

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



اثربخشی زوج درمانی راه حل محور بر انعطاف‌پذیری روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق

مهران محیبیان فر^۱، فاطمه اخلاقی زاده^۲، بهناز حاتمی کیا^۳، مونا سادات حیدری^۴، محمد رضا علی پور خسروآبادی^۵، حسین

روزبه^۶

**The effectiveness of solution-oriented couple therapy on psychological flexibility in
couples seeking divorce**

**Mehran Mohebianfar - Fatemeh Akhlaghizadeh - Behnaz hatamikia - Mona sadat
Heydari - Mahammad reza Alipour khosroabadi - Hossein Ruzbeh**

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی زوج درمانی راه حل محور بر انعطاف‌پذیری روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق صورت گرفته است. روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره ای شهر دزفول در سال بودند. حجم نمونه با توجه به هدف پژوهش و با استفاده از شیوه نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر انتخاب شدند که از این تعداد ۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر مربوط گروه کنترل می‌باشد. در این پژوهش، از پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و ندروال استفاده شده است. و سپس مداخله آزمایشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) برای گروه آزمایش به مدت ۸ هفته، هر هفته در یک جلسه درمان ۶۰-۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. ولی در مورد گروه کنترل، هیچ آموزشی در طول دوره تا زمان گرفتن پس آزمون صورت نگرفت. پس از مداخله آزمایشی از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش پیدا کرده است. بنابراین زوج درمانی راه حل محور بر انعطاف‌پذیری روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

کلمات کلیدی: زوج درمانی راه حل محور، انعطاف‌پذیری روانشناختی، زوجین، متقاضی طلاق.

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

^۳ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

^۴ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی فروردین قائمشهر.

^۵ عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، واحد شیخ انصاری دزفول، خوزستان، ایران.

^۶ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات کرمان، ایران.

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



مقدمه

طلاق فرآیندی است که با تجربه ی بحران عاطفی هر دو زوج شروع می شود و با تلاش برای حل تعارض از طریق ورود به موقعیت جدید با نقش و سبک زندگی جدید، خاتمه می یابد. طبق آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج، حدود دویست مورد به طلاق منجر می شود (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). و ایران، چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است. در بحث علت طلاق علاوه بر عوامل اجتماعی، اقتصادی و حقوقی، توجه به علل فردی و روانشناختی از اهمیت ویژه ای برخوردار است (گاتمن، ۱۹۹۳؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۹۰). به همان میزان که طلاق در زندگی خانوادگی رو به افزایش است، آثار و پیامدهای آن نیز هر روز بیش از قبل، حیات جامعه و سلامتی افراد جامعه را تهدید می کند، طلاق و فروپاشی زندگی منجر به برهم خوردن تعادل عاطفی و روانی فرد می گردد و باعث شکننده شدن روحیه فرد و پایین آمدن تحمل در فرد می گردد (غنی فر و همکاران، ۱۳۹۷).

انعطاف پذیری شناختی^۱ به عنوان ویژگی عمده شناخت انسان توصیف شد است و به توانایی فرد برای در نظر گرفتن همزمان بازنمایی های متناقضی از یک شئی یا یک رویداد اشاره دارد. انعطاف پذیری شناختی به مثابه یکی از زیر مجموعه های کارکردهای اجرایی، بیشتر به مهارت شناختی اشاره دارد که برای تطابق با موقعیت های جدید و تنظیم انتظارات براساس تغییرات و شرایط جدید محیطی ضروری است (شیری، امامی و شیری، ۱۳۹۶). انعطاف پذیری شناختی را می توان از دیدگاه های مختلف مورد بررسی قرار داد. یک تعریف برآمده از تحقیقات در زمینه انعطاف پذیری شناختی، تغییر در شیوه تفکر است؛ چه این امر به طور خاص براساس ایجاد تغییر در قوانین صورت بگیرد یا به طور گسترده براساس نیاز به ایجاد تغییر در باورهای قبلی و رسیدن به افکار جدید رخ دهد. علاوه بر این انعطاف پذیری شناختی به اندیشیدن به طور همزمان به جنبه های مختلف یک موضوع اشاره می کند، چه این تفکر پیرامون دو جنبه متفاوت از یک موضوع خاص یا جنبه های بسیار متفاوتی از یک موقعیت پیچیده باشد. سایر تعاریف و اجزا مرتبط با انعطاف پذیری شناختی شامل انعطاف پذیری ذهنی، مجموعه تغییرات ذهنی، انتقال ادراکی، تعویض وظیفه و تغییر مسیر توجه است (نامقی و همکاران، ۱۳۹۷).

امروزه رویکردهای گوناگون زوج درمانی^۲ و خانواده درمانی^۳ با هدف کاهش تعارضات و آشفتگی ارتباطی میان زوج ها بوجود آمده است. هدف زوج درمانی کمک به زوج ها برای سازگاری مناسب تر با مشکلات جاری و یادگیری روش های موثرتر ارتباط است (رستمی و همکاران، ۲۰۱۴). درمان راه حل - محور یکی از رویکردهای درمانی موثر جهت کمک به افرادی است که با

¹ . Cognitive flexibility

² Couple Therapy

³ Family Therapy

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



اختلافات زناشویی مواجهه اند. اینسو کیم برگ^۱ و دشازر^۲ (۱۹۸۲) در مرکز خانواده درمانی کوتاه مدت در میلواکی^۳ و ویسکانسین ابداع کننده درمان کوتاه مدت راه حل - محور بودند. طبق نظر هاگن^۴ و میشل^۵ (۲۰۰۱؛ به نقل از کندرات^۶، ۲۰۱۲) این رویکرد گرایش دارد این احساس را به مراجعان بدهد که آنها شنیده می شوند و اینکه آنها انسان منحصر به فردی هستند، کسی که توانایی دارد و به سهم خودش قابلیت رشد دارد. درمان راه حل - محور یک دیدگاه غیربیماری شناختی نسبت به مراجع دارد و به مراجعین کمک می کند برای مشکلات کنونی خود راه بیابند، در این رویکرد بر خلاف دیدگاه مشکل محور به جای تمرکز بر مشکلات بر یافتن راه حل ها تاکید می شود (برزوزوسکی^۷، ۲۰۱۲).

بنابراین در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال خواهیم بود که آیا زوج درمانی راه حل محور بر انعطاف پذیری روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد؟

فرضیه پژوهش

زوج درمانی راه حل محور بر انعطاف پذیری روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

روش پژوهش

روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره ای شهر دزفول در سال بودند. حجم نمونه با توجه به هدف پژوهش و با استفاده از شیوه نمونه گیری در دسترس، ۳۰ نفر انتخاب شدند که از این تعداد ۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر مربوط گروه کنترل می باشد. در این پژوهش، از پرسشنامه انعطاف پذیری روان شناختی دنیس و ندروال استفاده شده است. و سپس مداخله آزمایشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) برای گروه آزمایش به مدت ۸ هفته، هر هفته در یک جلسه درمان ۶۰-۹۰ دقیقه ای اجرا شد. ولی در مورد گروه کنترل، هیچ آموزشی در طول دوره تا زمان گرفتن پس آزمون صورت نگرفت. پس از مداخله آزمایشی از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

¹ Insoo Kim Berg

² Stive De Shazer

³ Milwaukee

⁴ Hagen

⁵ Mishell

⁶ Kondrat

⁷ Brzezowski

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



ابزار پژوهش

پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰):

این پرسش‌نامه توسط دنیس و وندروال در سال ۲۰۱۰ معرفی شده و یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی که برای سنجش نوعی انعطاف‌پذیری که در موفقیت فرد برای چالش‌های جایگزینی افکار ناکارآمد یا افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود. این پرسش‌نامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل درک (ادراک کنترل‌پذیری، ۱، ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۷)، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها (ادراک توجیه رفتار ۸، ۱۰)، ج) توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت (ادراک گزینه‌های مختلف ۳، ۵، ۶، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰). این پرسش‌نامه دارای مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم ۱، مخالفم ۲، تا حدی مخالفم ۳، نه موافقم و نه مخالفم ۴، تاحدی موافقم ۵، موافقم ۶ و کاملاً موافقم ۷) می‌باشد. و سؤالات ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱ و ۱۷ به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شود. بالاترین نمره ۱۴۰ و پایین‌ترین ۲۰ می‌باشد.

در پژوهش دنیس و وندروال (۲۰۱۰) اعتبار همزمان این پرسش‌نامه را با پرسش‌نامه افسردگی بک برابر ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین^۱ ۰/۷۵ به‌دست آوردند. این پژوهشگران پایایی پرسش‌نامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به‌دست آوردند. در ایران شاره و همکاران (۱۳۹۲) ضریب پایایی بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند. آلفای کرونباخ داده‌های این پرسش‌نامه در پژوهش فاضلی و همکاران (۱۳۹۳) ۰/۷۵ به‌دست آمد (تقی‌زاده و فرمانی، ۱۳۹۲).

یافته‌ها

¹ . Martin & Robin

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



شاخص های توصیفی متغیر های پژوهش

جدول ۱: شاخصه های توصیفی متغیر در گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		تعداد	میانگین	انحراف معیار	میانگین
انعطاف پذیری روانشناختی	زوج درمانی راه حل محور	۱۵	۸۸/۵۴	۱۲/۴۵	۱۱۹/۳۵
	کنترل	۱۵	۹۰/۳۵	۱۳/۱۲	۹۳/۵۷

جدول ۱ نشان می دهد که میانگین و انحراف استاندارد متغیر انعطاف پذیری روانشناختی در نمونه آماری در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش پیدا کرده است.

آزمون شاپیرو-ویلکز

نتایج آزمون شاپیرو ویلکز به منظور بررسی نرمال بودن داده در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: نتیجه آزمون شاپیرو-ویلکز برای نرمال بودن توزیع داده ها

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		تعداد	مقدار	سطح معنی داری	مقدار
انعطاف پذیری	زوج درمانی راه حل محور	۱۵	۰/۸۹	۰/۸۵	۰/۸۸

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



	۰/۶۹	۰/۹۱	۰/۷۵	۰/۹۱	۱۵	کنترل

جدول ۲ یافته های حاصل از آزمون شاپیرو ویلکز را نشان می دهد، این آزمون نشان می دهد که آیا داده های آماری از توزیع نرمال برخوردارند یا خیر؟ همانطور در جدول مشاهده می گردد در تمامی متغیرها به سطح معنی داری بیش از ۰/۰۵ است که فرض عدم طبیعی بودن توزیع داده ها رد می شود. بنابراین داده ها از توزیع نرمال برخوردار هستند.

آمار استنباطی

فرضیه: زوج درمانی راه حل محور بر انعطاف پذیری روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای اثربخشی زوج درمانی راه حل محور بر انعطاف پذیری روانشناختی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی فرضیه	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر (Eta)
پیش آزمون انعطاف پذیری	۵۲۷۵/۵۳	۱	۵۲۷۵/۵۳	۳۹/۸۹	۰/۰۰۰	۰/۵۷
گروه	۱۳۵۸۶/۲۸	۲	۶۲۶۹/۳۴	۲۱۱/۷۴	۰/۰۰۰	۰/۵۸
خطا	۳۸۹۷/۹۸	۲۶	۱۵۴/۳۵			
کل	۷۵۲۸۶/۵۵	۳۰				

همان طور که در جدول ۳ ملاحظه می شود از آنجایی که سطح معنی داری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ کمتر است، F محاسبه شده معنی دار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که زوج درمانی راه حل محور بر انعطاف پذیری روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

بحث و نتیجه گیری

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



فرضیه: زوج درمانی راه حل محور بر انعطاف‌پذیری روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش پیدا کرده است. بنابراین زوج درمانی راه حل محور بر انعطاف‌پذیری روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد. نتایج بدست آمده با پژوهش‌های ابوسعیدی (۱۳۹۴)، رنجبری (۱۳۹۲) و نانس و ساندا (۲۰۱۳) همسو می‌باشد.

هدف رویکرد راه حل محور مانند هدف همه‌ی مداخلات درمانی کمک به مراجع برای ایجاد راه حل‌هایی است که کیفیت مثبت‌تری از زندگی را تولید می‌کنند. زوج درمانی راه حل محور برای مشکلات بر استثنائات نسبت به چیزهای غلطی که در روابط به وجود می‌آید متمرکز است. درمانگر راه حل محور درباره‌ی زمان‌هایی که مشکل وجود نداشته یا مقابله کردن با مشکل آسان‌تر بوده، یا کمتر سخت بوده را فاش‌کنند (راسل^۱، ۲۰۰۶). در جلسات زوج درمانی گروهی وقتی از مراجعان خواسته شد تا در میان همه مشکلات زناشویی‌شان، موقعیت‌ها و لحظه‌هایی زیبا و به یادماندنی را که با همسر خود تجربه نموده‌اند را به یاد آورند و ببینند که در آن موقعیت‌ها چگونه رفتار می‌کرده‌اند، این استخراج استثنائات در رابطه زناشویی به مراجعان کمک کرد تا حس کنند دوباره می‌توانند لحظه‌های زیبایی را در کنار همسر خود تجربه نمایند. وقتی زوجین انجام کارهایی که باعث لذت بردن هر دو می‌شود را شروع می‌کنند روابط اغلب بهبود می‌یابد (ابوسعیدی، ۱۳۹۴).

مهمترین دلایل اثربخشی طرح درمانی بر انعطاف‌پذیری روانشناختی، تغییر میزان اجتناب از طریق کار بروی تجارب شخصی اعضا بود. بدین معنا محقق براساس یکسری مثال‌های از پیش طراحی شده جلسات را پیش‌نگرفت بلکه سعی شد از تمام تجاربی که در گروه جاری بود در انتقال مطالب استفاده کند. وقتی تکالیف و استعاره‌ها متناسب با مشکلات شخصی اعضا ارائه شد برایشان قابل فهم و پذیرش بود، بنابراین میزان اجتناب از تجارب جدید گروهی بسیار افت کرده در نهایت انعطاف‌پذیری روانشناختی یعنی توانایی تجربه لحظه حال و به شیوه‌های متفاوت فکر کردن را در گروه تجربه شد. از طریق انعطاف‌پذیری روانشناختی به اعضا کمک شد اجازه ندهند افکارشان انتخاب‌هایشان را محدود کند.

¹ Russell

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



منابع

- ابوسعیدی، الهام. (۱۳۹۴). *اثربخشی آموزش مبتنی بر درمان کوتاه مدت راه حل محور بر بهبود الگوهای ارتباطی و افزایش صمیمیت زناشویی زنان*، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه خوارزمی.
- بابایی گرمخانی، محسن؛ رسولی، محسن؛ داورنیا، رضا. (۱۳۹۶). *اثر زوج درمانی هیجان مدار بر کاهش استرس زناشویی زوج ها، مجله علوم پزشکی زانکو دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ۱۱(۱): ۵۶-۶۹.
- رجایی، مهسا. (۱۳۹۶). *سبک های دلبستگی و رضایت زنان: نقش انعطاف پذیری روانشناختی*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی.
- رستمی، چنگیز؛ جهانگیرلو، اکرم؛ سهرابی، احمد؛ احمدیان، حمزه. (۱۳۹۵). *نقش انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش بینی اهمال کاری دانشجویان*، *مجله علوم پزشکی زانکو*، ۶۱-۵۰.
- شیری، ولی؛ امامی، محبوبه و شیری، اسماعیل. (۱۳۹۶). *بررسی رابطه بین توجه و انعطاف پذیری شناختی با تعادل در بیماران ام اس*. *مجله توانبخشی*، ۹(۷۳): ۲۹۷-۳۰۵.
- غنی فر، محمد حسن؛ ایمانی، الهام؛ غیور کاظمی، فاطمه و غیاثی، الهه. (۱۳۹۷). *اثر بخشی طرحواره درمانی بر بخشش در زوجین خیانت دیده متقاضی طلاق*، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم تربیت، مشهد، موسسه آموزش عالی شاندریز.
- نامقی، عاطفه و نصرتی بیگ زاده، مریم. (۱۳۹۷). *اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش انعطاف پذیری روانشناختی زنان نابارور: طراحی پروتکل درمانی*. *مجله پرستاری ایران*، ۱۳(۳): ۴۱-۴۸.
- نریمانی، محمد. عباسی، مسلم. بگیان، محمد جواد. بختی، مجتبی. (۱۳۹۳). *مقایسه اثربخشی دو رویکرد آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و روایت درمانی گروهی بر تعدیل طرح وارهای ناسازگار اولیه در مراجعان متقاضی طلاق*. *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*. دوره ۴، شماره ۱. صص ۲۹-۱.

American Psychological Association. (2012). Marriage & divorce. [http :](http://www.apa.org)

www.apa.org>Psychological.Topics.

Brzezowski KM. (2012). A solution-focused group treatment approach for individuals maladaptively expressing anger. [Dissertation]. Ohio, School of Professional Psychology, Wright State University.

Balali T, Etemadi O, Fatehizadeh M.(2011). The study of Relationship between psychological

**8th International Conference of Modern Research in
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



- factors and demographic predicting post divorce adjustment among divorced women of Isfahan. *J Couns Psychoth Cult.*;2(5):29-53.[Persian].
- Dennis, JP., Vander Wal, JS. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241-253.
- Kondrat, D. (2012). Solution-focused therapy in an Emergency Room setting: Increasing hope in persons presenting with suicidal ideation, *Qualitative Health Research* February, 22, 147-156.
- Sargent, J. M.D. (1983). "The Family and Child Psychosomatic Disorder", *Journal of family psychology*, Vol. Issue 1 , pp. 41-48.
- Whiting DL, Deane FP, Ciarrochi J, McLeod HJ, Simpson GK.(2015). Validating measures of psychological flexibility in a population with acquired brain injury. *Psychol Assess*;27(2):415-23