

اثربخشی درمان گروهی راه حل محور بر معنای زندگی و جهت گیری زندگی در زنان دچار دلدزدگی زناشویی

The effectiveness of solution-oriented group therapy on the meaning of life and life direction in women suffering from marital burnout

Neda Majlesi

MA Student in personality psychology, Islamic Azad University E-Campus, Iran.

Mohammadreza Gharedaghi Tanourlouei

MA Student in personality psychology, Islamic Azad University E-Campus, Iran.

Nahid Shariati Najafabadi*

M.A. in psychology, Isfahan (khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

sh.Nahid1402@gmail.com

ندا مجلسی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد واحد الکترونیک، ایران.

محمدرضا قره داغی تنورلویی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد واحد الکترونیک، ایران.

ناهید شریعتی نجف آبادی (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد خوراسگان، اصفهان، نجف آباد، ایران.

Abstract

The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of solution-oriented group therapy on the meaning of life and life direction in women suffering from marital heartbreak. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included all married women with marital dissatisfaction who were referred to counseling centers in Rasht City in 2021. From this statistical population, 30 people were selected by purposeful sampling and randomly replaced into two groups of 15 people (15 people in the experimental group and 15 people in the control group). To collect data, Steger et al.'s Meaning of Life Questionnaire (MLQ) (2006) and Scheer and Carver's Life Orientation Questionnaire (LOT) (1985) were used. Grant's solution-oriented counseling sessions (2011) were arranged in 8 sessions, 4 weeks long, two sessions each week, and each session lasting 90 minutes. Data were analyzed through multivariate analysis of covariance. The results of data analysis showed that by controlling the pre-test effect, there was a significant difference ($P < 0.001$) between the post-test mean of life meaning and life orientation in the two experimental and control groups. Life orientation was effective.

Keywords: Life orientation, solution-oriented group therapy, marital burnout. The meaning of life.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان گروهی راه حل محور بر معنای زندگی و جهت گیری زندگی در زنان دچار دلدزدگی زناشویی انجام گرفت. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان متأهل دارای دلدزدگی زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره سطح شهر رشت در سال ۱۴۰۰ بود. از این جامعه آماری با روش نمونه گیری هدفمند تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه گواه) جایگزین شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه‌ی معنای زندگی استگر و همکاران (MLQ) (۲۰۰۶) و پرسشنامه‌ی جهت گیری زندگی شیری و کارور (LOT) (۱۹۸۵) استفاده شد. جلسات مشاوره راه حل محور گرانت (۲۰۱۱) در ۸ جلسه، ۴ هفته‌ای و هر هفته دو جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه به صورت گروهی تنظیم شد. داده ها از طریق تحلیل کوواریانس چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که با کنترل اثر پیش آزمون بین میانگین پس آزمون معنای زندگی و جهت گیری زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در سطح ($P < 0.001$) وجود داشت بر مبنای یافته های حاصل می توان گفت درمان راه حل محور بر معنای زندگی و جهت گیری زندگی موثر بود.

واژه های کلیدی: جهت گیری زندگی، درمان گروهی راه حل محور، دلدزدگی زناشویی، معنای زندگی.

مقدمه

بسیاری از همسران زندگی مشترک خود را با عشق آغاز می‌کنند. در این زمان، هرگز به این موضوع نمی‌اندیشند که روزی ممکن است شعله عشق آنان به خاموشی گراید (دولاهایت^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). هاراسیمچوک^۲ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود گزارش کرد هنگامی که زوجین با یکدیگر در روابط صمیمانه قرار می‌گیرند، هر کدام با مجموعه‌ای از رویاها و انتظارات وارد رابطه می‌شوند. هنگامی که این رویاها و انتظارات با تنبیه و تجارب استرس‌زا جایگزین می‌شوند، رابطه‌ی صمیمانه متوقف می‌شود، انرژی عشق به آزدگی و خشم تبدیل می‌شود و در نتیجه، منازعات فراوان، انتقادهای مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و لاینحل ماندن مشکلات را پدید می‌آورد و به مرور به دلزدگی زناشویی^۳ منجر می‌شود (نئل و لئمی^۴، ۲۰۱۹). انباشه شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره سبب فرسایش روانی می‌شود و سرانجام به دلزدگی منجر می‌شود که با نشانگان جسمی، روانی و عاطفی همراه است (ایوداچسویو^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). دلزدگی زناشویی، وضعیت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است که کسانی را که توقع دارند عشق رویایی و ازدواج به زندگی‌شان معنا ببخشد را متاثر می‌سازد و باعث می‌شود صمیمیت و عشق به تدریج رنگ ببازد و خستگی عمومی عارض شود. دلزدگی به علت ناکامی در عشق بروز کرده و ناشی از عدم انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است (پاینز^۶، ۲۰۱۳). عدم توجه به عوامل موثر بر دلزدگی زناشویی لطمات و ضایعات جبران‌ناپذیری را برای شخص، خانواده، سازمان و کشور خواهد داشت. عوامل زیادی می‌توانند در دلزدگی نقش داشته باشند، از جمله‌ی این عوامل معنای زندگی^۷ و جهت‌گیری زندگی^۸ می‌باشد.

ولکرت^۹ (۲۰۱۹) در تعریف جامعی از معنای زندگی، بیان می‌کنند که معنای زندگی یک ساختار چندبعدی است که شامل چهار جزء اصلی هدف^{۱۰} (انگیزه^{۱۱})، درک^{۱۲} (شناخت^{۱۳})، رفتار مسئولانه^{۱۴} (رفتار^{۱۵}) و ارزیابی^{۱۶} (احساسات^{۱۷}) می‌شود که به‌صورت مخفف پیور^{۱۸} نامگذاری شده است. تجربه‌ی یک زندگی معنادار 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^{۱۹} و همکاران، ۲۰۲۱). زیرا افرادی که برای زندگی خود و مسایل و مشکلاتش چرایی دارند می‌توانند هر مشکلی را تحمل کنند لذا وجود معنا در زندگی می‌تواند افراد را به زندگی امیدوارتر کند (فلدمن^{۲۰} و همکاران، ۲۰۱۸). هرچه حضور معنا در زندگی افراد کمتر باشد، سطح سلامت روان در آنها پایین‌تر بوده و افراد اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند (اسچنل و کرامپ^{۲۱}، ۲۰۲۰). معنای زندگی گزارش‌شده توسط فرد، با سالم خوردن، فعالیت بدنی بیشتر، افزایش میزان رضایت از زندگی و افسردگی کمتر ارتباط دارد (براسی^{۲۲} مکارانو ه، ۲۰۱۵).

از سوی دیگر جهت‌گیری زندگی به عنوان یکی از مهم‌ترین عواملی است که مقدمه تربیت نسل آینده، بهزیستی روانی زوجین و استقلال خود افراد محسوب می‌شود. مفهوم جهت‌گیری زندگی، اغلب به عنوان تمایل به داشتن انتظارات منفی و یا مثبت نسبت به آینده

1. Dollahite
2. Harasymchuk
1. marital boredom
4. Neal & Lemay
5. Iordachescu
6. Pines
7. The meaning of life
8. Life orientation
9. Volkert
10. Purpose
11. motivational
12. Understanding
13. cognitive
14. Responsible action
15. behavioral
16. Evaluation
17. enjoyment
18. pure
19. Karatas
20. Feldman
21. Schnell & Krampe
22. Brassai

تعریف می‌شود؛ افرادی که خوش‌بین هستند تمایل دارند که برداشت مثبت و خوشایندی نسبت به اتفاقات داشته باشند و زمانی که با مشکلاتی در بخش‌های مختلف زندگی خود روبه‌رو می‌شوند، بر این باورند که به نتایج مثبت و خوشایندی خواهند رسید (اکبری و شفیع‌حق‌شناس، ۱۳۹۸). جهت‌گیری زندگی به عنوان تمایل به داشتن انتظارات منفی و یا مثبت نسبت به آینده مفهوم‌سازی و تبیین می‌شود (اولاسنی و اولاسنی^۱، ۲۰۲۰) و در این مفاهیم انسان موجودی متفکر خواهد بود که به دلیل نحوه نگرش نسبت به قضایا، مسائل، مشکلات و حوادثی که با آن روبرو می‌شود، سلامت جسم و روان خود را تحت تاثیر قرار می‌دهد (هالیس و ییلدیریم^۲، ۲۰۲۲). خوش‌بینی و بدبینی در جهت‌گیری زندگی روی خواهد داد و دو قطب یک پیوستار را تشکیل می‌دهند که قطب خوش‌بینی بالا بر قطب سلامتی بالا و قطب بدبینی بالا بر اختلالات شدید در سلامتی منطبق است (استروبل^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). در واقع افرادی که جهت‌گیری زندگی خوش‌بینانه دارند، انتظار دارند که رویدادهای خوب و مثبتی برای آن‌ها به وجود آید، درحالی‌که جهت‌گیری بدبینانه تأکید بر فاجعه‌آمیزترین علت هر شکست و داشتن انتظارات منفی برای نتایج پیامدها است (رشید و حسنوند، ۱۴۰۰). افراد دارای جهت‌گیری زندگی به‌صورت خوش‌بینانه و مثبت، سالم‌تر و خلاق‌تر بوده و زندگی زناشویی موفق‌تری را نسبت به افراد دارای دید منفی، تجربه می‌کنند (کاروکی، ۲۰۱۴). افراد دارای جهت‌گیری منفی در مواجهه با مشکلات، به دلیل انتظارات ذهنی منفی، از حل مسئله اجتناب کرده و به شیوه‌های ناسازگارانه مانند دلزدگی روی می‌آورند (رضایی، ۱۳۹۷).

اشکال مختلفی از درمان‌های روانشناختی برای این افراد وجود دارد. یکی از درمان‌هایی که در سال‌های اخیر مورد استفاده قرار گرفته، می‌توان به آموزش راه‌حل محور^۴ اشاره کرد. رویکرد راه‌حل محور از مداخلات روانشناختی موثر در زمینه کاهش آسیب‌های مطرح می‌باشند. در کمتر از دو دهه، درمان راه حل محور از یک رویکرد غیرمتداول و ناشناخته به رویکردی تبدیل شد که در ایالات متحده و دیگر کشورها به طور فزاینده‌ای از آن استفاده می‌شود (فرانکلین و همکاران، ۲۰۱۹). مشاوران راه‌حل محور ادعا کرده‌اند که این روش تغییر سریع و پایدار و همین‌طور درجه بالایی از رضایتمندی‌های مراجع را فراهم می‌کند (رستمی و همکاران، ۱۳۹۷). درمان راه‌حل محور بر روی ویژگی‌های مثبت و عملگرایی تمرکز دارد (پوردل و میرسعید جعفری، ۱۳۹۸). در درمان کوتاه‌مدت راه‌حل محور تشخیص وجود ندارد، ارتقاء بینش مد نظر نیست و گذشته تحلیل نمی‌شود. به جای آن، مراجعان را تشویق می‌کنند که توجه کنند و اعمال متفاوتی انجام دهند. درمانگران راه‌حل محور به مراجعان کمک می‌کنند که در خصوص آنچه می‌تواند متفاوت باشد، بیندیشند. به محض اینکه یک راه‌حل شناسایی می‌شود، مراجع و درمانگر قدم به قدم به طرف آن حرکت می‌کنند (گینگریچ و پترسون^۵، ۲۰۱۳). این رویکرد دیدگاهی قابلیت محور است که به جای تمرکز بر رفتارهای مشکل‌آفرین بر رشد و پرورش راه‌حل‌ها تمرکز دارد. قابلیت‌های مراجع در جلسه درمان براساس تمرکز بر تعاملات و یافته‌های مثبت و غیرمشکل‌زا تشخیص داده می‌شود و مقاومت مراجعین در جلسه درمان به دلیل تمرکز بر موارد مثبت (آنچه باید افزایش پیدا کند) به عوض تمرکز بر نقایص از بین می‌رود (بیباچ^۶، ۲۰۱۴). درمانگر راه حل محور در جلسه مشاوره بر معانی کلمات تأکید دارد و به جای تحلیل بیرونی و جستجوی خارجی حقیقت به واقعیت از چشم انداز متفاوتی نگاه می‌کند و فرایند محاوره در این روش برای معنی‌سازی به کاربرده می‌شود؛ همچنین محاوره درمانی به درمانگر و مراجع اجازه می‌دهد که واقعیت‌ها را به گونه‌ای ببینند که فضا برای چشم اندازهای جدید باز شود و اگر مراجعان بتوانند با موفقیت به یک تغییر شناختی و احساسی برسند توانایی آن‌ها برای حل و کنترل مشکل نشان داده می‌شود (دامرون^۷، ۲۰۱۶). مطالعات تاثیر درمان راه‌حل محور بر کیفیت جو عاطفی در همسران آسیب دیده از روابط فرازناشویی (رحیمی‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۱)، انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت زناشویی (سجادی و قدسی، ۱۴۰۱)، کارکرد خانواده و فرسودگی زناشویی (حسن‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۱)، امید به زندگی، معناجویی، شفقت به خود (احمدی و همکاران، ۱۴۰۰)، تعارض و دلزدگی زناشویی (رهسپارمنفرد و همکاران، ۱۳۹۹)، دلزدگی، کاهش خطر طلاق و ناسازگاری زناشویی (مجرد، قمری گیوی و کیانی، ۲۰۲۲)، افزایش شادکامی و معنا در زندگی و کاهش تعارض زناشویی (سیبرت و همکاران، ۲۰۱۹)، افزایش سازگاری و جهت‌مندی در زندگی در زنان متاهل (شیرین و دنیز، ۲۰۱۶)، جهت و هدف در زندگی (کورکورون و همکاران، ۲۰۰۹)، نشان داده است.

1. Olaseni & Olaseni

2. Halis & Yildirim

3. Stroebel

4. Solution oriented education

5. Gingerich & Peterson

6. Beyebach

7. Dameron

با توجه به پژوهش‌های مطرح شده و اهمیت سلامت زنان در خانواده و جامعه و همین‌طور با در نظر گرفتن نقش اساسی زن در انسجام و شکل‌گیری شخصیت اعضای خانواده نیاز به انجام مطالعات وسیع‌تر در حوزه‌ی معنای زندگی و جهت‌گیری زندگی در هر یک از زوج‌ها احساس می‌شود. زنان در خانه زمانی می‌توانند نقش خود را کامل‌تر انجام دهند که رضایتمندی زناشویی و سلامت روان بیشتری داشته باشند. بنابراین، با توجه به تحقیقات، می‌توان نتیجه گرفت که یکی از رویکردهایی که در این زمینه به زوجین کمک کرده است، رویکرد راه حل محور است و از آنجا که تاکنون پژوهشی تحت عنوان اثربخشی درمان مبتنی بر راه‌حل محور بر معنای زندگی و جهت‌گیری زندگی در زنان دچار دلزدگی زناشویی انجام نشده، بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان گروهی راه‌حل محور بر معنای زندگی و جهت‌گیری زندگی در زنان دچار دلزدگی زناشویی انجام گرفت.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان متأهل دارای دلزدگی زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره سطح شهر رشت در سال ۱۴۰۰ بود، که با روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه گواه) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت از: حداقل نمره ۶۵ در پرسشنامه دلزدگی زناشویی، حداقل سن ۲۰، حداقل تحصیلات دیپلم، عدم مصرف داروهای اعصاب و روان و روان‌گردان‌ها در طول ۳ ماه گذشته، دریافت رضایت آگاهانه، عدم قرار گرفتن هم‌زمان تحت درمان‌های روان‌شناختی دیگر بود. علاوه بر این، عدم تمایل شرکت کنندگان به ادامه‌ی شرکت در پژوهش، شرکت هم‌زمان در برنامه‌های مشاوره یا روان‌درمانی دیگر، غیبت بیش از دو جلسه و همکاری نکردن در انجام برنامه‌های جلسات آموزشی و تکمیل پرسشنامه‌ها در دو مرحله‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون نیز به عنوان ملاک‌های خروج در نظر گرفته شدند. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی به شرح ذیل رعایت شد: ۱- پیش از شروع مطالعه، شرکت‌کنندگان از موضوع و روش اجرای پژوهش مطلع شدند؛ ۲- پژوهشگر متعهد شد تا از اطلاعات خصوصی شرکت‌کنندگان محافظت کند و از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش استفاده کند؛ ۳- پژوهشگر متعهد شد نتایج پژوهش را در صورت تمایل آزمودنی‌ها برای آنها تفسیر کند؛ ۴- در صورت مشاهده‌ی هر گونه ابهام، راهنمایی‌های لازم به شرکت‌کنندگان ارائه شد؛ ۵- مشارکت در تحقیق هیچ‌گونه بار مالی برای شرکت‌کنندگان نداشت؛ ۶- این پژوهش با موازین دینی و فرهنگی شرکت‌کنندگان و جامعه هیچ‌گونه مغایرتی نداشت. در نهایت داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه معنای زندگی (MLQ):^۱ پرسشنامه 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 مولفه وجود معنا در زندگی و جستجوی معنا در زندگی با ۱۷ سوال دست یافتند. سپس در یک تحلیل عاملی تاییدی با حذف ۷ سوال به ساختار مناسب دو عاملی با ۱۰ سوال دست یافتند. در این تحلیل برای هرکدام از مقیاس‌ها ۵ آیتم 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 (۸-۷-۳-۲-۱) نشان دهنده میزان تلاش فرد برای یافتن معنا در زندگی است و سوال‌های (۴-۱-۶-۵-۹-۸) با کدگذاری معکوس (معکوس) معنای زندگی فرد را مشخص می‌کنند. دامنه نمره در هرکدام 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. در پژوهش استگر و همکاران (۲۰۰۶) آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌های وجود معنا و جستجوی معنا به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۳ است. روایی سازه این پرسشنامه برای ارزیابی زندگی ۰/۸۶، برای

1. Meaning in Life Questionnaire

زیرمقیاس وجود معنا ۰/۸۷ برآورد شده است. در ایران، جهت بررسی روایی 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 می‌باشد.

پرسشنامه جهت‌گیری زندگی (LOT): پرسشنامه جهت‌گیری زندگی شی‌یر و کارور (۱۹۸۵) برای ارزیابی خوش‌بینی سرشتی، آزمون جهت‌گیری زندگی فرم خودگزارشی خلاصه‌ای را تدوین کرده و بعدها آن را مورد تجدید نظر قرار دادند (شی‌یر و کارور، ۱۹۹۴). نسخه تجدید نظر شده‌ی آزمون جهت‌گیری زندگی از آزمون اصلی خلاصه‌تر و در ۱۰ ماده که پنج ماده آن نشان دهنده‌ی تلقی خوش‌بینانه و پنج ماده‌ی دیگر نشان‌دهنده‌ی تلقی بدبینانه در یک مقیاس لیکرت پنج گزینه‌ای کاملاً موافقم (۴) تا کاملاً مخالفم (۰) نمره‌گذاری می‌شود که نمرات تلقی بدبینانه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. شی‌یر و همکاران (۱۹۸۵) آلفای کرونباخ پرسشنامه را معادل ۰/۷۴ به دست آوردند که نشان دهنده‌ی پایایی زیاد ابزار است. ضرایب روایی هم‌زمان بین مولفه‌های خوش‌بینی و بدبینی با افسردگی ۰/۴۶۹- و ۰/۷۲۵ بود. ضریب روایی هم‌زمان بین مقیاس خوش‌بینی با افسردگی و خود تسلط‌یابی به ترتیب ۰/۶۵ و ۰/۷۳ به دست آمد. همچنین، پایایی بازآزمایی این آزمون بعد از ۱۰ روز ۰/۷۰ بوده است (اکبری و شفیعی حق‌شناس، ۱۳۹۸). ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۲ می‌باشد.

جلسات درمان کوتاه مدت راه‌حل محور برگرفته از نظریه راه‌حل محور گرانت (۲۰۱۱) و یادگیری درمان راه‌حل محور لوتس (ترجمه پوردل و جعفری، ۱۳۹۸)، برای گروه آزمایش در ۸ جلسه یک ساعت و نیم به شیوه گروهی و گام به گام و با توالی هر هفته یک جلسه با ارائه تکالیف هفتگی و تمرینات منظم توسط درمانگر اجرا شد. در حالی که شرکت‌کنندگان گروه گواه تا پایان پژوهش مداخله‌ای دریافت نکردند و در لیست انتظار برای دوره‌های درمانی بعدی قرار گرفتند. این دوره بصورت سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، تمرین و تکلیف خانگی (کارگاهی) برگزار شد. خلاصه روند اجرای جلسات درمان راه حل محور در جدول شماره یک ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات مشاوره راه حل محور (گرانت، ۲۰۱۱)

جلسه 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
جلسه دوم	خلق سازه‌های ذهنی مشترک مشکل و هدف توسط اعضاء و رهبر و شناسایی تصریح آینده‌ای ترجیحی	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، پرسیدن سوالات مقیاسی، پرسیدن پرسش معجزه‌ای، ارائه تکلیف
جلسه سوم	مشارکت، خلق امید و برجسته کردن موقعیت‌ها و استثنای گذشته، پیدا کردن استثناءها (گذشته و حال)	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سوالات استثناء، ارائه تکلیف
جلسه چهارم	پیدا کردن استثناءها (ادامه)	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، تکلیف شگفتی‌آفرین، پرسیدن سوال معجزه‌ای و گوی بلورین، ارائه تکلیف
جلسه پنجم	کشف راه‌حل‌ها	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سوال‌هایی که منجر به کشف راه‌حل‌ها می‌شود، پرسیدن پرسش سازگاری، تکنیک به جای، ارائه تکلیف
جلسه ششم	کشف راه‌حل‌ها (ادامه)	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سوال مقابله‌ای، پرسیدن تکنیک پیش‌فرض، تکلیف پیش‌بینی کننده، ارائه تکلیف
جلسه هفتم	تقویت استثناءها	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، ارائه تکلیف

جلسه هشتم
اختتام
مروری بر جلسات قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سوال مقیاسی،
گرفتن بازخورد از اعضا، برجسته کردن تغییرات اتفاق افتاده، قدردانی از
تلاش‌ها و فعالیت‌های مراجع، انجام پس‌آزمون

یافته‌ها

براساس نتایج به‌دست‌آمده میانگین و انحراف استاندارد سن نمونه‌ها در گروه آزمایش $32/60 \pm 4/86$ و در گروه گواه $33/53 \pm 4/74$ بود. همچنین در این پژوهش ۱۱ نفر دارای مدرک دیپلم (۶ نفر گروه کنترل و ۵ نفر گروه آزمایش)، ۴ نفر دارای مدرک فوق دیپلم (۲ نفر گروه کنترل و ۲ نفر گروه آزمایش)، ۸ نفر دارای مدرک لیسانس (۳ نفر گروه کنترل و ۵ نفر گروه آزمایش) و ۷ نفر دارای مدرک ارشد و بالاتر (۳ نفر گروه کنترل و ۴ نفر گروه آزمایش) بودند.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار معنای زندگی و جهت‌گیری زندگی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مرحله	متغیرها	میانگین	انحراف معیار	گروه آزمایش	میانگین	انحراف معیار	گروه گواه
معنای زندگی	پیش‌آزمون	۴۷/۸۳	۷/۸۸	۴۸	۹/۱۲	انحراف معیار	
	پس‌آزمون	۵۸/۳۸	۱۲/۳۰	۴۷/۸۳	۷/۸۸		
جهت‌گیری زندگی خوشبینانه	پیش‌آزمون	۳۳/۰۶	۳/۵۵	۳۲/۸۶	۳/۴۶		
	پس‌آزمون	۳۶/۴۶	۴/۰۳	۳۳/۲۰	۴/۰۷		
جهت‌گیری زندگی بدبینانه	پیش‌آزمون	۲۱/۵۳	۵/۶۴	۲۳/۸۶	۶/۳۱		
	پس‌آزمون	۱۴/۶۰	۴/۱۳	۲۰/۲۰	۴/۱۹		

یافته‌های پژوهش در جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار معنای زندگی و جهت‌گیری زندگی خوشبینانه گروه آزمایش در پس‌آمایش در مقایسه با گروه گواه افزایش و در جهت‌گیری زندگی بدبینانه کاهش داشته است. برای آزمون فرضیه در رابطه با معنای زندگی و جهت‌گیری زندگی از تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. در تجزیه و تحلیل کوواریانس رعایت بعضی مفروضه‌ها از قبیل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همسانی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس و همگنی واریانس‌های خطا، الزامی است. در این پژوهش نیز ابتدا به بررسی این مفروضه‌ها پرداخته شد. بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف: $P > 0/05$ ، نتایج آزمون باکس جهت بررسی مفروضه‌ی همسانی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس $P > 0/05$ ، $F = 1/11$ ، نتایج آزمون لوین جهت بررسی مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های خطا برای متغیر معنای زندگی $F = 1/92$ ، $P > 0/05$ ، و برای متغیر جهت‌گیری زندگی $F = 0/22$ ، $P > 0/05$ ، همگنی نشانگر برقرار بودن این مفروضه‌ها بودند. همچنین پیش‌فرض شیب خط رگرسیون با آزمون F اثرات تقابلی بررسی شد و نتایج حاصل از F محاسبه شده برای متغیرهای معنای زندگی $F = 0/38$ ، $P > 0/05$ و جهت‌گیری زندگی $F = 0/24$ ، $P > 0/05$ حاکی از رعایت این پیش‌فرض بود. بنابراین، از تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری به منظور مقایسه‌ی میانگین نمره‌های معنای زندگی و جهت‌گیری زندگی در پس‌آزمون استفاده شد.

جدول ۳. تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌های معنای زندگی و جهت‌گیری زندگی گروه آزمایش و گواه

آزمون‌ها	مقادیر	F	df فرضیه	df خطا	Sig	اندازه اثر
اثربخشی	۰/۵۱	۵/۵۳	۴	۲۱	۰/۰۰۳	۰/۵۱
لامبدای ولکز	۰/۴۹	۵/۵۳	۴	۲۱	۰/۰۰۳	۰/۵۱
اثر هتلینگ	۱/۰۵	۵/۵۳	۴	۲۱	۰/۰۰۳	۰/۵۱
بزرگترین ریشه‌ی روی	۱/۰۵	۵/۵۳	۴	۲۱	۰/۰۰۳	۰/۵۱

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود، نتیجه ی تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیری حاکی از آن است که هر چهار آماره، اثر پیلاپی ($F=5/53, P<0/01$)، لامبدای ویلکز ($F=5/53, P<0/01$)، اثر هتلینگ ($F=5/53, P<0/01$) و بزرگ ترین ریشه ی روی ($P<0/01$)، معنادار می باشند. بدین ترتیب مشخص می گردد که ترکیب خطی متغیرهای وابسته پس از تعدیل تفاوت های اولیه، از متغیر مستقل تأثیر پذیرفته اند؛ با استفاده از تجزیه و تحلیل کوواریانس به بررسی فرضیه های پژوهش پرداخته می شود تا معلوم گردد که تفاوت مشاهده شده در ترکیب خطی، مربوط به کجا است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه ی نمره های معنای زندگی و جهت گیری زندگی

منبع تغییرات	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	اندازه اثر
پیش آزمون	معنای زندگی	۱۷/۵۸	۱	۱۷/۵۸	۳۴/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۵۹
	جهت گیری زندگی خوشبینانه	۹/۶۵	۱	۹/۶۵	۱۷/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۴۳
	جهت گیری زندگی بدبینانه	۱۴/۰۰	۱	۱۴/۰۰	۱۵/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۳۹
گروه	معنای زندگی	۵/۱۲	۱	۵/۱۲	۹/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۲۹
	جهت گیری زندگی خوشبینانه	۴/۸۸	۱	۴/۸۸	۸/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۲۷
	جهت گیری زندگی بدبینانه	۴/۳۲	۱	۴/۳۲	۴/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۱۶

نتایج متغیرهای مورد پژوهش در جدول ۴، نشان می دهد که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ معنای زندگی، جهت گیری زندگی خوشبینانه و جهت گیری زندگی بدبینانه در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. براساس ضریب اتای متغیرهای مذکور مداخله راه حل محور در ارتقای معنای زندگی ۵۹ درصد و جهت گیری زندگی خوشبینانه ۴۳ درصد و در کاهش جهت گیری زندگی بدبینانه ۳۹ درصد موثر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان راه حل محور بر معنای زندگی و جهت گیری زندگی در زنان دچار دلزدگی زناشویی انجام گرفت. یافته ی اول پژوهش نشان داد که درمان راه حل محور منجر به افزایش معنای زندگی در زنان دچار دلزدگی زناشویی شده است. این یافته با یافته های رحیمی نژاد و همکاران (۱۴۰۱)، سجادی و همکاران (۱۴۰۱)، احمدی و همکاران (۱۴۰۰)، سیرت و همکاران (۲۰۱۹)، همسو بود. در تبیین یافته حاضر می توان اینگونه بیان کرد که عوامل بزرگ و کوچکی در خانواده وجود دارد که باعث بوجود آمدن پایداری و مقاومت در برابر مشکلات می شود و باعث می شود اعضا کنار هم بایستند و با مشکلاتشان مبارزه کنند. همبستگی و پیوند بین اعضای خانواده که عامل وحدت و اتحاد اعضای آن است، یکی از قوی ترین و پر قدرت ترین عوامل ایجاد رضایت و معنا در زندگی است. نبود معنای زندگی می تواند منجر به از دست رفتن پیوند عاطفی در میان آن ها گردد. تأثیرات مثبت رویکرد راه حل-محور بر معنای زندگی را می توان براساس گفته های ریف و کینز (۱۹۹۵) شرح داد. آنها معتقدند که تأثیرگذاری بر معیارها و عقاید فرد در زندگی، در ارتقا 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 می شود که زندگی خود را در حالی که مشکلشان حل شده تصور کنند و بگویند چه اتفاقی افتاده است. این تکنیک باعث می شود که افراد بتوانند توانایی خود را جهت حل مشکلشان افزایش دهند. دیشاز (۱۹۸۵) معتقد است که تغییر کوچک به تغییر بزرگ منجر می شود. 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 می شود. درمانگر راه حل محور به جای تأکید بر علت ایجاد مشکل بر حل مشکل تأکید می کند. بنابراین با تکیه بر تکنیک مثبت اندیشی، سوالات استثناء، پرسش قیاس و تحسین و تمجید روحیه تغییر و باروری در افراد ایجاد می شود. این تکنیک ها کوتاه مدت هستند، بنابراین با سرعت بیشتری به نتیجه می رسند.

اثربخشی درمان گروهی راه‌حل محور بر معنای زندگی و جهت‌گیری زندگی در زنان دچار دلزدگی زناشویی
The effectiveness of solution-oriented group therapy on the meaning of life and life direction in women suffering...

با ایجاد تغییرات کوچک افراد امیدوارانه به تلاش برای تغییر مثبت و بادوام ادامه می‌دهند. آنها نقاط مثبت خود را کشف و از آن برای رسیدن به اهداف نهایی خود استفاده می‌کنند.

یافته‌ی دوم پژوهش نشان داد که درمان راه‌حل محور منجر به افزایش جهت‌گیری زندگی خوشبینانه و کاهش جهت‌گیری زندگی بدبینانه در زنان دچار دلزدگی زناشویی شده است. این یافته با یافته‌های حسن‌نژاد و همکاران (۱۴۰۱)، مجرد و همکاران (۲۰۲۲)، شیرین و همکاران (۲۰۱۶)، کورکورن و همکاران (۲۰۰۹)، همسو بود. در تبیین یافته حاضر می‌توان اینگونه بیان کرد که درمان راه‌حل محور به نوعی با تشویق مراجع و نیز فنون دیگر، مانند سوال معجزه و استثنائات به مراجع کمک می‌شود تا زندگی‌اش جهت پیدا کند. چرا که این درمان با یافتن استثنائات در زندگی مراجع به او کمک می‌کند تا نسبت به آینده خوشبین بوده و در شرایط سخت و بحرانی نیز به طور موفقیت آمیزی آن شرایط نامطلوب را پشت سر بگذارد و با آن سازگار شود. همچنین درمانگران راه‌حل محور از سوالات درجه بندی نیز در فرایند درمان استفاده می‌کنند. از سوالات درجه بندی برای اندازه‌گیری میزان پیشرفت مراجعان در طول جلسات درمانی استفاده می‌شود. سوالات درجه بندی از مراجعان می‌خواهد که وضعیت یا هدف خود را با مقیاس‌های ۱ تا ۱۰ رتبه‌بندی کنند. این سوال برای کمک به مراجعان مفید است و به آنها کمک می‌کند تا جنبه‌های پیچیده زندگی‌شان را عینی‌تر و قابل فهم‌تر کنند و بتوانند پیشرفت درمان را از ابتدا تا انتها ارزیابی کنند. سوالات درجه‌بندی همچنین مراجعان را تشویق می‌کند تا تغییرات را به عنوان مجموعه‌ای از گام‌های کوچک ببینند، نه راه‌حل‌های بزرگ و یا همه یا هیچ. درمان راه حل محور از اندوخته‌ها و توانایی‌های خود مراجعان در فرایند تغییر الگوهای ارتباطی استفاده می‌کند و این کار تصویری از امید را در مراجعان ایجاد کرد؛ از این رو، درمانگر راه حل محور حس خودکنترلی و مدیریت روابط و کنترل عواطف و جهت‌گیری زندگی خوشبینانه را در مراجعان تقویت می‌کند؛ و از سوی دیگر منجر به کاهش جهت‌گیری زندگی بدبینانه در زنان می‌گردد. آن‌ها این کار را از طریق تواناسازی مراجعان در خلق راه حل‌ها و ساختار دادن به این راه‌حل‌ها انجام می‌دهند (رستمی و همکاران، ۱۳۹۷).

نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد در جهت ارتقای معنای زندگی و جهت‌گیری زندگی خوشبینانه در زنان دچار دلزدگی زناشویی می‌توان از روش راه‌حل محور به عنوان درمانی اثربخش استفاده کرد. از آنجایی که این پژوهش بر روی زنان شهر رشت صورت گرفته است، در تعمیم نتایج این پژوهش به زنان سایر شهرها به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، قومی و اجتماعی اشاره باید احتیاط لازم توسط پژوهشگران و استفاده‌کنندگان از نتایج این پژوهش صورت گیرد. این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود. استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند 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 همچنین 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 راه‌حل محور مشخص شود.

منابع

- احمدی، ز؛ بزازیان، س؛ تاجری، بیوک و ر، اسدالله. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی خنده درمانی و درمان راه حل محور گروهی بر امید به زندگی، معناجویی، شفقت به خود و کاهش قند خون بیماران سالمند مبتلا به دیابت نوع دو. *نشریه سلامت اجتماعی*، ۸(۲)، ۲۲۰-۲۰۵.
<https://doi.org/10.22037/ch.v8i2.28498>
- اکبری، ب و شفیع‌ی حق‌شناس، م. (۱۳۹۸). تدوین الگوی روابط ساختاری نقش جنسیتی بر معنای زندگی، جهت‌گیری زندگی و رضایت زناشویی. *فصلنامه روش روان‌شناسی*، ۸(۶)، ۱۹۸-۱۹۱. Doi: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.28.4
- حسن‌نژاد، ل؛ حیدری، ع؛ مکوندی، ب و طالب‌زاده شوشتری، م. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان راه حل محور بر کارکرد خانواده و فرسودگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت همسر مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز: یک مطالعه راهنما. *نشریه سلامت اجتماعی*، ۹(۲)، ۳۶-۲۳.
<https://doi.org/10.22037/ch.v9i2.31337>
- رحیمی‌نژاد، س؛ قمری، م؛ جعفری، ع و باباخانی، و. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج درمانی گروهی راه حل محور و زوج درمانی گلاسری بر کیفیت جو عاطفی در همسران آسیب دیده از روابط فرازناشویی. *نشریه تعالی مشاوره و روان درمانی*، ۴۲، ۵۸-۴۵.
20.1001.1.25382799.1401.11.42.5.4
- رستمی، م؛ سعادت، ن؛ یوسفی، ز. (۱۳۹۷). بررسی و مقایسه آموزش زوج درمانی هیجان مدار راه حل مدار بر کاهش ترس از صمیمیت و افزایش رضایت جنسی زوجین. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۸(۲)، ۲۲-۱. Doi: 10.22055/JAC.2018.23429.1509

- رشید، خ و حسنوند، ف. (۱۴۰۰). الگوی ساختاری پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی، بازیگوشی روان‌شناختی و جهت‌گیری زندگی بر اساس خودناتوان‌سازی با میانجی‌گری هوش زیباشناسی در دانش‌آموزان نوجوانان. *فصلنامه روانشناسی مدرسه*، ۱۰(۳)، ۳۳-۴۸. Doi: 10.22098/JSP.2021.1341
- رضایی، ح. (۱۳۹۷). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان پسر از طریق جهت‌گیری زندگی و با میانجی‌گری چشم‌انداز زمان و انگیزش تحصیلی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. Doi: 10.22098/JSP.2021.1341
- رهسپارمنفرد، ف؛ آرون، ژ و شریعت‌زاده جنیدی، گ. (۱۳۹۹). اثربخشی زوج درمانی راه حل محور بر تعارض و دلزدگی زناشویی زوجین. *نشریه سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی*، ۳(۴)، ۵۳-۶۷. DOI: 10.52547/jarcp.3.4.53
- سجادی، س و قدسی، پ. (۱۴۰۱). بررسی اثر بخشی آموزش گروهی مبتنی بر رویکرد راه حل محور بر انعطاف پذیری شناختی و رضایت زناشویی زنان متأهل. *نشریه خانواده و بهداشت*، ۱۲(۱)، ۵۷-۶۸. 20.1001.1.23223065.1401.12.1.4.4
- لوتس، آ. (۱۳۹۸). یادگیری درمان راه حل محور. (ترجمه‌ی مژگان پوردل و میرسعید جعفری). تهران: آکادمیک.
- مجرد، آ؛ قمری گیوی، ح و کیانی، ا. (۲۰۲۲). مقایسه اثربخشی مشاوره سیستمی بوین و راه حل محور بر کاهش خطر طلاق، دلزدگی و ناسازگاری زناشویی در زنان ناسازگار. *نشریه روانشناسی نوین*، ۴، ۸۱-۶۶. <https://doi.org/10.22034/jmp.2022.330457.1028>
- مصرآبادی، ج؛ استوار، و جعفریان، س. (۱۳۹۲). بررسی روایی سازه و تشخیصی پرسشنامه معنا در زندگی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۱)، ۸۳-۹۰.
- Beyebach, M. (2014). Change factors in solution-focused brief therapy: A review of the Salamanca studies. *Journal of Systemic Therapies*, 33(1), 62–77. DOI:10.1521/jsyt.2014.33.1.62
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2015). A reason to stay healthy: The role of meaning in life in relation to physical activity and healthy eating among adolescents. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 473-482. DOI:10.1177/1359105315576604
- Corcoran, J. (2016). Solution-focused therapy. Theoretical perspectives for direct social work practice: A generalist-eclectic approach, 435-452.
- Dameron, M. L. (2016). Person-centered counseling and solution-focused brief therapy: An integrative model for school counselors. *Journal of School Counseling*, 14(10), 1–28. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1119270>
- Dollahite, D. C., Marks, L. D., & Wurm, G. J. (2019). Generative devotion: A theory of sacred relational care in families of faith. *Journal of Family Theory & Review*, 11(3), 429–448. <https://doi.org/10.1111/jftr.12339>
- Feldman, D. B., Balaraman, M., & Anderson, C. (2018). *Hope and meaning-in-life: Points of contact between hope theory and existentialism*. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of hope* (pp. 353–362). Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2017-55500-028>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1049731512470859>
- Grant, AM. (2011). The Solution-Focused Inventory—A tripartite taxonomy for teaching, measuring and conceptualising solution-focused approaches to coaching. *Coaching Psychologist*, 7(2), 98-106.
- Halis, M., & Yildirim, D. (2022). The effect of perceived social support and life orientation on anxiety caused by online education in Covid 19 conditions. *International Journal of Research in Business and Social Science*, 11(4), 310-322. DOI: 10.20525/ijrbs.v11i4.1809
- Harasymchuk, C., Peetz, J., Fehr, B., & Chowdhury, S. (2021). Worn out relationship? The role of expectations in judgments of relational boredom. *Personal Relationships*, 28(1), 80–98. <https://doi.org/10.1111/pere.12354>
- Hender, K., Awalya, A., & Sunawan, S. (2020). Solution-Focused Brief therapy group conseling to increase academic resilience and self-efficacy. *Journal Bimbingan Konseling*, 9(1), 1-7. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28494>
- Iordachescu, AM., Gica, C., Vladislav, EO., Panaitescu, AM., Peltecu, G., Furtuna, ME., Gica, N. (2021). Emotional disorders, marital adaptation and the moderating role of social support for couples under treatment for infertility. *Ginekologia Polska*, 92(2), 98-104. <http://doi.org/10.5603/GP.a2020.0173>
- 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
- Kuroki M. (2014). Opposite-sex coworkers and marital infidelity. *Economics Letters*, 118(1), 71-73. <https://doi.org/10.1016/j.econlet.2012.09.023>
- Neal, A. M., & Lemay, E. P. (2019). The wandering eye perceives more threats: Projection of attraction to alternative partners predicts anger and negative behavior in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(2), 450–468. <https://doi.org/10.1177/0265407517734398>
- Olaseni, VM., & Olaseni, AO. (2020). Covid-19 pandemic: Impact of socio-demographic factors and parent's life orientation on enforced learning in pupils during lock-down in Nigeria. *Cape Comorin*, 2(4), 34-39.
- Pines, A. (2013). *Couple burnout: Causes and cures*. Routledge. <https://www.researchgate.net/publication/341273275>
- 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

The effectiveness of solution-oriented group therapy on the meaning of life and life direction in women suffering...

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress. *Front Psychiatry*, 11, 582352. DOI:10.3389/fpsy.2020.582352
- Seibert GS, Jauregui ME, May RW, Cooper AN, Ledermann T, Kimmes JG, Fincham FD. Self control, sleep disturbance, and the mediating role of occupational burnout in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2019;36(10):3159-77. <https://doi.org/10.1177/0265407518815978>
- Sirin HD, Deniz M. The Effect of the Family Training Program on Married Women's Couple Burnout Levels. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2016;16(5):1563-85. DOI:10.12738/estp.2016.5.2781
- 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, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Stroebe, L.C., Hay, J., & Bloemhoff, H.J. (2018). Challenges facing life skills and life orientation subject advisors in implementation of physical education. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 40(3), 121-136. <https://hdl.handle.net/10520/EJC-1297f12ad9>
- Volkert, J., Härter, M., Dehous, 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. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1396576>