روی حل مشکلات خود تمرکز کنند و به تدریج رابطه‌ای سالم‌تر و معنادارتر بسازند. پوردل و تقوی (۱۴۰۳) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که درمان راه‌حل محور بر معنای زندگی زوجین دارای رابطه عاطفی سرد گروه آزمایش اثربخش بوده است. مجلسی و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که درمان راه‌حل محور بر معنای زندگی و جهت‌گیری زندگی مؤثر بود. راستی^۹ و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که زوج‌درمانی راه‌حل‌مدار بر ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و تحمل‌پریشانی زوجین دچار تعارض زناشویی تأثیر معناداری دارد. جنکینز و ژرمن^{۱۰} (۲۰۲۴) در پژوهشی با عنوان "یادگیری راه‌حل‌مدار: رویکردی نوآورانه که انگیزه و انعطاف‌پذیری را در زنان دچار تعارض زناشویی ارتقا می‌دهد" به این نتیجه رسیدند که رویکرد متمرکز بر راه‌حل در درمان به طور مثبت به نقاط قوت و اهداف زنان دچار تعارض زناشویی معطوف است و شامل کار با مراجع برای شناسایی چگونگی تغییر زندگی آنها و اقدامات لازم برای کار در جهت دستیابی به آن است. پیوتری^{۱۱} و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که درمان راه‌حل محور در افزایش تاب‌آوری زنان قربانی خشونت خانگی اثربخش بود. سیبرت^{۱۲} و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که درمان راه‌حل محور بر افزایش شادکامی، معنا در زندگی و کاهش تعارض زناشویی اثربخش است.

لذا با توجه به شیوع آشکار و پنهان روابط فرازناشویی و ماهیت پیچیده پیمان‌شکنی و پیامدهای فاجعه‌انگیز آن بر روابط زوجین ضروری است که مداخلات مؤثری برای کمک به زنانی که با این مشکل مواجه هستند، ایجاد شود. بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در

1. pure

2. Karatas

3. Celik

4. solution-oriented approach

5. Garcia

6. Roth

7. De Shazer

8. Wand

9. Rasti

10. Jenkins & Germaine

11. Putri

12. Siebert

اثربخشی درمان راه حل محور بر انعطاف پذیری هیجانی و معنای زندگی زنان مواجه شده با پیمان شکنی همسر
The effectiveness of solution-oriented therapy on emotional flexibility and the meaning of life of women faced with ...

زمینه پیمان شکنی زناشویی، اغلب توصیفی بوده و بیشتر به نگرش افراد در مورد پیمان شکنی یا پیامدها و تعاریف آن پرداخته اند، همچنین نگاهی اجمالی به قدیمی ترین روش های درمانی تا جدیدترین روش های درمانی در زمینه کاهش تنیدگی و افزایش تعهد زناشویی و انگیزه های بین فردی، نشان می دهد هر یک از روش های درمانی برحسب موضع گیری های نظری که بر پایه آن بنا نهاده شده اند، از فنون مختلفی استفاده نموده اند. لذا با توجه به پژوهش های مطرح شده و اهمیت سلامت زنان در خانواده و جامعه و همین طور با در نظر گرفتن نقش اساسی زن در انسجام و شکل گیری شخصیت اعضای خانواده نیاز به مطالعات وسیع تر در حوزه ی انعطاف پذیری هیجانی و معنای زندگی در زوجین احساس می شود. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان راه حل محور بر انعطاف پذیری هیجانی و معنای زندگی زنان مواجه شده با پیمان شکنی همسر انجام شد.

روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه ی آماری این پژوهش شامل کلیه ی زنان مواجه شده با پیمان شکنی همسر مراجعه کننده به مراکز مشاوره (سپیده مهر، روان روشن، ندای مهر) منطقه ۱۸ شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود. از بین جامعه ی آماری پژوهش تعداد ۳۰ زن به صورت نمونه گیری دردسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. در ادامه با گمارش تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. ملاک های ورود افراد به پژوهش مونث بودن، رضایت آگاهانه، آسیب دیده از خیانت همسر (بنابر گزارش خود فرد)، گذشت حداقل ۵ سال از زندگی مشترک، دارا بودن سواد خواندن و نوشتن از زیردیپلم تا مقاطع تکمیلی، عدم دریافت هرگونه درمان شناختی رفتاری پیشین، عدم دریافت خدمات روانشناسی و مشاوره همزمان با شرکت در پژوهش بود و معیارهای خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم تمایل شرکت کننده به ادامه ی شرکت در پژوهش، عدم رعایت قوانین جلسات آموزشی، عدم همکاری در تکمیل پرسشنامه ها در مراحل پژوهش و جدا شدن یا متارکه کردن از همسر بود. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی به شرح ذیل رعایت شد: ۱- پیش از شروع مطالعه، شرکت کنندگان از موضوع و روش اجرای پژوهش مطلع شدند، ۲- پژوهشگر متعهد شد تا از اطلاعات خصوصی شرکت کننده ها محافظت کند و از داده ها فقط در راستای اهداف پژوهش استفاده کند، ۳- پژوهشگر متعهد شد نتایج پژوهش را در صورت تمایل شرکت کنندگان برای آنها تفسیر کند، ۴- در صورت مشاهده ی هرگونه ابهام، راهنمایی های لازم به شرکت کنندگان ارائه شد. در نهایت برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیری به کمک نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه انعطاف پذیری هیجانی (EFI)^۱: پرسشنامه انعطاف پذیری هیجانی توسط رشید و بیات (۱۳۹۸) به منظور سنجش انعطاف پذیری هیجانی طراحی و تدوین شده است. پرسشنامه انعطاف پذیری هیجانی دارای ۲۴ سوال و ۳ مولفه شامل تنظیم هیجانی مثبت^۲ (شامل سوالات ۲، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴)، تنظیم هیجانی منفی^۳ (شامل سوالات ۱، ۳، ۷، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۱) و ارتباط هیجانی^۴ (شامل سوالات ۴، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۴) است و براساس طیف لیکرت (کاملاً مخالفم=۱، مخالفم=۲، تا حدودی مخالفم=۳، تا حدودی موافقم=۴، موافقم=۵، کاملاً موافقم=۶) به سنجش انعطاف پذیری هیجانی می پردازد. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۴ تا ۱۴۴ بود. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان دهنده ی میزان بیشتر انعطاف پذیری هیجانی خواهد بود و بالعکس. همچنین برای روایی از روش همسانی درونی استفاده کردند، بدین صورت که ضریب همسانی درونی آزمون از طریق محاسبه ضریب همبستگی هر گویه با نمره ی کل به مقدار ۰/۶۹ به دست آمد و تمام ضرایب معنادار بودند (رشید و بیات، ۱۳۹۸). ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش رشید و بیات (۱۳۹۸) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷۰ برآورد شد. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای تنظیم هیجانی مثبت ۰/۷۵، تنظیم هیجانی منفی ۰/۷۸ و ارتباط هیجانی ۰/۷۳ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۲ است.

1. emotional flexibility scale
2. positive emotional regulation
3. negative emotional regulation
4. emotional communication

پرسشنامه معنای زندگی (MLQ): مقیاس معنای زندگی توسط استگر و همکاران در سال ۲۰۰۶ جهت ارزیابی وجود معنا و تلاش برای یافتن آن ارائه شده است. محققان برای ساخت این ابزار ابتدا ۴۴ سوال تهیه کردند و سپس با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی به دو مؤلفه وجود معنا در زندگی و جستجوی معنا در زندگی با ۱۷ سوال دست یافتند. سپس در یک تحلیل عاملی تأییدی با حذف ۷ سوال به ساختار مناسب دو عاملی با ۱۰ سوال دست یافتند. در این تحلیل برای هر کدام از مقیاس‌ها ۵ گویه در نظر گرفته شده است. مقیاس معنای زندگی شامل دو زیر مقیاس است که ۱. وجود معنا در زندگی ۲. جستجو برای یافتن معنا را ارزیابی می‌کنند. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت و از کاملاً نادرست=۱ تا کاملاً درست=۷ درجه بندی شده است. سوال‌های (۸-۷-۳-۲-۱۰) نشان دهنده میزان تلاش فرد برای یافتن معنا در زندگی است و سوال‌های (۴-۱-۶-۵-۹-۳-۲) کدگذاری معکوس (معنای زندگی فرد را مشخص می‌کنند. دامنه نمره در هر کدام از مقیاس‌ها از ۱۰ تا ۷۰ است. نمره بیشتر از ۲۴ در بعد حضور و بیشتر از ۲۴ در بعد جستجوی معنا مبین فردی است که احساس می‌کند زندگی‌اش معنا و هدف ارزشمندی دارد، با این حال با صراحت آن معنا و هدف را مورد بررسی قرار می‌دهد. نمره کمتر از ۲۴ در بعد حضور و کمتر از ۲۴ در بعد جستجو مبین فردی است که احتمالاً احساس می‌کند زندگی‌اش معنا و هدف ارزشمندی ندارد، و فعالانه آن معنا یا جستجوی معنا را در زندگی‌اش مورد بررسی قرار نمی‌دهد. طبق پژوهش‌های استگر و همکاران (۲۰۰۶) پایایی زیر مؤلفه‌های وجود معنا و جستجوی معنا را به روش همسانی درونی به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۷ و بازآزمایی این پرسشنامه با فاصله‌ی زمانی یک ماه به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۳ گزارش شده است. روایی همگرا با آزمون‌های رضایت از زندگی ۰/۴۶، عاطفه مثبت ۰/۳۲ و عوامل شخصیتی برون‌گرایی ۰/۲۸ و توافق‌پذیری ۰/۲۳ و روایی واگرا با آزمون‌های افسردگی ۰/۴۸، عاطفه‌ی منفی ۰/۲۸ و نوروزگرایی ۰/۲۳- گزارش کردند (استگر و همکاران، ۲۰۰۶). در ایران، جهت بررسی اعتبار پرسشنامه از روش روایی صوری استفاده شده است. همچنین ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است. ضریب پایایی پرسشنامه معنا در زندگی در پژوهش پیمانفر و همکاران (۱۳۹۱) با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۸۹ به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۵ است.

برای رویکرد راه‌حل محور، از پروتکل درمان راه‌حل محور که توسط گرانت^۲ (۲۰۱۱)، استفاده شد. روش اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از انجام هماهنگی لازم با مدیریت مراکز مشاوره منطقه ۱۸ شهر تهران، پرونده شرکت‌کنندگان در اختیار پژوهشگر قرار گرفت و با تماس تلفنی، مصاحبه اولیه‌ای با هریک از زنان آسیب دیده از خیانت از همسران متقاضی، به عمل آمده و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج ۳۰ نفر از زنان انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه شامل یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. پس از جایگزینی در گروه‌ها، شرکت‌کنندگان پیش از اجرای مداخله، به پرسشنامه‌های پژوهش به عنوان پیش‌آزمون پاسخ دادند. گروه آزمایشی درمان راه‌حل محور در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شیوه گروهی به صورت حضوری با توالی هر هفته دو جلسه در هفته توسط پژوهشگر در مرکز مشاوره سپیده مهر واقع در یافت‌آباد دریافت کردند. اما شرکت‌کنندگان گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند.

جدول ۱: محتوای جلسات مشاوره راه‌حل محور (گران، ۲۰۱۱)

جلسه	هدف	خلاصه جلسه	تکالیف
اول	آشنایی، کنجکاوی و پیوستگی رهبر با گروه	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با رهبر، نام‌گذاری برای گروه، بیان چارچوب اساسی برنامه کار و اهداف جلسات، انجام پیش‌آزمون	بیان مشخصات و پیشینه‌ی کلی توسط اعضای گروه
دوم	خلق سازه‌های ذهنی مشترک مشکل و هدف توسط اعضا و رهبر و شناسایی تصریح آینده‌ای ترجیحی	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، پرسیدن سوالات مقیاسی، پرسیدن پرسش معجزه‌ای	نوشتن جملات مثبت تا جلسه بعد
سوم	مشارکت، خلق امید و برجسته کردن موقعیت‌ها و استثنای گذشته،	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سوالات استثنا	نوشتن دو اتفاق خوشایند در هفته گذشته

1. meaning in Life Questionnaire

2. Grant

اثربخشی درمان راه حل محور بر انعطاف پذیری هیجانی و معنای زندگی زنان مواجه شده با پیمان شکنی همسر
The effectiveness of solution-oriented therapy on emotional flexibility and the meaning of life of women faced with ...

پیدا کردن استثناها (گذشته و حال)			
چهارم	پیدا کردن استثناها	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، تکلیف شگفتی آفرین، پرسیدن سوال معجزه‌ای و گوی بلورین	---
پنجم	کشف راه حل‌ها	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سوال‌هایی که منجر به کشف راه حل‌ها می‌شود، پرسیدن پرسش سازگاری	پیدا کردن راه حل‌های مثبت و جایگزین سه باور غیرمنطقی با باور منطقی
ششم	کشف راه حل‌ها (ادامه)	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سوال مقابله‌ای، پرسیدن تکنیک پیش فرض، تکلیف پیش‌بینی کننده	---
هفتم	تقویت استثناها	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تعریف و تحسین، پرسیدن سوال (چه بهبودی حاصل شده است؟)، آشنایی با تکنیک کار مشابه این کار را کمتر انجام بده، آشنایی با تکنیک کار مشابه این کار را بیشتر انجام بده	یافتن جایگزین برای سه مشکل خود و تشویق خود به خاطر موقعیت‌های شادی آفرین
هشتم	اختتام	مروری بر جلسات قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سوال مقیاسی، گرفتن بازخورد از اعضاء، برجسته کردن تغییرات اتفاق افتاده، قدردانی از تلاش‌ها و فعالیت‌های مراجع، انجام پس‌آزمون	---

یافته ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد، میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت کنندگان در گروه کنترل برابر ۳۶/۸۸، ۴/۱۲ و در گروه آزمایش برابر ۳۷/۷۶، ۴/۴۵ بود. همچنین از نظر تحصیلات ۷ نفر (۴۶٪) در گروه آزمایش زیر لیسانس، ۵ نفر لیسانس (۳۳٪) و ۳ نفر در بالاتر از لیسانس (۲۱٪) بودند. همچنین در گروه کنترل ۶ نفر زیر لیسانس (۴۰٪)، ۵ نفر لیسانس (۳۳٪) و ۴ نفر بالاتر از لیسانس (۲۷٪) بودند.

همچنین از نظر داشتن فرزند ۷ نفر (۴۶٪) در گروه آزمایش دارای فرزند، و ۸ نفر (۵۴٪) نیز فرزند نداشتند. ۸ نفر (۵۴٪) در گروه کنترل دارای فرزند، و ۷ نفر (۴۶٪) نیز فرزند نداشتند. همچنین میانگین و انحراف استاندارد مدت زمان ازدواج شرکت کنندگان در گروه کنترل برابر ۶/۳۲، ۲/۸۷ و در گروه آزمایش برابر ۸/۲۲، ۳/۶۵ بود.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار
تنظیم هیجانی مثبت				
تنظیم هیجانی مثبت	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۸/۸۶	۳/۱۳
		کنترل	۲۸/۹۳	۳/۰۸
	پس‌آزمون	آزمایش	۳۶/۹۳	۴/۳۹
		کنترل	۳۰/۱۳	۲/۱۶
تنظیم هیجانی منفی	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۲/۹۳	۲/۹۱
		کنترل	۲۴/۷۳	۲/۵۷
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۹/۲۰	۳/۰۹
		آزمایش		

۴/۰۱	۲۴/۶۶	کنترل	پیش آزمون	ارتباط هیجانی
۲/۵۸	۲۰/۱۳	آزمایش		
۲/۷۵	۲۰/۰۰	کنترل		
۳/۱۵	۲۱/۸۶	آزمایش	پس آزمون	
۳/۶۱	۱۸/۹۹	کنترل		
۲/۵۱	۱۵/۲۰	آزمایش		
۲/۰۱	۱۶/۰۶	کنترل	پس آزمون	جستجوی معنا در زندگی
۳/۳۳	۲۰/۴۰	آزمایش		
۱/۰۶	۱۶/۰۰	کنترل		
۲/۵۱	۱۷/۲۰	آزمایش	پس آزمون	وجود معنا در زندگی
۲/۷۶	۱۷/۳۳	کنترل		
۱/۹۵	۲۲/۸۶	آزمایش		
۱/۹۱	۱۷/۶۶	کنترل		

همانطور که در جدول شماره ۲ نشان داده شده است نمرات تنظیم هیجانی مثبت، جستجوی معنا در زندگی و وجود معنا در زندگی در گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش داشته است. همچنین، میانگین نمرات تنظیم هیجانی منفی و ارتباط هیجانی در گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش داشته است.

جهت تعیین اثربخشی درمان راه حل محور بر انعطاف پذیری هیجانی و معنادرزندگی زنان مواجه شده با پیمان شکنی همسر از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد که در ادامه نتایج حاصل از آن آمده است. قبل از انجام آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره ابتدا پیش فرض های این آزمون شامل آزمون های کلموگروف اسمیرونوف (جهت نرمال بودن داده ها)، آزمون لوین (جهت برابری واریانس ها) و آزمون ام باکس (جهت تساوی ماتریکس کواریانس) انجام شد. نتایج نشان سطح معناداری آزمون کلموگروف اسمیرونوف برای تمامی ابعاد انعطاف پذیری هیجانی و معنادرزندگی بیشتر از ۰/۰۵ بود که نشان دهنده نرمال بودن داده ها بود. همچنین در آزمون لوین نیز نتایج نشان داد این آزمون برای ابعاد تنظیم هیجانی مثبت ($F=1/334, p<0/177$)، تنظیم هیجانی منفی ($F=1/223, p<0/211$)، ارتباط هیجانی ($F=1/998, p<0/109$)، جستجوی معنا در زندگی ($F=2/112, p<0/098$) و وجود معنا در زندگی ($F=1/456, p<0/145$) معنادار نیست و واریانس دو گروه برابر است. همچنین نتایج آزمون ام باکس نشان داد که این آزمون معنادار نیست ($p<0/434$)، و پیش فرض ماتریس تساوی کواریانس ها برقرار است. همچنین آزمون شیب خط رگرسیون نشان داد که سطوح معناداری بدست آمده بالاتر از ۰/۰۵ می باشد و حاکی از تایید پیش فرض کواریانس بود.

جدول ۳: آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره جهت بررسی اثربخشی درمان راه حل محور بر انعطاف پذیری هیجانی و معنادرزندگی

آزمون	مقدار	F	Df e	P	اندازه اثر
پیلایی	۰/۷۸۱	۱۳/۵۶۳	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸۱
لامبدای ویلکس	۰/۲۱۹	۱۳/۵۶۳	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸۱
اثر هتلینگ	۳/۵۶۹	۱۳/۵۶۳	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸۱
ریشه ی روی	۳/۵۶۹	۱۳/۵۶۳	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸۱

همانطور که در جدول شماره ۳ نشان داده شده است، سطح معناداری آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره ($p \leq 0/001$) کوچکتر از سطح معناداری ($\alpha=0/05$) می باشد بنابراین بین انعطاف پذیری هیجانی و معنادرزندگی دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد، به عبارتی میتوان گفت درمان راه حل محور بر انعطاف پذیری هیجانی و معنادرزندگی زنان مواجه شده با پیمان شکنی همسر تاثیر معناداری دارد. جهت بررسی ابعاد انعطاف پذیری هیجانی و معنادرزندگی در ادامه یک آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره برای ابعاد متغیرها انجام شد.

اثربخشی درمان راه حل محور بر انعطاف پذیری هیجانی و معنای زندگی زنان مواجهه شده با پیمان شکنی همسر
The effectiveness of solution-oriented therapy on emotional flexibility and the meaning of life of women faced with ...

جدول ۵: تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی درمان راه حل محور بر ابعاد انعطاف پذیری هیجانی و معنادر زندگی زنان مواجهه شده با پیمان شکنی همسر

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
تنظیم هیجانی مثبت	۱۳۷/۲۹۶	۱	۱۳۷/۲۹۶	۲۳/۱۹۱	۰/۰۰۱	۰/۵۰۲
تنظیم هیجانی منفی	۱۷۰/۵۸۸	۱	۱۷۰/۵۸۸	۴۶/۴۱۳	۰/۰۰۱	۰/۶۶۹
ارتباط هیجانی	۲۹۲/۶۳۸	۱	۲۹۲/۶۳۸	۲۴/۱۹۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱۳
جستجوی معنا در زندگی	۲۲۷/۹۸۳	۱	۲۲۷/۹۸۳	۱۶/۰۳۹	۰/۰۰۱	۰/۴۱۱
وجود معنا در زندگی	۵۹/۹۷۶	۱	۵۹/۹۷۶	۵/۲۹۹	۰/۰۵۱	۰/۱۸۷

همانطور که در جدول ۵ مشاهده نشان داده شده است، بعد از کنترل اثر پیش آزمون ها بر نمره پس آزمون، اثر گروهی در تمام پس آزمون ها معنادار شد. به عبارت دیگر، در تمام پس آزمون ها، بین میانگین های گروه های آزمایش و کنترل، تفاوت معنا دار وجود داشت. این موضوع نشان دهنده ی تأثیر اثربخشی درمان راه حل محور بر ابعاد انعطاف پذیری هیجانی و معنادر زندگی بود. بنابراین فرض صفر رد می شود. همچنین مقدار F در نمره پس آزمون تنظیم هیجانی مثبت ($F=۲۳/۱۹۱, p<۰/۰۰۱$)، تنظیم هیجانی منفی ($p<۰/۰۰۱$)، $F=۴۶/۴۱۳$ ، ارتباط هیجانی ($F=۲۴/۱۹۷, p<۰/۰۰۱$) معنادار شده است. بنابراین می توان گفت درمان راه حل محور بر افزایش ابعاد تنظیم هیجانی مثبت و ارتباط هیجانی و کاهش تنظیم هیجانی منفی تأثیر معناداری دارد. همچنین مقدار F در نمره پس آزمون جستجوی معنا در زندگی ($F=۱۶/۰۳۹, p<۰/۰۰۱$) معنادار شده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان راه حل محور بر انعطاف پذیری هیجانی و معنای زندگی زنان مواجهه شده با پیمان شکنی همسر انجام شد. یافته ی اول پژوهش نشان داد که درمان راه حل محور بر انعطاف پذیری هیجانی زنان مواجهه شده با پیمان شکنی همسر اثربخش است. این یافته با یافته های جنکینز و ژرمن (۲۰۲۴)، پیوتری و همکاران (۲۰۲۳)، همسو بود. در تبیین یافته ی حاضر می توان اینگونه در رویکرد درمان راه حل محور اعتقاد بر آن است که اختلافات به دلیل بعضی رفتارهای نگهدارنده تعارض در دنیای بین فردی رابطه بین زوجها ادامه پیدا می کنند. اگر رفتار نگهدارنده در زوجین تغییر پیدا کند، رفتار نیز به نوبه ی خود تغییر خواهد کرد. در طی فرایند درمان راه حل محور به زنان کمک می شود، از روش یافتن استثناهایی در زندگی خود و پیدا کردن و ابداع راه حل های مفید، مناسب و کار با اعضای خانواده و به خصوص همسر خود در مسیر تغییر قدم بگذارند (جنکینز و همکاران، ۲۰۲۴). زنان در طی جلسات درمانی راه حل محور به این توانایی دست می یابند که با همسران خود درباره مشکلات به وجود آمده گفتگو کنند. همچنین از روش هایی برای حل مشکلات خود که با همسرانشان، ابداع کنند و مشکلات خود را از طریق گفتگو حل کنند. در این رویکرد فرض بر آن است که تغییرات مثبت در زوجین از روش تأکید بر گفتگو راه حل محور به جای گفتگوی مشکل محور در یک دوره کوتاه را ممکن میسازد (را، ۲۰۱۹). همچنین باید گفت؛ که در روش درمان کوتاه مدت راه حل محور، درمانگر بر زمان حال تمرکز خواهد داشت و از زنان می خواهد در زندگی اکنون خود جستجو و کاوش کنند و استثنائاتی که در زندگی آنها وجود دارد را پیدا کنند. درمانگر به آنها می گوید؛ تصور کنند اگر چوب جادویی داشتند چه اتفاق دوست دارند، رخ دهد و در آن صورت زندگی ایده آل زوجین چه شکلی به خود می گیرد (اهرمیان و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع با این سوال درمانگر می خواهد که زنان را به نوعی متوجه انتظارات، خواسته ها و آرزوهای خود در زمان اکنون کند و در پی آن است که خود زنان به راه حل مناسب درباره مشکل خود دست یابند. بنابراین از طریق این روش انعطاف پذیری هیجانی آنان افزایش می یابد.

یافته ی دوم پژوهش نشان داد که درمان راه حل محور بر معنای زندگی زنان مواجهه شده با پیمان شکنی همسر اثربخش است. این یافته با یافته های پوردل و تقوی (۱۴۰۳)، مجلسی و همکاران (۱۴۰۲)، راستی و همکاران (۲۰۲۴)، همسو بود. در تبیین یافته حاضر می توان اینگونه بیان کرد که درمان راه حل محور به عنوان یک رویکرد درمانی، بر شناسایی و تقویت منابع و نقاط قوت فرد تمرکز دارد. در مورد زنان دچار پیمان شکنی همسر، این نوع درمان می تواند به آنها کمک کند تا به جای تمرکز بر مشکلات و چالش های موجود، بر روی راه حل ها و امکانات مثبت تمرکز کنند. این رویکرد به زنان این امکان را می دهد که احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند و

به تدریج از احساس ناامیدی و بی‌معنایی خارج شوند (راستی و همکاران، ۲۰۲۴). با شناسایی اهداف و ارزش‌های شخصی، زنان می‌توانند معنای جدیدی برای زندگی خود پیدا کنند. این فرآیند شامل تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی است که به آن‌ها احساس موفقیت و پیشرفت می‌دهد. همچنین، درمان راه‌حل محور به زنان کمک می‌کند تا روابط اجتماعی خود را تقویت کنند و از حمایت‌های اجتماعی بهره‌مند شوند که خود می‌تواند به افزایش حس تعلق و معنای زندگی کمک کند (واند و همکاران، ۲۰۱۸). تأثیرات مثبت رویکرد راه‌حل محور بر معنای زندگی را می‌توان براساس گفته‌های ریف و کینز (۱۹۹۵) شرح داد. آن‌ها معتقدند که تأثیرگذاری بر معیارها و عقاید فرد در زندگی، در ارتقاء استقلال فرد، ارتقا کنترل و تسلط فرد بر محیط اطرافش، تأثیر بر پیوندها و ارتباطات نزدیک با دیگران بر آگاهی و پذیرش اوصاف فرد و عشق نسبت به خود و دیگران تأثیر مثبتی داشته، باعث یک احساس کارایی و همچنین تغییرات در زندگی افراد شده که باعث کسب تجارب جدید در زندگی فرد شده که همراه با لذت و امیدواری است و معنای زندگی را در پی دارد. بنابراین در این درمان با استفاده از تکنیک پرسش معجزه آسا، از افراد خواسته می‌شود که زندگی خود را در حالی که مشکلشان حل شده تصور کنند و بگویند چه اتفاقی افتاده است. این تکنیک باعث می‌شود که افراد بتوانند توانایی خود را جهت حل مشکلشان افزایش دهند. دیشاز (۱۹۸۵) معتقد است که تغییر کوچک به تغییر بزرگ منجر می‌شود. بنابراین تشویق مراجعان به فعال بودن در جلسات درمانی و استفاده از تکنیک تکلیف خانگی منجر به ایجاد تغییرات محسوس در رفتار آنها شده و در نهایت منجر به تغییرات در عقاید و افزایش معنای زندگی می‌شود (گارسیا^۱، ۲۰۱۹).

نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد جهت ارتقای انعطاف‌پذیری هیجانی و معنای زندگی زنان مواجه شده با پیمان‌شکنی همسر می‌توان از روش راه‌حل محور به عنوان درمانی اثربخش استفاده کرد. از آنجایی که این پژوهش بر روی زنان شهر تهران (منطقه ۱۸) صورت گرفته است، در تعمیم نتایج این پژوهش به زنان سایر شهرها به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، قومی و اجتماعی باید احتیاط لازم توسط پژوهشگران و استفاده‌کنندگان از نتایج این پژوهش صورت گیرد. استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. از دیگر محدودیت‌های پژوهش، نداشتن زمان کافی برای پیگیری تغییرات ایجادشده در طی زمان است که سوالاتی را در زمینه پایداری نتایج باقی می‌گذارد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه در دیگر شهرها و فرهنگ‌های دیگر بر زنان نیز اجرا شود تا نتایج پژوهش‌ها باهم قابل مقایسه باشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از پیگیری بلندمدت استفاده شود تا میزان اثرگذاری درمان راه حل محور مشخص شود.

منابع

- اهرمیان، ا؛ سودانی، م و غلامزاده جفره، م. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان راه‌حل محور بر نگرش به خیانت زناشویی و صمیمیت زناشویی افراد متأهل. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰ (۱۰۱)، ۷۹۹-۸۱۱. URL: <http://psychologicalscience.ir/article-1-1048-fa.html>
- پوردل، م و تقوی، ف. (۱۴۰۳). اثربخشی رویکرد درمانی راه حل محور بر معنای زندگی زوجین دارای رابطه عاطفی سرد. *نشریه روانشناسی مثبت: پژوهش‌ها و کاربردها*، ۱ (۱)، ۴۹-۴۰. https://rpp.araku.ac.ir/article_713558.html
- پیمانفر، ا؛ علی‌اکبری دهکردی، م و محتشمی، ط. (۱۳۹۱). مقایسه‌ی احساس تنهایی و احساس معنا در زندگی سالمندان با سطوح نگرش مذهبی. *روانشناسی و دین*، ۴ (۲۰)، ۴۱-۳۰. URL: <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-682-fa.html>
- مجلسی، ن؛ قره داغی، م و شریعتی، ن. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر راه حل محور بر معنای زندگی و جهت گیری زندگی در زنان دچار دلزدگی زناشویی. *نشریه رویش روانشناسی*، ۱۲ (۴)، ۲۰۸-۱۹۹. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-4305-fa.html>
- مصر آبادی، ج؛ استوار، ن و جعفریان، س. (۱۳۹۲). بررسی روایی سازه و تشخیصی پرسشنامه معنا در زندگی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۷ (۱)، ۹۰-۸۳.

Çelik, E., Çelik, B., Yavaş, Ş., & Süler, M. (2022). Investigation of marital satisfaction in terms of proactive personality, meaning in life, offense-specific forgiveness. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.348>

Chow, A. Y., Cong, Z & Li, J. (2017). Emotional Flexibility: Development and Application of a Scale in Adolescent Earthquake Survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. Advance online publication*, 10(4), 42-81. DOI: [10.1037/tra0000278](https://doi.org/10.1037/tra0000278)

De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.

The effectiveness of solution-oriented therapy on emotional flexibility and the meaning of life of women faced with ...

- de Shazer, S., Berg, I.K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., et al. (1986). Brief therapy: focused solution development. *Fam Proc*, 25(2), 207-21. DOI: [10.1111/j.1545-5300.1986.00207.x](https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1986.00207.x)
- Delatorre, M. Z., Wagner, A., & Bedin, L. M. (2022). Dyadic relationships between personality, social support, conflict resolution, and marital quality. *Personal Relationships*, 29(1), 199-216. <https://doi.org/10.1111/pere.12410>
- Garcia, SY. (2019). News of difference: Understanding, highlighting, and building exceptions in Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Systems and Software*, 38(2), 35-46. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2019.38.2.35>
- İme, Y., & Ümmet, D. (2024). The effects of cognitive behavioral psychological group counseling program on the psychological resilience and emotional flexibility of adolescents. *Current Psychology*, 43(10), 8885-8895. DOI: [10.1007/s12144-023-05051-9](https://doi.org/10.1007/s12144-023-05051-9)
- Jenkins, C., & Germaine, C. (2024). Solution oriented learning: an innovative approach that promotes motivation and resilience. *Mental Health Practice*, 27(2).
- Karataş, Z., Uzun, K., & Tagay, Ö. (2021). Relationships between the life satisfaction, meaning in life, hope and COVID-19 fear for Turkish adults during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 12, 633384. doi: [10.3389/fpsyg.2021.633384](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633384)
- Kenneally, L. B., Milam, A. L., & Paulson, J. F. (2023). Pathways to intimacy: The direct and indirect effects of cognitive flexibility and emotion dysregulation. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cfp0000247>
- Kim, H. (2006). *Client growth and alliance development in solution-focused brief family therapy*. The State University of New York: Buffalo.
- McKeel, A.J. (2004). Solution focused therapy: A selected review of research of solutionfocused brief therapy. *J Psychol*, 12, 463-9. DOI: [10.1111/j.1545-5300.2000.39408.x](https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2000.39408.x)
- Öcalan, D., Ceylantekin, Y., Karşı, T. A., & Dursun-Karşı, P. (2024). Psychosocial adaptation, marital satisfaction and meaning in life between women with high and low-risk pregnancies. *Current Psychology*, 43(1), 15-27. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05407-1>
- Öcalan, D., Ceylantekin, Y., Karşı, T. A., & Dursun-Karşı, P. (2024). Psychosocial adaptation, marital satisfaction and meaning in life between women with high and low-risk pregnancies. *Current Psychology*, 43(1), 15-27. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05407-1>
- O'connell, B. (1001). *Solution-focused stress counselling*. 1th ed. London: Continuum Press; P. 209.
- Ogwuche, C. H., Tyav-Tersoo, K. I., Caleb, O. N. A. H., & Orafa, D. T. (2024). Marital Infidelity among Married Couples: Roles of Emotional Intelligence and Narcissistic Personality Traits in Makurdi, Benue State. *Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics*, 28(1), 27-36. DOI: [10.29081/JIPED.2024.28.1.03](https://doi.org/10.29081/JIPED.2024.28.1.03)
- Ogwuche, C. H., Tyav-Tersoo, K. I., Caleb, O. N. A. H., & Orafa, D. T. (2024). Marital Infidelity among Married Couples: Roles of Emotional Intelligence and Narcissistic Personality Traits in Makurdi, Benue State. *Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics*, 28(1), 27-36. DOI: [10.29081/JIPED.2024.28.1.03](https://doi.org/10.29081/JIPED.2024.28.1.03)
- Putri, R. A., Kusnadi, K., & Fitri, H. U. (2023). Implementation of Solution-Focused Brief Counseling to Increase the Resilience of Victims of Sexual Harassment. *Grief and Trauma*, 1(1), 1-14. DOI: <https://doi.org/10.59388/gt.v1i1.100>
- Rasti, M. S., & Mohammadi, A. (2024). Effectiveness of Solution-Focused Couples Therapy on Psychological Well-being and Distress Tolerance among Couples. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 5(2), 38-45. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.2.5>
- Rokach, A., & Chan, S. H. (2023). Love and infidelity: Causes and consequences. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 3904. doi: [10.3390/ijerph20053904](https://doi.org/10.3390/ijerph20053904)
- Roth, S. (2019). Heal the world. A solution-focused systems therapy approach to environmental problems. *Journal of Cleaner Production*, 216, 504-510. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.12.132>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well -being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 716 -727. doi: [10.1037/0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719)
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. DOI: [10.1037/0022-0167.53.1.80](https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80)
- Volkert, J., Härter, M., Dehoust, M. C., Ausín, B., Canuto, A., Da Ronch, C., Suling, A., Grassi, L., Munoz, M., Santos-Olmo, M., Sehner, S., Weber, K., Wegscheider, K., Wittchen, H. U., Schulz, H. & Sehner, S. (2019). The role of meaning in life in community-dwelling older adults with depression and relationship to other risk factors. *Aging & Mental Health*, 23(1), 100-106. DOI: [10.1080/13607863.2017.1396576](https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1396576)
- Wand, T., Acret, L., & D'Abrew, N. (2018). Introducing solution-focused brief therapy to mental health nurses across a local health district in Australia. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(2), 774-82.
- Yoo, G., & Joo, S. (2022). Love for a marriage story: the association between love and marital satisfaction in middle adulthood. *Journal of Child and Family Studies*, 31(6), 1570-1581. . <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02055-6>