



## The effectiveness of the solution-oriented therapeutic approach on the meaning of life of couples with a cold emotional relationship

Mojgan Pourdell<sup>a\*</sup>, Seyedeh Farkhondeh Taghavi<sup>b</sup>

<sup>a</sup>P.h.D Student Counseling, Shahid Chamran university of Ahvaz, Ahvaz, Iran

<sup>b</sup>P.h.D in Counselling, Department of Counseling, Ahvaz Branch ,Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

### Original Article

Use your device to scan and read the article online



### KEYWORDS

**solution-oriented  
meaning of life  
cold emotional  
relationship**

**Received:** 17 April 2024

**Review:** 27 May 2024

**Accepted:** 4 June 2024

### ABSTRACT

The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of solution-oriented therapeutic approach on the meaning of life in couples with in cold emotional relationship. The current research was practical regarding its purpose and method. It was a semi-experimental pre-test-post-test study using a control group. The statistical population of this research included women with cold emotional relationships aging 25-35 years in Ahvaz in 2020-2021. 30 women with cold emotional relationship were selected as a sample using available sampling and were randomly assigned to two groups of 15 people (15 people in the experimental group and 15 in the control group) and answered the Meaning in Life Questionnaire by Steger et al. (2006). The experimental group received 8 sessions of Grant's solution-oriented therapy (2011). The data were analyzed by multivariate covariance using SPSS v.19. The findings showed that solution-oriented therapy was effective on the meaning in life of couples with cold emotional relationships in the experimental group ( $p < 0.05$ ). The findings indicated that solution-oriented therapy using techniques such as emotional control in relationships Sincerely, validating the spouse's various experiences, identifying therapeutic potentials and encouraging autonomy, focusing on finding solutions, and identifying denied needs can be used as an effective method to improve the meaning in life for couples with cold emotional relationship.

\* Corresponding author. Tel.: 09011089858  
E-mail address: Pourdell.m2018@gmail.com  
©Author





## اثربخشی رویکرد درمانی راه‌حل محور بر معنای زندگی زوجین دارای رابطه عاطفی سرد

مژگان پوردل الف\*، سیده فرخنده تقوی ب

الف دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران Pourdel.m2018@gmail.com

ب دکترای تخصصی مشاوره، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران yasamintaghavi15@gmail.com

واژگان کلیدی	چکیده
راه‌حل محور معنای زندگی رابطه عاطفی سرد	پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی رویکرد درمانی راه‌حل محور بر معنای زندگی زوجین دارای رابطه عاطفی سرد انجام شد. پژوهش حاضر کاربردی بود و از لحاظ روش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان دارای رابطه عاطفی سرد سنین ۲۵-۳۵ سال در شهر اهواز در بازه زمانی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. ۳۰ زن دارای رابطه عاطفی سرد به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) جایگزین شدند و به پرسشنامه‌ی معنای زندگی استگر و همکاران (۲۰۰۶)، پاسخ دادند. گروه آزمایش ۸ جلسه درمان راه‌حل محور گرانت (۲۰۱۱) را دریافت نمودند. داده‌ها با روش آماری کوواریانس چندمتغیری تحت نرم‌افزار SPSS-19 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که درمان راه‌حل محور بر معنای زندگی زوجین دارای رابطه عاطفی سرد گروه آزمایش اثربخش بوده است ( $p < 0/05$ ). یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که درمان راه‌حل محور با بهره‌گیری از فنونی همانند کنترل هیجانی در روابط صمیمانه، اعتباربخشی به تجارب گوناگون همسر، شناسایی پتانسیل‌های درمانی و ترغیب خودمختاری، تمرکز بر یافتن راه‌حل و شناسایی نیازهای انکار شده می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود معنای زندگی زوجین دارای رابطه عاطفی سرد مورد استفاده قرار گیرد.

## ۱- مقدمه

با وجود اینکه بسیاری از ازدواج‌ها بر پایه‌ی عشق، علاقه، توافق و محبت زوجین صورت می‌گیرد (عیسی‌نژاد<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱)؛ اما بنا بر دلایل متعددی در دنیای امروز، زوجین جهت برقراری و حفظ یک رابطه صمیمانه مبتنی بر علاقه ضعف دارند و با وجود همه تلاشی که در اوایل ازدواج برای حفظ کیان خانواده و انجام وظایف زناشویی در مقابل یکدیگر دارند، به مرور عشق و علاقه بین آنها کم‌رنگ و گاهی به مرور زمان در نتیجه بی‌توجهی کاملاً محو و ناپدید می‌شود و منجر به از بین رفتن کانون خانواده می‌گردد (فالسن<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰).

روابط عاطفی سرد<sup>۳</sup> یکی از مهم‌ترین عواملی است که در مسیر زندگی اخلاص ایجاد می‌کند (ون گاسی و مرتلمتز<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰)، به طوری که روابط عاطفی سرد و جدایی اثرات منفی زیادی هم از جنبه روانی و هم از جنبه جسمانی بر زوجین به جا می‌گذارد (کانتر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). گاهی زوجین بدون هیچ‌گونه احساس و عاطفه‌ای نسبت به هم، به طور کامل جدای از هم به زندگی خود ادامه می‌دهند (آتان و بولوس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). این دسته از زوجین به دلیل ساختار فرهنگی جامعه، تاکید اسلام بر قبح طلاق و پیامدهای طلاق به خصوص با وجود فرزندان، حاضر به جدایی نیستند و برای سال‌های زیادی به زندگی سرد و توأم با فرسایش روانی و حتی جسمی ادامه می‌دهند، در این موارد طلاق عاطفی اتفاق می‌افتد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۵).

روابط عاطفی سرد وضعیتی است که در ظاهر ساختار خانواده حفظ می‌شود؛ ولی، خانواده از درون تهی است. این پدیده زوایای پنهانی دارد که شناخت آن نیازمند مطالعات فراوان و دقیق است (رضوانی و صامی، ۱۳۹۸). از نظر کلو و آلماند<sup>۷</sup> (۲۰۲۰) در این موقعیت همسران بدون داشتن هیچ نوع عاطفه و هیجانی به زندگی سرد ادامه می‌دهند و مسیر زندگی زناشویی را بطور کامل مستقل و جدای از همسر سپری می‌کنند (به نقل از مقیمی و همکاران، ۱۴۰۲). عدم توجه به عوامل مؤثر بر روابط عاطفی سرد لطمات و ضایعات جبران‌ناپذیری را برای شخص، خانواده، سازمان و کشور خواهد داشت. عوامل زیادی می‌توانند در بروز یا کاهش روابط عاطفی سرد نقش داشته باشند، چرا که روابط متقابل زناشویی که ممکن است نارضایتی زناشویی را شکل دهد، می‌تواند در زمینه‌های مختلفی رخ دهد (والش<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹)، از جمله‌ی این عوامل معنای زندگی<sup>۹</sup> می‌باشد. معنای زندگی از طریق امیدبخشی و بخشودگی می‌تواند بهزیستی روانی را افزایش دهد (یالچین<sup>۱۰</sup> و مالکوچ<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۵). در حوزه روانشناسی، یافتن معنای زندگی به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روان‌شناختی انسان‌ها مطرح است (ژاو<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳).

تحقیقات نشان داده‌اند که معنای زندگی می‌تواند با ایجاد امیدواری در زندگی رضایت از زندگی را افزایش دهد (کاراتاس<sup>۱۳</sup> 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 امیدوارتر به زندگی کند (فلدمن<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

<sup>۱</sup>Isanejad<sup>۲</sup>Fallesen<sup>۳</sup>Cold emotional relationships<sup>۴</sup>Van Gasse & Mortelmannse<sup>۵</sup>Kanter<sup>۶</sup>Atan & Bulus<sup>۷</sup>Keller & Allmand<sup>۸</sup>Walsh<sup>۹</sup>the meaning of life<sup>۱۰</sup>Yalçın<sup>۱۱</sup>Malkoç<sup>۱۲</sup>Zhao<sup>۱۳</sup>Karataş<sup>۱۴</sup>Feldman

در این میان رویکرد راه‌حل محور در عصر امروز یکی از رایج‌ترین رویکردها است که مشخصه اصلی آن تأکید بر مسائل غیر آسیب‌شناختی به افراد، جلسات محدود درمان، ماهیت عملی و سهولت یادگیری تکنیک‌های آن است (نیکولز و شوارتز، ۲۰۰۴). این رویکرد در دهه ۱۹۸۰ میلادی توسط استیو دی شایزر و اینسو کیم برگ آدر مرکز درمانی کوتاه مدت میلواکی در ویسکانسین ایجاد شد (الاسدایر، ۱۳۹۵). این یک رویکرد پست مدرن مبتنی بر همکاری مراجعان و درمانگران است و نوعی درمان مختصر است که بر منابع و توانایی مراجعان برای تطبیق و ایجاد راه‌حل متکی است. فرض اساسی درمان راه‌حل محور این است که مشکل یا موضوعی که فرد را به درمان سوق می‌دهد، برای تعیین جهت بحث مورد نیاز نیست. زیرا علت هر مشکلی لزوماً به راه‌حل مربوط نمی‌شود و مراجعان خود منابعی دارند که از آنها برای ایجاد تغییر استفاده خواهند کرد (عباسی و همکاران، ۱۳۹۶). با توجه به درمان راه‌حل محور، از مراجعین در خواست می‌شود که چشم‌انداز آینده شرکت کردن در جلسه را رسم کرده و با به یاد آوردن موفقیت‌ها، نقاط قوت و منابع گذشته خود، آن چشم‌انداز را در زندگی روزمره خود ایجاد کنند (فرانکلین، ژانگ، فراور و جانسون، ۲۰۱۷). در واقع می‌توان گفت که این روش کوتاه مدت، نگاه به جلو و توجه به آینده را بیش از هر چیز مد نظر قرار داده است. به همین دلیل است که برگ و شازر در این روش بر روی نکات مثبت و امیدبخش تکیه کرده‌اند. نقاط قوت بیمار و احتمالات مثبت در این روش درمانی در نظر گرفته می‌شود، تا فرد بتواند با استفاده از آن‌ها به سوی اهداف خود و آینده‌ای روشن‌تر پیش برود. آموزش ساخت راه‌حل با توجه به منابع و شرایط هر فرد به او این امکان را می‌دهد تا بتواند در مواجهه با هر نوع معضل و مشکلی بدون مقابله مستقیم، بر آن‌ها غلبه کند. در واقع می‌توان گفت که نقش مشاور و یا متخصص در این روش، کمک به فرد برای استخراج راه‌حل‌ها با توجه به شرایط موجود است. این راه‌حل‌ها از طریق سلسله مباحث مطرح شده در جلسات میان مراجعان و مشاور استخراج می‌شوند. در واقع در طول جلسات، مشاور تصویری شفاف و واضح از آینده را با توجه به شرایط برای آن‌ها ترسیم می‌کند. حال با ایجاد تغییرات نیز بهبود در شرایط آینده فرد مشخص می‌شود (گران، ۲۰۱۱).

نجفی‌فرد و گرجی (۱۴۰۲) در پژوهشی با عنوان " اثربخشی آموزش رویکرد راه‌حل محور بر مولفه‌های دلزدگی زناشویی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان اصفهان " به این نتیجه رسیدند که درمان راه‌حل مدار باعث کاهش دلزدگی زناشویی و مولفه‌های دلزدگی جسمی، دلزدگی عاطفی و دلزدگی روانی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان اصفهان شده است. این نتایج می‌تواند پشتوانه‌ای برای به کارگیری این روش مشاوره‌ای در کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین برای جلوگیری از فروپاشی بنیان خانواده و بهبود روابط زناشویی باشد. هندر، آلیا و ساناون<sup>۴</sup> (۲۰۲۰) در پژوهشی تحت عنوان " مشاوره گروه درمانی راه‌حل محور برای افزایش تاب‌آوری و خودکارآمدی " به این نتیجه رسیدند که درمان راه‌حل محور منجر به افزایش تاب‌آوری شده است. سبریا، سوماریب، جنسون و مک‌گلوثلین<sup>۵</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی تحت عنوان " تأثیرات گروه درمانی راه‌حل محور در نتایج درمان و بهزیستی روانشناختی مراجعان سوء مصرف مواد " به این نتیجه رسیدند که درمان راه‌حل محور منجر به افزایش سرزندگی شده است. براتیان<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود به بررسی اثر درمان راه‌حل محور بر خودکارآمدی و رضایت از زندگی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که درمان راه‌حل محور بر بهبود خودکارآمدی و رضایت از زندگی تاثیر دارد.

<sup>1</sup>Nichols & Schwartz

<sup>2</sup>Steve de shazer & Kim berg

<sup>3</sup>Franklin & Zhang & Froerer & Johnson

<sup>4</sup>Hender, Awalya & Sunawan

<sup>5</sup>Sabria, Sumarib, Jenciusc & McGlothlinc

<sup>6</sup>Baratian

باتوجه به مطالب ذکر شده در بالا، امروزه توجه پژوهشگران متمرکز بر ایجاد تکنیک‌هایی برای بالا بردن ارتباطات مثبت بعد از ازدواج در زوجین شده است، تحقیقات نشان داده است که برنامه‌های آموزشی باعث بهبود روابط زوجین و کاهش ناراضیاتی آنها می‌شود. بنابراین، با توجه به تحقیقات، می‌توان نتیجه گرفت که یکی از رویکردهایی که در این زمینه به زوجین کمک کرده است، رویکرد راه‌حل محور است و از آنجا که تاکنون پژوهشی تحت عنوان اثربخشی درمان راه‌حل محور بر معنای زندگی در زوجین دارای رابطه عاطفی سرد انجام نشده، بنابراین مطالعه حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا رویکرد درمانی راه‌حل محور بر معنای زندگی در زوجین دارای رابطه عاطفی سرد اثربخش است؟

## ۲- روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی بود و از لحاظ روش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان دارای رابطه عاطفی سرد سنین ۲۵-۳۵ سال در شهر اهواز، در بازه زمانی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. ۳۰ زن که در پرسشنامه سردی عاطفی (گاتمن، ۲۰۰۱) بالاترین نمره را آورده بودند، به روش نمونه‌گیری دردسترس به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) جایگزین شدند و به پرسشنامه‌ی معنای زندگی استگر و همکاران (۲۰۰۶)، پاسخ دادند. گروه آزمایش ۸ جلسه درمان راه‌حل محور گران (۲۰۱۱) را دریافت نمودند. اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌ها با روش آماری کوواریانس چندمتغیری تحت نرم‌افزار spss-19 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**پرسشنامه‌ی معنای زندگی<sup>۱</sup>:** مقیاس معنای زندگی توسط استگر، فریزر، اویشی و کالر در سال ۲۰۰۶ جهت ارزیابی وجود معنا و تلاش برای یافتن آن ارائه شده است. محققان برای ساخت این ابزار ابتدا ۴۴ سؤال تهیه کردند و سپس با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی به دو مؤلفه وجود معنا در زندگی و جستجوی معنا در زندگی با ۱۷ سؤال دست یافتند. سپس در یک تحلیل عاملی تأییدی با حذف ۷ سؤال به ساختار مناسب دو عاملی با ۱۰ سوال دست یافتند. در این تحلیل برای هرکدام از مقیاس‌ها ۵ ماده در نظر گرفته شده است. مقیاس معنی زندگی شامل دو زیر مقیاس است که ۱. وجود معنا در زندگی ۲. جستجو برای یافتن معنا را ارزیابی می‌کنند. نمره‌گذاری مقیاس براساس طیف لیکرت و از کاملاً نادرست=۱ تا کاملاً درست=۷ درجه بندی شده است. سؤال‌های (۸-۷-۳-۲-۱۰) نشان دهنده میزان تلاش فرد برای یافتن معنا در زندگی است و سؤال‌های (۹-۵-۶-۱-۴-۳) کدگذاری 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) پایایی زیرمقیاس‌های وجود معنا و جستجوی معنا به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۳ است. اعتبار این مقیاس برای ارزیابی زندگی ۰/۸۶، برای زیرمقیاس وجود معنا ۰/۸۷ برآورد شده است. در ایران، جهت بررسی اعتبار مقیاس از روش اعتبار صوری استفاده شده است. همچنین ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است. در پژوهش مصرآبادی، أستوار و جعفریان (۱۳۹۰)، رویایی

<sup>۱</sup> The meaning of life questionnaire (MLQ)

سازه و تشخیصی این پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت و مطلوب گزارش شد. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر از طریق ضریب آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۵ محاسبه شد.

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

جلسه	هدف	خلاصه جلسه	تکالیف
اول	آشنایی، کنجاوی 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 اعضاء و رهبر و شناسایی تصریح آینده‌ای ترجیحی	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، پرسیدن سوالات مقیاسی، پرسیدن پرسش معجزه‌ای (اگر یک روز صبح از خواب بیدار شدید و دیگر هیچ مشکلی در زندگی زناشویی نداشتید، چه حسی داشتید)	نوشتن جملات مثبت تا جلسه بعد
سوم	مشارکت، خلق امید و برجسته کردن موقعیت‌ها و استثناهای گذشته، پیدا کردن استثناها (گذشته و حال)	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سوالات استثنا	نوشتن دو اتفاق خوشایند در هفته گذشته
چهارم	پیدا کردن استثناها	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، تکلیف شگفتی‌آفرین، پرسیدن سوال معجزه‌ای و گوی بلورین	---
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	پیدا کردن راه‌حل‌های مثبت و جایگزین سه باور غیرمنطقی با باور منطقی
ششم	کشف راه‌حل‌ها (ادامه)	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سوال مقابله‌ای، پرسیدن تکنیک پیش‌فرض، 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 شادی‌آفرین
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	---

### ۳- یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره معنای زندگی گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله	شاخص آماری گروه	میانگین	انحراف معیار
معنای زندگی	پیش‌آزمون	آزمایش	۳۲/۳	۲/۳
		گواه	۳۰/۴	۳/۸
	پس‌آزمون	آزمایش	۵۳/۱	۱/۷
		گواه	۳۱/۲	۳/۸

در جدول ۲، میانگین و انحراف معیار نمره معنای زندگی گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

برای آزمون فرضیه از تجزیه و تحلیل کوواریانس استفاده شد. تجزیه و تحلیل کوواریانس یک روش آماری است که به منظور تعدیل تفاوت‌های اولیه‌ی آزمودنی‌ها به کار می‌رود. بدین ترتیب که هر یک از نمرات در پیش‌آزمون به‌عنوان هم‌تغییر در نمرات پس‌آزمون به کار برده می‌شود. در تجزیه و تحلیل کوواریانس رعایت برخی از مفروضه‌ها (مانند نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی شیب خط رگرسیون و همگنی واریانس‌های خطا) الزامی است. در این پژوهش نیز ابتدا به بررسی این مفروضه‌ها پرداخته شد و سپس از آنجایی که این مفروضه‌ها (نرمال بودن توزیع داده‌ها با آزمون شاپیرو-ویلک:  $P > 0/01$ ، همگنی شیب خط رگرسیون:  $P > 0/01$  و همگنی واریانس‌های خطا با آزمون لوین:  $P > 0/01$ ) برقرار بودند، از تجزیه و تحلیل کوواریانس به‌منظور مقایسه‌ی میانگین نمره‌ی معنای زندگی گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون استفاده شد که نتایج آن در جدول ذیل ارائه شده است.

جدول ۳. تجزیه و تحلیل کوواریانس برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌ی معنای زندگی گروه آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری
معنای زندگی	پیش آزمون	۸۴/۶۸	۱	۸۴/۶۸	۲۰/۲۰	۰/۰۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۹۴
	گروه	۲۳۲۹/۳۰	۱	۲۳۲۹/۳۰	۲۴/۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱/۰۰
	خطا	۲۶۸/۱۶	۲۹	۹/۳۰				

با کنترل پیش‌آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ معنی زندگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < ۰/۰۰۰۱$ ) و ( $F = ۲۴/۰۱$ ). بنابراین فرضیه‌ی پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش رویکرد درمانی راه حل محور با توجه به میانگین معنای زندگی در زوجین دارای رابطه عاطفی سرد گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش معنای زندگی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۷ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۴۷ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون معنای زندگی مربوط به تأثیر رویکرد درمانی راه حل محور می‌باشد.

#### ۴- نتایج

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی رویکرد درمانی راه حل محور بر معنای زندگی زوجین دارای رابطه عاطفی سرد انجام شد. براساس نتایج بدست آمده، مشاهده می‌شود که آموزش راه حل محور بر ای زندگی زوجین دارای رابطه عاطفی سرد اثربخش بوده است، از این رو فرضیه‌ی پژوهش تأیید می‌شود. نتیجه‌ی پژوهش حاضر همسو با یافته‌های نجفی‌فرد و گرجی (۱۴۰۲)، هندر و همکاران (۲۰۲۰)، سبریا و همکاران (۲۰۱۷) و براتیان و همکاران (۲۰۱۶)، می‌باشد.

در تبیین یافته‌ی حاضر می‌توان این‌گونه بیان کرد که عوامل بزرگ و کوچکی در خانواده وجود دارد که باعث بوجود آمدن پایداری و مقاومت در برابر مشکلات می‌شود و باعث می‌شود 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 قوی‌ترین و پر قدرت‌ترین عوامل ایجاد رضایت و معنا در زندگی است. نبود معنای زندگی می‌تواند منجر به از دست رفتن پیوند عاطفی در میان آن‌ها گردد. تأثیرات مثبت رویکرد راه حل محور بر معنای زندگی را می‌توان براساس گفته‌های ریف و کینز (۱۹۹۵) شرح داد. آنها معتقدند که تأثیرگذاری بر معیارها و عقاید فرد در زندگیش، 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 معجزه‌آسا، 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 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. درمانگر راه حل محور به جای تأکید بر علت ایجاد مشکل بر حل مشکل تأکید می‌کند. بنابراین با تکیه بر تکنیک مثبت اندیشی، سوالات استثناء، پرسش قیاس و تحسین و تمجید روحیه

تغییر و باروری در افراد ایجاد می‌شود. این تکنیک‌ها کوتاه مدت هستند، بنابراین با سرعت بیشتری به نتیجه می‌رسند. 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.

با توجه به درمان راه حل محور، از مراجعین درخواست می‌شود که چشم‌انداز آینده شرکت کردن در جلسه را رسم کرده و با به یاد آوردن موفقیت‌ها، نقاط قوت و منابع گذشته خود، آن چشم‌انداز را در زندگی روزمره خود ایجاد کنند (فرانکلین، ژانگ، فراور و جانسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). در واقع می‌توان گفت که این روش کوتاه مدت، نگاه به جلو و توجه به آینده را بیش از هر چیز مد نظر قرار داده است. به همین دلیل است که برگ و شازر در این روش بر روی نکات مثبت و امیدبخش تکیه کرده‌اند. نقاط قوت بیمار و احتمالات مثبت در این روش درمانی در نظر گرفته می‌شود، تا فرد بتواند با استفاده از آن‌ها به سوی اهداف خود و آینده‌ای روشن پیش برود. آموزش ساخت راه حل با توجه به منابع و شرایط هر فرد به او این امکان را می‌دهد تا بتواند در مواجهه با هر نوع معضل و مشکلی بدون مقابله مستقیم، بر آن‌ها غلبه کند. در واقع می‌توان گفت که نقش مشاور و یا متخصص در این روش، کمک به فرد برای استخراج راه حل‌ها با توجه به شرایط موجود است. این راه حل‌ها از طریق سلسله مباحث مطرح شده در جلسات میان مراجعان و مشاور استخراج می‌شوند. در واقع در طول جلسات، مشاور تصویری شفاف و واضح از آینده را با توجه به شرایط برای آن‌ها ترسیم می‌کند. حال با ایجاد تغییرات نیز بهبود در شرایط آینده فرد مشخص می‌شود (گران، ۲۰۱۱).

با توجه به اینکه این پژوهش بر روی زنان دارای رابطه عاطفی شهر اهواز انجام گرفته است، می‌بایست نتایج حاصل از این پژوهش را با احتیاط به سایر افراد و گروه‌های جامعه تعمیم داد. به دلیل محافظه کاری آزمودنی‌ها، احتمال سوگیری در نتایج وجود دارد. با توجه به اینکه پژوهش حاضر با هدف اثربخشی رویکرد درمانی راه حل محور بر معنای زندگی زوجین دارای رابطه عاطفی سرد انجام گرفت، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به رابطه علت و معلولی این متغیرها در قالب طرح‌های موردی و مداخلات درمانی دیگر انجام شود.

## ۵- مراجع

اکبری، ابراهیم؛ عظیمی، زینب؛ طالبی، سعیده و فهیمی، صمد. (۱۳۹۵). پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین براساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و مولفه‌های آن. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۴(۲)، ۹۷-۹۲.

آلسدایرج، مک دونالد. (۲۰۱۶). درمان راه حل محور نظریه، پژوهش و کاربری. (ترجمه محمدعلی نظری و عباس موزیری و سایر مترجمان، ۱۳۹۵). تهران: علم.

رضوانی، حورالعین و صائی، حسن. (۱۳۹۸). همبستگی تمایز یافتگی خود و نوروزگرایی با طلاق عاطفی در دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت، ۸(۲)، ۳۰-۲۳.

مقیم، هما؛ شریفی، طیبه؛ لطیفی، زهره و احمدی، رضا. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان گروهی غنی‌سازی روابط زناشویی بخشودگی بر تمایل به جبران زنان درگیر طلاق عاطفی شهر اصفهان. خانواده درمانی کاربردی، ۴(۱)، ۱۰۱-۸۲.

نجفی‌فرد، پوانه و گرجی، یوسف. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش رویکرد راه حل محور بر مولفه‌های دلزدگی زناشویی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان اصفهان. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، ۸(۲۱)، ۲۲.

Atan, A., & Bulus, M. (2019). Aile İletişim Becerileri psikoeğitim programını Eslerin Evliliği Doyumuna Etkisil the Effect of Family Communication Skills PsychoEducational program on couples' Marital Satisfaction. *Elementary Education Online*, 18(1): 226-240.

<sup>1</sup> Franklin & Zhang & Froerer & Johnson

Baratian, A., Shakarami, M., Moghim, F., Bakhtiari Said, B., Bakhtiari Said, F., & Davarniya, R. (2016). Effect of Solution Focused Brief Therapy on Self-Efficacy and life Satisfaction of Female Students. *Journal of Prevention and Health*, 2(1), 50-62.

Fallesen, P. (2021). *Decline in rate of divorce and separation filings in Denmark in 2020 compared with previous years*. <http://doi.org/10.1177/23780231211009991>.

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.

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.

Hender, K., Awalya, A., & Sunawan, S. (2020). Solution-Focused Brief therapy group counseling to increase academic resilience and self-efficacy. *Journal Bimbingan Konseling*, 9(1), 1-7.

Isanejad, O., Alipour, E., Rostami, M., & Tajmiri, M. (2021). The Effect of Halford Couple Relationship Education (CRE) on the Spouse Preservation Behaviors and primary Marital Relationship. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 3(3), 45-54

Kanter, J. B., Proulx, C. M., & Monk, J. K. (2019). Accounting for Divorce in Marital Reattachment: An Application to Growth Mixture Modeling. *Journal of Marriage and Family*, 81(2), 520-530.

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.

Sabria, F., Sumarib, M., Jenciusc, M., & McGlothlin, J. (2017). The effects of solution-focused group therapy in treatment outcomes and psychological well-being of substance abuse clients. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7, 119-129.

Lessons from future orientation research of Muslim girls in Israel. *International Journal of Educational Research*, 76, 112-119.

Seginer, R. & Mahajna, S. (2016). On the meaning of higher education for transition to modernity youth:

Van Gasse, D., & Mortelmans, D. (2020). Reorganizing the Single – parent Family System: Exploring the Process Perspective on Divorce. *Family Relations*, 69(5), 1100- 1112.

Walsh, C. M. (2019). *Emotional capital and the benefits for personal well-being: how positive moments with you might help me too* (Doctoral dissertation)

Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915-929.

Zhao, H., Zhang, M., Li, Y., & Wang, Z. (2023). The Relationship between a Growth Mindset and Junior High School Students' Meaning in Life: A Serial Mediation Model. *Behavioral Sciences*, 13(2), 189.