


## اثربخشی الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت بر افزایش صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی در زوجین متقاضی طلاق


دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی دانشکده تحصیلات تکمیلی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر، ایران.

فاطمه برکات 


استادیار گروه روان‌شناسی عمومی دانشکده تحصیلات تکمیلی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر، ایران.

ناصر امینی \* 

استادیار گروه روان‌شناسی عمومی دانشکده تحصیلات تکمیلی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر، ایران.

عزت دیره 

استاد گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

عبدالله شفیق آبادی 

### چکیده

طلاق تأثیرات مخربی می‌تواند بر روی زوج‌ها، فرزندان و جامعه بگذارد، برای کاهش این پدیده پژوهش حاضر با هدف اثربخشی الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت بر افزایش صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی در زوجین متقاضی طلاق صورت گرفت. روش پژوهش نیمه تجربی با گروه کنترل و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش زوجین متقاضی طلاق مرکز مشاوره دادگستری بوشهر در سال ۱۳۹۶ بود. افراد نمونه با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر گروه ۲۰ زوج) جایگزین و پرسشنامه‌های انطباق‌پذیری و صمیمیت عاطفی در پیش، پس و پیگیری تکمیل شد. گروه‌های آزمایش در برنامه‌های مداخله شرکت کردند و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد، داده‌ها بر اساس تحلیل کوواریانس چند متغیره همراه با آزمون تعقیبی تحت نرم‌افزار spss19

\* نویسنده مسئول: naser.amini@iaubushehr.ac.ir

تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که اثربخشی الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت بر افزایش صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری در زوجین متقاضی طلاق متفاوت است؛ صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر در سه گروه آزمایش به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است؛ اثربخشی هر سه رویکرد در افزایش صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری در مرحله پیگیری پایدار بود؛ بنابراین برای افزایش صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری زوجین متقاضی طلاق می‌توان از این سه رویکرد استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** انطباق‌پذیری خانوادگی، الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم سازی، رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت، صمیمیت عاطفی.



## مقدمه

در سال‌های اخیر موضوع تعارضات زناشویی به‌طور فزاینده‌ای در حوزه ازدواج و آثار مرتبط با آن، وضعیتی ویژه کسب کرده است و این مهم از آمار رو به گسترش تصمیم به طلاق به‌عنوان معتبرترین شاخص تعارضات زناشویی به‌خوبی نمایان است (کریمیان، زارعی، محمدی و کریستنسن، ۱۳۹۵). تصمیم به طلاق در نتیجه فشار شدید داخلی حداقل یکی از زوجین است که می‌تواند ناشی از علل بی‌شماری باشد. ناتوانی در برآوردن نیازها و اهداف، استراتژی‌های مقابله‌ای ضعیف و همچنین ناتوانی در مدیریت رویدادهای زندگی و انتقال احساسات. عوامل اجتماعی، حقوقی، شخصی و روحی، باورهای غیرمنطقی، کاهش صمیمیت، انطباق و انعطاف‌پذیری خانواده و غیره به‌عنوان علل روال نامطلوب در تقاضا برای طلاق مورد توجه قرار گرفته است (زارعی محمودآبادی، ۲۰۱۴).

محققان عللی هم چون کاهش صمیمیت<sup>۱</sup> و روابط نزدیک، عدم توجه به نیازهای عاطفی، تفاوت‌های فرهنگی، تفاوت‌های خانوادگی، عدم توانایی سازش با تغییرات، باورهای ارتباطی<sup>۲</sup> ناکارآمد، عدم بخشش و گذشت<sup>۳</sup> در زندگی زناشویی، انطباق و انعطاف‌پذیری خانواده و غیره را به‌عنوان علل احتمالی طلاق ذکر نموده‌اند (ماشک و شرمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸؛ رودریگوئز، هال و بوفالو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷؛ مألوف، تورستینسون، شوت، بهولار و روکی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰؛ جلالی، احدی و کیامنش، ۱۳۹۵).

یورکانن-هوبین<sup>۷</sup> (۲۰۱۵) بر این باور است که یکی از مشکلات عمده زوجین در حفظ روابط نزدیک، میزان صمیمیت آنان است، صمیمیت یک جزء اساسی در روابط زناشویی است که امروزه بخاطر موانع یا هنجارهای اجتماعی در زندگی زناشویی کمرنگ

---

1. intimacy

2. relationships beliefs

3. forgiveness

4. Mashek, D.J, & Sherman, M.D

5. Rodrigues, AE, Hall, JH & Buffalo, S

6. Malouff, JM, Thorsteinsson, EB, Schutte, NS, Bhullar, N & Rookke, SE

7. Jurkane-Hobein, I

شده است. صمیمیت انواع مختلفی دارد که در روابط زوجین صمیمیت عاطفی<sup>۱</sup> نقش پر رنگی در کیفیت روابط آنان ایفا می‌کند. متخصصان بر این باورند که به دنبال بروز مشکل در زندگی زوجین، صمیمیت عاملی مهم برای گفتگو و ارتباط و نوعی بازدارندگی از ادامه مشکل بیشتر در زوجین می‌باشد (بلاترر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵).

علت دیگری که محققان از جمله علل احتمالی تقاضای طلاق بیان کرده‌اند، عدم توانایی زوجین در سازش با تغییرات است که از نظر السون<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) انطباق‌پذیری خانواده<sup>۴</sup> می‌باشد، انطباق‌پذیری و همبستگی دو بُعد محوری الگوی السون می‌باشند که نقش مهمی در شناسایی خانواده‌های متعادل و نامتعادل دارند. وی از ترکیب بُعد انسجام و انطباق‌پذیری ارتباط ۱۶ گونه خانواده را از هم جدا می‌سازد که این مدل را تحت عنوان مدل مدور ترکیبی نام‌گذاری نموده است (مستوفی سرکاری، قمری و حسینیان، ۱۳۹۸). بنا به نظر السون (۲۰۱۱) «در ارتباط انطباق‌ناپذیر یک نفر در رأس قرار گرفته و به شدت کنترل‌کننده است. مذاکرات بسیار محدود است، ضمن این که بیشترین تصمیم‌ها را رهبر به تنهایی می‌گیرد. نقش‌ها به وضوح تعریف شده‌اند و قوانین تغییر نمی‌کنند. در یک ارتباط محدود و تصمیمات ناگهانی است و به درستی اعمال نمی‌شود. نقش‌ها واضح نیستند و اغلب از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کنند». از این روی می‌توان با شناسایی خانواده‌های مشکل‌دار و بر اساس ابعاد انطباق‌پذیری و همبستگی می‌توان خانواده‌های مشکل‌دار و متعادل را از هم تفکیک نمود و بر اساس آن برنامه‌های مداخله‌ای جهت تعادل سیستم خانواده و به‌خصوص بهبود رابطه زنان با همسرانشان را عملی نمود (اکبری، ۱۳۹۱).

بنابراین باتوجه به پیامدهای منفی طلاق بر کل سیستم خانواده و جامعه و علل احتمالی آن که در مطالعات مختلف مورد بررسی قرار گرفته‌اند، محققان و زوج درمانگران همواره سعی بر آن داشته‌اند تا با ارائه راهکارها و رویکردهای مختلف جهت پیشگیری از طلاق برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای تدوین نمایند که بتوانند نقش بارزی در پیشگیری از

1. Emotional intimacy
2. Blatterer, H
3. Olson, DH
4. family adaptability

تعارضات زناشویی داشته باشد. از این روی، روش‌های زوج‌درمانی مختلف بر روی تعارضات زناشویی و طلاق نشان داده‌اند که مداخلات امید-محور و ترکیبی روی توقعات بین فردی غیرواقع‌بینانه و به‌طور کلی تحریف‌های بین فردی زوج‌ها مؤثر بوده است (مرادی، اسمعیلی، شفیع‌آبادی و کیامنش، ۱۳۹۱). همچنین زوج‌درمانی شناختی-رفتاری اسلامی و تحلیل رفتار متقابل، باعث افزایش خودشناسی زوج‌های ناسازگار شده است (فتوحی بناب، حسینی نسب و هاشمی، ۱۳۹۰). بعلاوه اثربخشی الگوی جامع مشاوره پیشگیری از طلاق و الگوی والدینی بر کیفیت زندگی و انصراف از طلاق زوجین متقاضی طلاق (مرادی، اسمعیلی، شفیع‌آبادی و کیامنش، ۱۳۹۲) به‌طور معناداری مؤثر بوده است. نامنی و شیر آشتیانی (۱۳۹۵) هم به بررسی اثربخشی ترکیب دو روش درمانی راه‌حل مدار و روایتی بر سرزندگی و کنترل عواطف در زنان متقاضی طلاق پرداخته است؛ آریان‌فر و اعتمادی (۱۳۹۵) تفاوت اثربخشی زوج‌درمانی یکپارچه‌نگر و زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر افزایش صمیمیت زناشویی زوجین آسیب‌دیده از خیانت همسر را نتیجه گرفته است؛ رجبی، نادری، امان‌الهی و شهنی یلاق (۱۳۹۴) نشان دادند که اثربخشی زوج‌درمانی سیستمی-سازه‌گرا بر پردازش بین فردی و نزدیکی رابطه در زوج‌های آشفته معنادار است؛ آقاییوسفی، مهمان‌نوازان و دهستانی (۱۳۹۴) آموزش خود دلگرم‌سازی به‌عنوان یک مهارت، موجب افزایش استفاده از راهبردهای شناختی‌پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری و نیز کاهش استفاده از راهبردهای شناختی ملامت‌خویش و نشخوارگری، شده است؛ خجسته‌مهر، عباس‌پور، رجبی، عالی‌پور و عطاری (۱۳۹۳) اثربخشی مشاوره زناشویی تلفیقی کوتاه‌مدت بر افزایش صمیمیت عاطفی را گزارش نموده است، هم‌چنین خجسته‌مهر، احمدی قوزلوجه و سودانی (۱۳۹۴) تفاوت اثربخشی درمان بافت‌نگر انصاف‌محور و مشاوره زناشویی تلفیقی کوتاه‌مدت بر بهبود صمیمیت عاطفی و کیفیت زناشویی زوجین را نشان دادند، زارعی و ثابت (۱۳۹۳) در بررسی اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان-محور بر تعهد، صمیمیت و اعتماد زنان پرداختند؛ غفوری و مشهدی (۱۳۹۲) اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی در

افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش تعارضات خانواده را گزارش کرده‌اند. فینلی-جونز، ریس و اسکانه<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) با آموزش برنامه ترویج خود شفقتی مبتنی بر اینترنت، آریمیستو<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) برنامه ارتقاء خود شفقتی و لافونتاین، جوهانسون، بورگس موسر، ویب، دالگلیش و تاسکا<sup>۳</sup> (۲۰۱۵) با زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان، نشان داده‌اند که این مداخلات توانسته بر افزایش احساسات مثبت، صمیمیت عاطفی و کنترل عواطف اثربخشی معناداری داشته باشد. هم‌چنین، در جهت افزایش انطباق‌پذیری خانوادگی و مقابله با مشکلات مربوط به آن، پژوهش‌های متعددی تأثیر رویکردهای مختلف از جمله خانواده‌درمانی ستیر (بزرگمنش، نظری و زهراکار، ۱۳۹۵)؛ زوج‌درمانی مبتنی بر تلفیق رویکرد وجودگرایی با مدل اولسون (جلالی، احدی و کیامنش، ۱۳۹۵؛ نقیابی، ۱۳۹۲)؛ درمان‌های شناختی رفتاری خانواده-محور و راه‌حل-محور (خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۳)؛ مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی (فورور، بلسکی، بورتون و کریسپ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳)، مورد بررسی قرار گرفته‌اند؛ که نتایج گویای اثربخشی این رویکردها بر انطباق‌پذیری خانوادگی بوده است.

البته قابل ذکر است که با پشتوانه غنی از مطالعات تجربی انجام شده همه رویکردها مؤثرند و تفاوت‌های بارزی از نظر اثربخشی ندارند، اما مسئله اصلی حیطه خانواده و زوج‌درمانی این نیست که کدام رویکرد بهترین است، بلکه سؤال دقیق این است: چه رویکردی، برای چه کسی و توسط چه کسی و در چه موقعیتی مناسب‌تر و مؤثرتر است؟ از این روی استفاده از رویکردهای یکپارچه، می‌تواند اثرگذارتر و کاربردی‌تر باشد. بر این اساس توجه پژوهش حاضر بر سه رویکرد زوج‌درمانی (الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق<sup>۵</sup>، رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی<sup>۶</sup> و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت<sup>۷</sup>) می‌باشد.

1. Finlay-Jones, AL, Rees, CS & SKane, RT

2. Arimitsu, K

3. Lafontaine, MF, Johnson, SM, Burgess Moser, M, Wiebe, SA, Dalglish, TL & Tasca, GA

4. Foureur, M, Belsky, K, Burton, G & Crisp, N

5. Integrated pattern for divorce prevention

6. approach encouragement

7. approach based on compassion and forgiveness

الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، یک روش مشاوره‌ای-پیشگیرانه است که با استفاده از اطلاعات به‌دست‌آمده از زوج‌های در آستانه طلاق و نیازهای خاص آن‌ها، می‌خواهد به زوج‌های ناسازگار و در آستانه طلاق کمک کند تا از طلاق منصرف شده و مشکلاتشان را به روش مناسبی حل کنند و در نهایت کیفیت زندگی آن‌ها را بالا ببرد (مرادی و همکاران، ۱۳۹۱). رویکرد دلگرم سازی یکی از انواع آموزش‌های خانواده و زوجین است که بر اساس روان‌شناسی فردنگر<sup>۱</sup> آدلر<sup>۲</sup> بنا نهاده شده است و به‌صورت ایجاد زمینه برای تهییج، دلگرمی، شجاعت دهی، قوت قلب و انگیزه دهی پایه‌ریزی شده و نقش مؤثری در سازگاری و بالطبع رضایت زناشویی دارد. تحقیقات نشان داده که خود دلگرم سازی باعث می‌شود افراد بسیار با جرأت‌تر، بردبارتر و با اعتمادبه‌نفس بالاتری با دیگران بوده، احساس ثبات بیشتری نموده و هم‌چنین بهتر قادر باشند با مسائل و مشکلات خود مقابله کنند (ابوالقاسمی، فلاحی، بابایی و حجت، ۱۳۹۱).

امروزه آموزش‌های پیشگیرانه بر بهبود کیفیت زندگی زناشویی و پیشگیری و انصراف از طلاق تأکید دارند (رأس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰) که می‌توان به رویکرد شفقت و گذشت (بخشش) در این حوزه اشاره کرد. درمان مبتنی بر شفقت روشی برای کمک به افراد جهت گذار از رابطه سلطه‌گر تسلیم‌شده و گسترش بیشتر یک رابطه محبت‌آمیز با خود است (گیلبرت و آیرونز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). هدف از مداخله، تسهیل تغییر عاطفی به‌منظور مراقبت بیشتر و حمایت از خود است که حمله به خود را تضعیف کرده، پذیرش خود را بیشتر و آشفته‌گی عاطفی را کاهش می‌دهد؛ بنابراین فرد را قادر می‌سازد که بیشتر خود را تسکین داده و کنترل کند (گیلبرت، ۲۰۰۵).

بنابراین، با توجه به این مهم که پژوهشگران معتقدند که زوج‌درمانی نیاز به حرکتی فراتر از درمان‌های موجود دارد، هرچند فراتحلیل‌ها تأیید می‌کنند که درمان‌های مختلف برای آشفته‌گی‌های زوجی از نظر آماری و بالینی پیامدهای معناداری ایجاد می‌کنند، اما

1. Individual psychology
2. Adler, A
3. Raes, F
4. Gilbert, P & Irons, C

یافته‌های پژوهش دیگری نشان می‌دهند که درصد زیادی از زوجین در بهره‌وری از آن‌ها شکست می‌خورند یا مدتی پس از درمان‌های رایج بدتر می‌شوند (اسنایدر و بالدراکما-دورین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲)، لذا بر مبنای چنین یافته‌هایی بایستی از فواید رویکردهای یکپارچه به زوج‌درمانی که در آن زوجین ممکن است از یک راهبرد درمانی که نوآوری مفهومی و تکنیکی مدل‌های نظری مختلف مرتبط با مشکلات گوناگون زوجی طرح می‌شود، بیشتر سود ببرند، حمایت گردد، از سوی دیگر، چون این رویکردها با توجه به فرهنگ جوامع دیگر ارائه شده و به مسائل فرهنگی و بافتی جامعه ما توجه نشده است، لازم است اثربخشی رویکردهای مختلف بر صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانواده زوجین متقاضی طلاق مشخص گردد؛ بنابراین با توجه به این که مطالعات اندکی اثربخشی سه رویکرد الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت را در افزایش صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی مورد بررسی قرار داده‌اند، لازم و ضروری بود تا به شکل هم‌زمان به اثربخشی این سه رویکرد بر افزایش صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی پرداخته شود تا با استفاده از نتایج آن در زمینه آگاه‌سازی زوجین اقدام نمود تا بتوانند تغییرات لازم در نگرش، رفتار و روابط خود با اعضای خانواده ایجاد نمایند و در نتیجه فضایی حاکی از پذیرش در خانه به وجود آورند تا در انجام امور از تمام توانایی‌های خود استفاده نمایند. از این رو طی دهه اخیر حرکت به سمت یکپارچگی در الگوی مداخلات زوجین که با تعارضات زناشویی و تقاضای طلاق روبرو هستند، مشاهده می‌شود که پژوهش حاضر هم در این راستا به اثربخشی سه رویکرد (الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت) در افزایش صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی در زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر می‌پردازد. بر همین اساس فرضیه‌های زیر شکل گرفته است:

---

1. Snyder, DK & Balderrama-durbin, C



۱- اثربخشی الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق و رویکرد مبتنی بر دلگرم سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت بر افزایش صمیمیت عاطفی زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر متفاوت است.

۲- اثربخشی الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق و رویکرد مبتنی بر دلگرم سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت بر انطباق پذیری خانوادگی زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر متفاوت است.

۳- صمیمیت عاطفی و انطباق پذیری خانوادگی در زوجین گروه‌های آزمایش (الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت) و گروه کنترل متفاوت است.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع تحقیق نیمه آزمایشی با روش پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل با استفاده از سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل است. در این روش قبل از اجرای متغیرهای مستقل، آزمودنی‌های انتخاب‌شده با گمارش تصادفی در سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین می‌شوند و به وسیله پیش‌آزمون مورداندازه‌گیری قرار می‌گیرند و سپس مداخله برای گروه‌های آزمایشی اجرا می‌گردد. جامعه آماری پژوهش شامل زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده دادگستری شهر بوشهر در سال ۱۳۹۶ بود. افراد نمونه بر اساس ملاک‌های ورود به جامعه (تعارضات شدید زناشویی، خواندن و نوشتن، مراجعه به دادگستری و تقاضای طلاق، رضایت برای شرکت در جلسات) از بین زوجین با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در سه گروه آزمایش (هر گروه ۲۰ زوج) و یک گروه کنترل (۲۰ زوج) جایگزین شدند. از هر چهار گروه قبل از مداخله پیش‌آزمون به عمل آمد و سپس برای گروه‌های آزمایش جلسات مداخله به شکل گروهی و طی ۷ جلسه دوساعته برای هر مداخله (الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت)،

توسط محقق برگزار و پس از اتمام جلسات از تمام گروه‌ها پس‌آزمون و سه ماه بعد پیگیری انجام گردید. محتوای جلسات در ادامه ارائه شده است:

الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق مرادی و همکاران (۱۳۹۱) است که طی ۷ جلسه دو ساعته بر اساس چارچوب هاکس و رویکرد یکپارچه طراحی شده است. در این پژوهش جلسات در هر هفته برگزار شد. در زیر محتوای جلسات معرفی شده است:

جدول ۱. محتوای جلسات الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق

جلسات	هدف	محتوای جلسات
اول	آشنایی با اعضا و بیان منطبق و اهداف جلسات آموزشی و آگاهی از مشکل زوجین	برقراری ارتباط اولیه با زوجین (یخ‌شکنی)، معرفی خود به‌عنوان آموزش‌دهنده، معرفی اجمالی هر یک از اعضای گروه، مروری بر ساختار جلسات و قوانین، زمینه‌های مشکل، مدت مشکل، وخیم بودن مشکل و جدی بودن تصمیم به طلاق و نظر والدین در مورد طلاق
دوم	آگاه کردن زوجین نسبت به مسائل فرهنگی و بافتی جامعه‌شان	مواردی نظیر صداقت، جمع‌گرایی، درهم‌آمیختگی با خانواده اصلی، احترام به بزرگ‌ترها، پابندی به کلیشه‌های جنسیتی و مردسالار در جامعه بوشهر، نگرش زوج‌ها نسبت به تداوم زندگی مشترک، نگرش زوج‌ها نسبت به مفاهیم طلاق، آگاهی زوج‌ها از عواقب طلاق برای خود و فرزندان در جامعه و روشن نمودن آینده برای آن‌ها.
سوم	آگاهی زوجین نسبت به خصوصیات و صفات شخصیتی‌شان	شناسایی موارد منفی و مثبت شخصیت و چگونگی تغییر آن، چگونگی واکنش به مشکلات، شناسایی روش‌های مفید و مناسب حل تعارضات، شناسایی هیجانات مخرب،
چهارم	آگاهی زوجین از فرایند تصمیم‌گیری مشترک و حل مشکل	آموزش شیوه‌های حل مسئله و حل تعارض، افزایش آگاهی زوج‌ها در خصوص شیوه‌های حل تعارض ناکارآمدشان در گذشته، توجه به مواردی مانند گذشت، صداقت، صبر و تحمل، ایثار و ...، آموزش گوش دادن مؤثر و تفکر در مورد حرف همسر و بعد پاسخ دادن.
پنجم	آشنایی با نقش‌های جنسیتی زن و مرد در زندگی مشترک و راه‌های کسب مهارت‌های ارتباطی مؤثر	آشنایی نقش‌های جنسیتی زن و مرد در زندگی زناشویی و شناسایی موارد نامناسب و ارتباط آن با روابط زناشویی و ارائه تکلیف‌خانه؛ درگیر کردن مرد در کارهای خانه، روشن کردن مرزهای نامشخص زیر منظومه‌ها، ایجاد مرزهای مناسب در خانواده، آموزش مهارت‌های ارتباطی مناسب نحوه ارتباط مؤثر به زوج‌ها؛

ششم	روش‌های بهبود و افزایش صمیمیت و توانایی تحمل تغییرات	برنامه‌ریزی برای افزایش فعالیت‌های سرگرم‌کننده و لذت‌بخش به صورت فردی و خانوادگی، شناسایی موانع افزایش صمیمیت و سازش‌پذیری زوجین
هفتم	پایان جلسات و اجرای پس‌آزمون	مرور یادگیری‌های قبلی، آگاهی به زوجین در خصوص بازگشت مشکل و نحوه برخورد با آن و اجرای پس‌آزمون.

رویکرد مبتنی بر دلگرم سازی بر اساس جلسات آموزشی شوانکر (نقل از نصیری فرد، ۱۳۸۷) که مبتنی بر روان‌شناسی فرد نگر آدلر است، طی ۷ جلسه دو ساعته طراحی شده است. در این پژوهش جلسات در هر هفته برگزار شد. در زیر محتوای جلسات معرفی شده است:

جدول ۲. محتوای جلسات رویکرد دلگرم سازی (شوانکر، نقل از نصیری فرد، ۱۳۸۷)

جلسات	هدف	محتوای جلسات
اول	برقراری ارتباط اولیه و معرفی برنامه معرفی تمامی اعضا گروه	برقراری ارتباط اولیه با زوجین، معرفی مفهوم دلگرمی <sup>۱</sup> و آموزش رفتارها و ویژگی‌های دلگرم‌کننده <sup>۲</sup>
دوم	اصول رفتار <sup>۳</sup> ، آموزش مفهوم هدف‌گرایی رفتار انسان،	اهداف رفتار زناشویی مثبت و شجاعت پذیرش ناکامل بودن و دلگرم کردن افراد برتر از خود یکی از نکات مثبت در رفتار همه انسان‌ها می‌تواند باشد، پس لازمه آن احساس و باور از اهداف خود و رفتار متناسب با آن است
سوم	یادگیری تفکر محبت‌آمیز و دلگرم‌کننده (آموزش کلمات دلگرم‌کننده) و ایجاد روابط مثبت با دیگران	پذیرش و توجه به نقاط مثبت و قوت دیگران و تأکید بر نقاط قوت لازم رفتار دلگرم‌کننده است، پس ارتقاء مسئولیت‌پذیری و توجه به علایق و انتظارات مثبت می‌تواند منجر به دلگرمی نسبت به همسر شود،
چهارم	ایجاد گفتگوی درونی و بیان اظهارات هویتی دلگرم‌کننده	ادامه جلسه قبل و آشنایی با گفت‌وگوی درونی و بیان اظهارات هویتی
پنجم	بررسی نقش خود در موقعیت‌های دشوار	آشنایی با نقش خود در موقعیت‌های دشوار و این‌که نمی‌توانند دیگران را تغییر دهند بلکه باید خود تغییر نمایند. این تغییر با افزایش خودآگاهی

1-introduction of the concept of self-encouragement

2-education of encouraging behaviors and traits

3-Principles of behavior

	و رفتارهای دلگرم‌کننده حاصل می‌شود.	
ششم	بررسی سبک زندگی و خاطرات اولیه	دیدگاه فرد از جهان و خودش در شش سال اول زندگی شکل می‌گیرد و ما با پرورش آن‌ها سبک زندگی خود را مشخص می‌دهیم و شامل باورهای منحصربه‌فرد برای هر شخصی است که ریشه سبک زندگی وی محسوب می‌گردد.
هفتم	اختتام جلسات	کاوش کردن پوش‌های فرد، شناخت و مبارزه با اشتباهات اساسی زندگی و ارزیابی جلسات پیشین

رویکرد شفقت و گذشت بر اساس رویکرد شفقت‌گیلبرت و آیرونز (۲۰۰۵) و هم‌چنین گیلبرت (۲۰۰۹) و توجه به الگوی پنج مرحله‌ای ریپلی و ورتینگتن<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) که مبتنی بر بخشش و گذشت است، طی ۷ جلسه دوساعته طراحی شده است، در این پژوهش جلسات در هر هفته برگزار شد. در زیر محتوای جلسات معرفی شده است:

جدول ۳. محتوای جلسات رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت (گیلبرت و آیرونز، ۲۰۰۵)

جلسات	هدف	محتوای جلسات
اول	برقراری ارتباط اولیه با زوجین، مروری بر ساختار جلسات، آگاهی از هدایت خودکار	هدایتگر خودکار خودباشید و درحالی‌که به نظر می‌رسد بدن در حال انجام کاری است، ذهن خود را متمرکز نمایید. با مراقبه، تصویرسازی و غیره. این مهم توجه آگاهی را به همراه دارد،
دوم	تهیه فهرستی از رنج‌ها، آسیب‌ها و بدی‌های دیده‌شده از دوره کودکی تاکنون، آموزش مهارت دانش‌افزایی.	با تهیه فهرست و آموزش مهارت دانش‌افزایی زوجین با بی‌تفاوتی نسبت به موقعیت‌ها آشنا می‌شوند و با مهارت کاربستن، ارزشیابی، تحلیل و ترکیب، می‌توان احساسات خود و دیگران را شناسایی و تنظیم نماییم.
سوم	تعریف همدردی، آگاهی از رابطه بین خلق، افکار، احساسات و وقایع و تأثیر آن‌ها بر همدردی	وقتی همدردی می‌کنیم چه می‌کنیم و اینکه دیگران وقتی همدردی می‌کنند چه می‌کنند؟ وقتی همدردی می‌کنیم چه احساسی داریم؟ وقتی دیگران با ما همدردی می‌کنند چه احساسی پیدا می‌کنیم؟ آیا لازم است همدردی کنیم؟ کجا باید همدردی کنیم؟ پاسخ ما به این سؤالات به درک نیازها، انگیزش‌ها، دلایل رفتاری دیگران که به همدردی تعبیر

1. Ripley, J & Worthington, EL

	می شود، می انجامد. فرق بی تفاوتی، همدردی و همدلی.	
چهارم	درک دیدگاه دیگران، انگیزش‌ها، دلایل رفتاری و توانایی همدلی؛ خطاهای تفسیری و انسانیت زدایی در روابط.	بدون قضاوت و برجسب زدن می‌توانیم احساسات مثبتی نسبت به رنج‌های دیگری داشته باشیم، یعنی اینکه بدون قضاوت کردن، موضوع را از دید دیگران نگاه کنیم، وقتی همدلی می‌کنیم چه می‌کنیم؟ دیگران وقتی همدلی می‌کنند چه می‌کنند؟ وقتی همدلی می‌کنیم چه احساسی داریم؟ وقتی دیگران با ما همدلی می‌کنند چه احساسی پیدا می‌کنیم؟ آیا لازم است همدلی کنیم؟ کجا باید همدلی کنیم؟ و ...
پنجم	پذیرش بدون قضاوت، شناسایی افکار خودآیند منفی؛ انتظار بخشش از دیگران؛	بررسی پذیرش بدون قضاوت، تشریح انسانیت زدایی به دوشکل انسانیت زدایی حیوانی و انسانیت زدایی مکانیکی که در هر دو حالت نتیجه آن خشم و خشونت و آشفتگی است.
ششم	به چالش طلبیدن زوج از طریق گفتگوی سقراطی، توانایی گذشت زوجین،	بررسی نحوه رسیدن به رفتار مشفقانه، آثار کینه و انتقام‌جویی، تمایل و تصمیم و گذشت در اعضا، موانع گذشت و خطای اسناد و رابطه‌ی بین گذشت و اسنادها
هفتم	اختتام جلسات	طلب گذشت و بخشش از یکدیگر و نحوه بخشش دیگران؛ آموزش مراقبه‌های لازم همراه با توجه، تفکر و رفتار دلسوزانه و تمرین برای ایجاد احترام، حمله به خود و نحوه ایجاد تصاویر دلسوزانه و ارزیابی جلسات پیشین

ابزارهای جمع‌آوری داده‌های اصلی تحقیق حاضر عبارت بودند از:

**الف) مقیاس انطباق‌پذیری خانواده<sup>۱</sup>:** «مقیاس انطباق‌پذیری خانواده» یک ابزار ۲۰ سؤالی است که برای سنجش انطباق‌پذیری توسط السون و همکاران تدوین شده است. این مقیاس بر اساس الگوی حلقوی پیچیده عملکرد خانواده ساخته شده است که پاسخ‌گویی به سؤالات بر اساس روش لیکرت پنج گزینه‌ای از تقریباً هرگز (ارزش ۱) تا تقریباً همیشه (ارزش ۵) می‌باشد که نمره مقیاس انطباق‌پذیری خانواده از جمع نمره تمام پرسش‌ها به دست می‌آید، هر چه نمره «انطباق‌پذیری» کمتر باشد، خانواده آشفته‌تر به حساب می‌آید.

## 1. Family adaptability Evaluation scale

در خصوص ویژگی‌های روان‌سنجی این آزمون، پایایی برای بُعد انطباق‌پذیری ۰/۶۲ گزارش شده است همچنین در پژوهش مظاهری، صادقی و حیدری (۱۳۸۷) پایایی مقیاس بر اساس آلفای کرونباخ برای بُعد انطباق‌پذیری ۰/۷۵ گزارش شده است (علی‌اکبری دهکردی، مهمان‌نوازان و کاکو جویباری، ۱۳۹۰). در این پژوهش با توجه به اهداف پژوهش، صرفاً به بررسی انطباق‌پذیری در خانواده اقدام شد.

ب) پرسشنامه صمیمیت عاطفی: مقیاس صمیمیت عاطفی برگرفته از پرسشنامه نیازهای صمیمیت زناشویی باگاروزی<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) است که ۵ سؤالی است که برای سنجیدن مهر و صمیمیت عاطفی تدوین شده است. پاسخ‌گویی به آن در یک طیف ده درجه‌ای از اصلاً یک نیاز قوی نیست تا یک نیاز شدیداً قوی است متغیر است که نمره کل آن از جمع گزینه‌های انتخابی حاصل می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده نیاز بیشتر پاسخ‌دهنده به صمیمیت عاطفی از طرف همسر خود خواهد بود. پایایی آن توسط هوشمند (۱۳۹۱) با روش آلفا کرونباخ ۰/۷۱ گزارش شده است و روایی محتوای پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفته است.

روش‌ها و ابزار تجزیه و تحلیل داده‌ها عبارت بودند از: روش‌های آمار توصیفی مانند محاسبه فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد، هم‌چنین از روش‌های آمار استنباطی شامل آزمون خی دو، تحلیل کوواریانس و تحلیل کوواریانس چند متغیری برای آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده شد. به‌علاوه جهت تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از نرم‌افزار SPSS ۱۹- استفاده شد.

---

1. Bagarozzi, DA

یافته‌ها

جدول ۴. ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه

ویژگی	مردان		زنان	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
سن به سال	۳۸	۴۷/۵	۴۶	۵۷/۵
	۲۸	۳۵	۲۵	۳۱/۲۵
	۱۴	۱۷/۵	۹	۱۱/۲۵
تحصیلات	۱۲	۱۵	۶	۷/۵
	۴۶	۵۷/۵	۴۰	۵۰
	۱۶	۲۰	۱۶	۲۰
	۶	۷/۵	۱۸	۲۲/۵

جدول ۵، شاخص‌های توصیفی متغیر انطباق‌پذیری خانوادگی و صمیمیت عاطفی زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر به تفکیک گروه‌های مورد مطالعه در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان داده شده است.

جدول ۵. میانگین و انحراف استاندارد انطباق‌پذیری و صمیمیت عاطفی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
انطباق‌پذیری خانوادگی	پیش‌آزمون	کنترل	۵۹/۹۵	۵/۱۳
		پیشگیری از طلاق	۴۹/۱۵	۷/۲۲
		دلگرمی	۴۹/۲۵	۷/۵۰
		شفقت و گذشت	۵۰/۹۵	۶/۶۴
	پس‌آزمون	کنترل	۵۱/۰۵	۴/۸۶
		پیشگیری از طلاق	۶۷/۹۵	۷/۲۳
		دلگرمی	۶۷/۲۰	۶/۶۲
		شفقت و گذشت	۶۹/۲۱	۷/۵۴

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
صمیمیت عاطفی	پیگیری	کنترل	۴۸/۸۰	۹/۱۹
		پیشگیری از طلاق	۶۰/۴۵	۹/۶۱
		دلگرمی	۵۷/۶۱	۸/۹۲
		شفقت و گذشت	۶۱/۶۰	۹/۳۳
	پیش‌آزمون	کنترل	۲۶/۱۰	۶/۰۶
		پیشگیری از طلاق	۲۷/۶۰	۴/۳۸
		دلگرمی	۲۶/۲۰	۴/۲۷
		شفقت و گذشت	۲۳/۵۵	۵/۰۸
	پس‌آزمون	کنترل	۲۷/۵۵	۴/۸۲
		پیشگیری از طلاق	۴۳/۲۰	۴/۴۱
		دلگرمی	۴۲/۵۰	۳/۴۶
		شفقت و گذشت	۴۰/۶۵	۵/۲۵
	پیگیری	کنترل	۲۸/۱۵	۵/۲۶
		پیشگیری از طلاق	۴۳/۳۰	۴/۴۶
		دلگرمی	۴۳/۷۰	۳/۰۸
		شفقت و گذشت	۴۳/۲۰	۳/۵۳

قبل از تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها، پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. جهت بررسی پیش‌فرض نرمال بودن در هر یک از گروه‌ها، نتایج آزمون کولمگروف-اسمیرنف توزیع نمرات در جامعه، آزمون M باکس برای شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس، لوین جهت شرط برابری واریانس‌های بین گروهی و دیگر پیش‌فرض‌ها مورد تأیید قرار گرفت. بر این اساس بعد از تأیید پیش‌فرض‌ها، از تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه‌ها در موقعیت پس‌آزمون و پیگیری با کنترل اثر پیش‌آزمون در متغیر صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی استفاده شد که نتایج در جداول زیر نشان داده شده است.



جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین‌های صمیمیت عاطفی گروه‌ها در مرحله

پس‌آزمون و پیگیری

مرحله	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	معناداری	ضریب اتا
پس‌آزمون	۶۶۳۹/۵۳۱	۳	۲۲۱۳/۱۸	۱۳۹/۷۶	۰/۰۰۰۱	۰/۷۳
پیگیری	۶۸۲۵/۷۳	۳	۲۲۷۵/۲۴	۱۳۱/۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که اثربخشی سه رویکرد الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت بر افزایش صمیمیت عاطفی در مرحله پس‌آزمون ( $\eta^2=0/73$  و  $F=139/76$  و  $P<0/0001$ ) و در مرحله پیگیری ( $\eta^2=0/72$  و  $F=131/40$  و  $P<0/0001$ )، معنادار است. لذا می‌توان گفت تفاوت اثربخشی الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق و رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت بر افزایش صمیمیت عاطفی زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر معنادار است و میزان تفاوت یا تأثیر بر اساس ضریب اتا ۷۳ درصد در مرحله پس‌آزمون و ۷۲ درصد در مرحله پیگیری می‌باشد، لذا فرضیه پژوهش مور تأیید قرار می‌گیرد. نتایج اثربخشی سه رویکرد الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت بر انطباق‌پذیری خانوادگی در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین‌های انطباق‌پذیری خانوادگی گروه‌ها در مرحله

پس‌آزمون و پیگیری

مرحله	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	معناداری	ضریب اتا
پس‌آزمون	۸۷۱۵/۷۶	۳	۲۹۰۵/۲۵	۹۶/۱۳	۰/۰۰۰۱	۰/۶۵
پیگیری	۳۹۳۰/۵۴	۳	۱۳۱۰/۱۸	۱۷/۰۹	۰/۰۰۰۱	۰/۲۵

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که اثربخشی سه رویکرد الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت بر انطباق‌پذیری خانوادگی در مرحله پس‌آزمون ( $\eta^2=0/65$  و  $F=96/13$  و  $P<0/0001$ ) و در مرحله پیگیری ( $\eta^2=0/25$  و  $F=17/09$  و  $P<0/0001$ )، به‌طور معناداری متفاوت است. لذا می‌توان گفت تفاوت اثربخشی الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق و رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت بر انطباق‌پذیری خانوادگی زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر معنادار است و میزان تفاوت یا تأثیر بر اساس ضریب اتا ۶۵ درصد در مرحله پس‌آزمون و ۲۵ درصد در مرحله پیگیری می‌باشد، لذا فرضیه پژوهش مور تأیید قرار می‌گیرد. برای مقایسه زوجی گروه‌های آزمایشی با گروه کنترل از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شده است که نتایج در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۸. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی برای مقایسه گروه کنترل با گروه‌های آزمایشی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری

مرحله	متغیر	گروه	میانگین تفاوت‌ها	خطای معیار	معناداری
پس‌آزمون	صمیمیت عاطفی	کنترل-پیش‌گیری از طلاق	-۱۵/۴۰	۰/۸۹۶	۰/۰۰۰۱
		کنترل-دلگرم‌سازی	-۱۴/۹۹	۰/۸۹۰	۰/۰۰۰۱
		کنترل-شفقت و گذشت	-۱۴/۱۳	۰/۹۱۱	۰/۰۰۰۱
پیگیری	صمیمیت عاطفی	کنترل-پیشگیری از طلاق	-۱۵/۶۰۲	۱/۳۳۴	۰/۰۰۰۱
		کنترل-دلگرم‌سازی	-۱۵/۶۳۵	۰/۹۳۰	۰/۰۰۰۱
		کنترل-شفقت و گذشت	-۱۵/۶۸۲	۰/۹۵۲	۰/۰۰۰۱
پس‌آزمون	انطباق‌پذیری خانوادگی	کنترل-پیش‌گیری از طلاق	-۱۷/۱۷۴	۱/۲۳۶	۰/۰۰۰۱
		کنترل-دلگرم‌سازی	-۱۶/۵۳۲	۱/۲۳۵	۰/۰۰۰۱
		کنترل-شفقت و گذشت	-۱۷/۵۲۵	۱/۲۲۹	۰/۰۰۰۱
پیگیری	انطباق‌پذیری خانوادگی	کنترل-پیشگیری از طلاق	-۱۱/۶۸۸	۱/۹۶۹	۰/۰۰۰۱
		کنترل-دلگرم‌سازی	-۸/۹۳۰	۱/۹۶۰	۰/۰۰۰۱
		کنترل-شفقت و گذشت	-۱۲/۵۳	۱/۹۵۸	۰/۰۰۰۱

جدول ۸ نشان می‌دهد به‌طور معناداری صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی زوجین متقاضی طلاق در هر سه گروه آزمایش (الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بیشتر از گروه کنترل می‌باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش مشخص نمود که اثربخشی الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت در افزایش صمیمیت عاطفی زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر متفاوت است. این یافته پژوهش به‌طور غیرمستقیم همخوان با مطالعات قبلی است، از جمله نامنی و شیر آشتیانی (۱۳۹۵)؛ آریان‌فر و اعتمادی (۱۳۹۵)؛ رجیبی و همکاران (۱۳۹۴)؛ آقاییوسفی و همکاران (۱۳۹۴)؛ فینلی-جونز و همکاران (۲۰۱۶)، آرمیستو (۲۰۱۶)، لیاویس و اوتلی (۲۰۱۵)، لافانتین و همکاران (۲۰۱۵)، بر این یافته تأکید دارند که این مداخلات توانسته بر افزایش احساسات مثبت، صمیمیت و کنترل عواطف منجر شود.

در تبیین و توجیه این یافته می‌توان به جایگاه رویکردهای یکپارچه زوج‌درمانی در افزایش صمیمیت عاطفی اشاره کرد. در تبیین این یافته بر اساس این مهم که صمیمیت عاطفی نیاز به انتقال و در میان گذاشتن احساسات مثبت مانند خوشحالی و احساسات منفی مانند بی‌حوصلگی، با دیگری را در برمی‌گیرد، باید گفت، اصولاً در هر سه رویکرد تأکید بر آگاهی از رابطه بین خلق، افکار، احساسات و وقایع است. درک نیازها، انگیزش‌ها، دلایل رفتاری دیگران (همدلی) و ذهن آگاهی به همراه چگونگی درک دیدگاه دیگران، آگاهی از تفسیرهای ناروا، مهارت‌های لازم در روابط بین فردی و دیگران، آموزش در مورد تحریف‌های شناختی، پیامدها و روش‌های مقابله با آن‌هم‌چنین بخشیده شدن یا انتظار بخشش داشتن به همراه شجاعت پذیرش ناکامل بودن و دلگرم کردن افراد برتر از خود و ایجاد روابط مثبت با دیگران برنامه‌هایی بوده که توانسته صمیمیت عاطفی زوجین را افزایش دهد، به‌علاوه آموزش شیوه‌های حل مسئله و حل تعارض، متناسب با فرهنگ

بوشهر، آموزش گوش دادن مؤثر و تفکر در مورد حرف همسر و بعد پاسخ دادن با توجه به روش‌های بهبود و افزایش صمیمیت و توانایی تحمل تغییرات، برنامه‌ریزی برای افزایش فعالیت‌های سرگرم‌کننده و لذت‌بخش به صورت فردی و خانوادگی، شناسایی موانع افزایش صمیمیت و سازش‌پذیری زوجین و برطرف نمودن این موانع منجر به افزایش صمیمیت عاطفی زوجین گردیده است. در این گونه رویکردها آموزش مستقیم مهارت‌های مهم و ضروری برای تداوم و با طراوت نگه‌داشتن یک رابطه را ابزاری برای رسیدن به مقصود خود می‌دانند و با شناسایی این مهارت‌های اساسی و کمک به زوجین جهت نهادینه‌سازی آن‌ها را در اعضای تحت برنامه خوددارند. هر سه رویکرد دارای این جهت‌گیری است و موقعیتی را فراهم می‌کنند که زوجین در نتیجه گفتگوهای ماهرانه، درک همدیگر و باز و پذیرا بودن نسبت به هم بتوانند هیجانات منفی خود را کاهش داده و با افزایش هیجانات و تعاملات مثبت در نهایت موجبات افزایش صمیمیت عاطفی را در زندگی خود فراهم نمایند چراکه بی‌پرده‌گویی و همدلی از جمله مؤلفه‌های صمیمیت است. میشل (۲۰۰۷) و تحقیقات متعدد دیگر نشان داده که یکی از مقاصد اصلی رویکردهای درمانی تقویت همدلی و صمیمیت زوجین است. باید گفت در هر سه رویکرد همان‌گونه که در فوق بیان شد، زوجین توانسته‌اند به الگوهای ارتباطی مؤثرتر، همدلی بیشتر، رضایت از رابطه، بیان کردن احساسات و افکار درونی و در کل رسیدن به خودآگاهی و خود افشایی برسند که احتمالاً موجب افزایش صمیمیت عاطفی در نزد آنان شده است.

یافته دیگر پژوهش گویای آن است که اثربخشی الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت در انطباق‌پذیری خانوادگی زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر متفاوت است. در جهت افزایش انطباق‌پذیری خانوادگی و مقابله با مشکلات مربوط به آن، پژوهش‌های متعددی تأثیر رویکردهای مختلف از جمله خانواده‌درمانی ستیر (بزرگمنش و همکاران، ۱۳۹۵)؛ زوج‌درمانی مبتنی بر تلفیق رویکرد وجودگرایی با مدل اولسون (جلالی و همکاران، ۱۳۹۵؛ نقیایی، ۱۳۹۲)؛

(خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۳)؛ (فورور و همکاران، ۲۰۱۳)، مورد بررسی قرار گرفته‌اند؛ که نتایج گویای اثربخشی این رویکردها بر انطباق‌پذیری خانوادگی بوده است، لذا می‌توان گفت این یافته پژوهش حاضر در راستای مطالعات قبلی است.

در تبیین این نتیجه گفته می‌شود از آنجا که تمرکز اصلی زوج‌درمانی (صرف نظر از رویکرد) بر رابطه زناشویی و ارائه روش‌های مبتنی بر نظریه زیربنایی آن برای بهبود رابطه و سازش‌پذیری زوجین است که موجب کاهش اختلافات و تعارضات زناشویی و افزایش رضایت زناشویی می‌شود و از آنجا که بنا به نظر السون (۲۰۱۱) «در ارتباط انطباق‌ناپذیر یک نفر در رأس قرار گرفته و به شدت کنترل‌کننده است. مذاکرات بسیار محدود است، ضمن این که بیشترین تصمیم‌ها را رهبر به تنهایی می‌گیرد. نقش‌ها به وضوح تعریف شده‌اند و قوانین تغییر نمی‌کنند. در یک ارتباط محدود و تصمیمات ناگهانی است و به درستی اعمال نمی‌شود. نقش‌ها واضح نیستند و اغلب از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کنند»، در این پژوهش نیز هر سه رویکرد با توجه به مبانی نظری خود (بهره‌گیری از شیوه‌های انطباق‌ناپذیر در زوجین همچون افزایش توانایی گفت‌وگوی متقابل، آموزش برقراری ارتباط، وادار کردن به بحث، تناقض، انجام فعالیت‌های لذت‌بخش مشترک و آموزش حل مسئله، چگونگی واکنش به مشکلات، شناسایی روش‌های مفید و مناسب حل تعارضات، شناسایی هیجانات مخرب، آشنایی زوجین با نقش‌های جنسیتی در خانه، درگیر کردن مرد در کارهای خانه، روشن کردن مرزهای نامشخص زیر منظومه‌ها، آموزش نحوه ارتباط مؤثر، خود دلگرم‌کننده بودن و ایجاد روابط مثبت با دیگران، بررسی نقش خود در موقعیت‌های دشوار، درک دیدگاه دیگران، انگیزش‌ها، دلایل رفتاری و توانایی همدلی، راهبردهای ایمنی و رفتارهای سلطه‌پذیرانه و رابطه آن با خودانتقادی و توانایی گذشت و بخشش) احتمالاً الگوهای تعاملی زوج را تغییر می‌دهد (تعاملات منفی را به تعاملات مثبت تبدیل کند) و در نتیجه موجب بهبود رابطه زناشویی و افزایش انطباق‌پذیری گروه‌های زوج‌درمانی می‌شود. در طی جلسات و گفتگوی مشخص گردید که بسیاری از زوجها به سبب تجربیات کم خود در زمینه برقراری ارتباط با یکدیگر و نداشتن آموزش صحیحی

در این باره، آسیب خانوادگی شدیدی دیده‌اند و رابطه مطلوبی با یکدیگر برقرار نکرده‌اند. در این زمینه در هر سه رویکرد احتمالاً آموزش مهارت‌هایی مانند تقویت دوجانبه، مهارت گوش دادن و بیان صحیح نیازها و احساسات، همدلی، بخشش و گذشت، درک دیدگاه دیگران، انگیزش‌ها، دلایل رفتاری، آشنایی زوجین با نقش‌های جنسیتی در خانه، درگیر کردن مرد در کارهای خانه، روشن کردن مرزهای نامشخص زیر منظومه‌ها، آموزش نحوه ارتباط مؤثر و آشنایی با راهبردهای ایمنی و رفتارهای سلطه‌پذیرانه و رابطه آن با خودانتقادی به همراه افزایش توانایی‌های افراد در تعامل با دیگری موجب افزایش انطباق‌پذیری خانوادگی گردیده است. در واقع آموزش مهارت‌های درخواستی از مفاهیم و فنون هر رویکرد سازش‌پذیری زوج را با خانواده و مشکلات آن افزایش داده و باعث گردیده به گونه‌ای کارآمد و مؤثر با محیط خانوادگی خود به شکل سازش یافته برخورد کند. این مهارت‌ها فرد را در مقابله مؤثر برای حل کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری داده و سطح سازش زوجین افزایش یافته است. شیلینگ و همکاران (۲۰۰۳) نشان دادند که تغییر در الگوهای ارتباطی، خطر پیشروی مشکلات زناشویی را کاهش می‌دهد. کاربردهای نظریه سیستم‌ها هم در خانواده بر این نکته تأکید دارد که انطباق‌ناپذیری و بسته بودن خانواده و کشش و تمایل خانواده برای نگهداری موقعیت و منزلت می‌باشد. لذا، با توجه به اهمیت پتانسیل تغییر و انعطاف که در سیستم‌ها مورد توجه قرار گرفته است، زوجین و خانواده‌ها نیازمند پایداری و تغییرند. توانایی تغییر هنگامی که مناسب تشخیص داده شود، یکی از شاخص‌هایی است که زوجین و خانواده‌های کارآمد را از زوجین و خانواده‌های ناکارآمد متمایز می‌سازد. یک ارتباط تا حدی منعطف با نوعی سبک مدیریت دموکراتیک برای تصمیم‌گیری شناخته می‌شود که در آن حلقه‌های مذاکره باز است، نقش‌ها مشترک‌اند و تغییرات سیالی نیز به هنگام ضرورت صورت می‌گیرد. این مهم احتمالاً در طی مداخله هر سه رویکرد به‌خوبی توانسته تغییر و انعطاف را در سیستم به وجود آورد و منجر به انطباق‌پذیری خانوادگی زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر گردد.

با یافته‌های پژوهش حاضر مشخص گردید اثربخشی الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت در افزایش صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر در مرحله پیگیری پایدار بوده است. این یافته پژوهش در راستا نتایج مطالعات قبلی است که در فوق بدان‌ها اشاره شده است؛ اما در تبیین این یافته فرا تحلیل‌های زوج‌درمانی تأیید می‌کنند که اثربخشی رویکردهای گوناگون در درمان آشفتگی زوجها، بهبودی بالینی و آماری معناداری برای بخش قابل‌توجهی از زوجها به ارمغان آورده‌اند و متوسط افرادی که زوج‌درمانی دریافت می‌کنند از ۸۰ درصد افرادی که تحت درمان قرار نمی‌گیرند بهبودی بیشتری نشان می‌دهند، اندازه اثر برای زوج‌درمانی بزرگ‌تر از اندازه اثر دیگر مداخلات بالینی یا مداخلات پزشکی به‌دست آمده‌اند، هم‌چنین بهبودی در مراحل پیگیری کوتاه‌مدت قابل‌توجه بوده است، اما ۳۰ تا ۶۰ درصد زوجها درمان شده تقریباً دو سال بعد از اتمام درمان، روابطشان روبه‌زوال و بدتر شدن نهاده است. بر این اساس بعد از چند دهه که تحقیق و تمرین در زوج‌درمانی منجر به ارائه طیف وسیعی از رویکردهای درمانی نظیر رفتاری، بینش محور، سیستمی و هیجان محور شده است، مشخص گردیده تفاوت‌های چندانی در زمینه اثربخشی این درمان‌ها به دست نیامده است، شاید یکی از دلایل آن این باشد که مبتنی بر اصول مشترکی هستند و ضعف در رویکردهای درمانی تک مکتبی را نشان بدهد. این مهم امروزه با رویکردهای یکپارچه نگر و جامع توانسته این نقطه ضعف را پوشش دهد و اثرگذارتر و کاربردی‌تر باشد، از این روی شاید در پژوهش حاضر هم این رویکردها توانسته‌اند پایداری نتایج در مرحله پیگیری را به وجود آورده باشند. با این وجود برای رسیدن به یک اجماع نیاز به مطالعات بیشتر و پیگیری‌های بلندمدت می‌باشد.

پژوهشگر در روند تحقیق حاضر با محدودیت‌هایی روبه‌رو بود که ممکن است بر نتایج پژوهش تأثیر گذاشته باشند، به طوری که این پژوهش تنها بر روی زوجین متقاضی طلاق شهر بوشهر صورت گرفته است، بنابراین در تعمیم نتایج به سایر جوامع و گروه‌ها

بایستی احتیاط لازم صورت گیرد. هم‌چنین باوجود سعی و تلاش پژوهشگر بر کنترل متغیرهای تأثیرگذار در قبل و حین اجرای پژوهش، باید گفت در پژوهش‌های نیمه تجربی امکان کنترل تمام متغیرهای مداخله‌گر وجود ندارد؛ بنابراین ممکن است آزمودنی‌ها تحت تأثیر شرایطی که از کنترل پژوهشگر خارج است، قرار گرفته باشند. با توجه به این که در پژوهش حاضر مشخص گردید که اثربخشی الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق، رویکرد مبتنی بر دلگرم‌سازی و رویکرد مبتنی بر شفقت و گذشت بر افزایش صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی زوجین متقاضی طلاق به‌طور معناداری متفاوت است، پیشنهاد می‌شود به مشاوران و زوج‌درمانگران که با استفاده از این رویکردها زمینه‌های تعارض و آشفتگی زناشویی زوجین متقاضی طلاق را شناسایی نموده و به آن‌ها کمک کنند تا در این زمینه مشکلاتشان را رفع نموده و به تبع آن روابطشان را بهبود بخشند. این مهم علاوه بر نتایج حاصل از پژوهش، برگرفته از نظر اکثر زوجین شرکت‌کنندگان در جلسات است که معتقد بودند، تاکنون شرایطی برای آنان فراهم نشده بود که بتوانند مشکلاتشان را به‌خوبی و بدون تعارض بیان کنند و علت آن را شناسایی نمایند و راه‌حلی برای آن ارائه دهند. آنان قبل از مداخله بر این باور بوده‌اند که به‌تنهایی می‌توانند تعارض در روابطشان را برطرف نمایند و زمانی که در این راه با شکست مواجه می‌شدند، قبل از این که با همسر خود راه‌حلی برای مشکلش بیابند، با دیگران ارتباط برقرار می‌کردند و این امر نه‌تنها فایده‌ای برای آنان نداشته بلکه بعضاً بر مشکلاتشان افزوده است. با توجه به این که این پژوهش در شهر بوشهر انجام گرفت و هم‌چنین مسائل فرهنگی در زندگی زناشویی افراد تأثیر دارد، پیشنهاد می‌شود این پژوهش در شهرها، قومیت‌ها و فرهنگ‌های دیگر نیز انجام شود.



## منابع

- آرین فر، نیره. اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی یکپارچه نگر و هیجان‌مدار بر صمیمیت زناشویی زوجین آسیب‌دیده از خیانت همسر. فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش‌های مشاوره. دوره ۱۵، شماره ۵۹، ۳۷-۷.
- آقایوسفی، علیرضا؛ مهمان‌نوازان، اشرف و دهستانی، مهدی. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش خوددلگرم‌سازی شوناکر مبتنی بر نظریه آدلر بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان سرپرست خانوار. مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت دانشگاه علوم پزشکی کردستان، دوره ۲، شماره ۲، ۱۵-۱.
- ابوالقاسمی، شهنام. فلاحی، سوما. بابایی، طاهره. حجت، سید کاوه. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی آموزش دلگرم‌سازی و مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی همسران معتادان. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دوره ۴، شماره ۳، ۳۰۰-۲۹۳.
- اکبری، کمال. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی غنی‌سازی ازدواج به سبک اولسون بر رضایتمندی زناشویی و امید به بهبود رابطه زناشویی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و تأثیر غیرمستقیم آن بر همسرانشان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
- بزرگمنش، کاملیا. نظری، علی محمد. زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۵). اثربخشی خانواده‌درمانی بر انسجام و انعطاف‌پذیری خانواده، پرستاری و مامایی جامع‌نگر. سال ۲۶، شماره ۸۲، ۳۵-۲۷.
- جلالی، ایران. احدی، حسن. کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش خانواده مبتنی بر رویکرد اولسون بر بهبود انطباق و انسجام خانواده. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، سال ۷، شماره ۴، ۲۲-۱.
- حجسته مهر، رضا. احمدی قوزلوجه، احمد. سودانی، منصور. (۱۳۹۴). اثربخشی مشاوره زناشویی تلفیقی کوتاه‌مدت بر صمیمیت عاطفی و کیفیت زناشویی زوجین. روان‌شناسی معاصر دوره ۱۰، شماره ۲، ۴۰-۲۹.
- حجسته مهر، رضا. عباس پور، ذبیح الله. رجبی، غلامرضا. عالی پور، سیروس. عطاری، یوسفعلی. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان‌های شناختی رفتاری خانواده-محور و راه‌حل-محور بر افکار

- خودکشی گرایانه، علائم افسردگی، پیوستگی و انطباق‌پذیری خانوادگی اقدام‌کنندگان به خودکشی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده سال، ۴، شماره ۲، ۲۲۵-۱۸۵.
- داوودی، زهرا. اعتمادی، عذرا. بهرامی، فاطمه. (۱۳۹۰). رویکرد کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور برای کاهش گرایش به طلاق در زنان و مردان مستعد به طلاق. فصلنامه علمی- پژوهشی رفاه اجتماعی، دوره ۱، شماره ۴۳، ۱۳۴-۱۲۱.
- رجبی، غلامرضا. نادری، زهرا. امان‌الهی، عباس. شهنی بیلاق، منیجه. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی سیستمی-سازه‌گرا بر پردازش بین‌فردی و نزدیکی رابطه در زوج‌های آشفته. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی سال ۶، شماره ۲۱، ۱۳۹-۱۰۵.
- زارعی، صاحبه. ثابت، مهرداد. (۱۳۹۳). در بررسی اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان‌محور بر تعهد، صمیمیت و اعتماد زنان متأهل شهر تهران. نسیم تندرستی، سال ۳، شماره ۱، ۲۷-۲۱.
- شیلینگ، لوئیس؛ نظریه‌های مشاوره، ترجمه خدیجه آرین. (۱۳۹۱)، تهران، اطلاعات.
- علی‌اکبری دهکردی، مهناز. (۱۳۹۱). رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی در زوجین. تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۶، شماره ۲، ۱۶۹-۱۶۱.
- غفوری، سمانه. مشهدی، علی. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی در افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال ۱۵، شماره ۱، ۵۷-۴۵.
- فتوحی بناب، سکینه. حسینی نسب، داوود. هاشمی، تورج. (۱۳۹۰). اثربخشی زوج‌درمانگری شناختی- رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار. مطالعات روان‌شناختی، دوره ۷، شماره ۲، ۶۴-۳۷.
- کریمیان، نادر. زارعی، اقبال. محمدی، کوروش. کریستنسن، اندرو. (۱۳۹۵). بررسی و مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی التقاطی (IBCT) و درمان تصمیم‌گیری مجدد در بهبود آشفته‌گی زناشویی زوجین متعارض سنندج. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه علامه طباطبائی، سال ۷، شماره ۲۵، ۱۳۲-۱۱۱.
- مرادی، امید. اسمعیلی، معصومه. شفیع‌آبادی، عبدالله، کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی الگوی مشاوره پیشگیری از طلاق بر کیفیت زندگی و انصراف از طلاق زوج‌های در آستانه طلاق. نشریه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، شماره ۴، ۲۹۴-۲۸۷.

مرادی، امید. اسمعیلی، معصومه. شفیع آبادی، عبدالله. کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر بازنمایی الگوهای والدینی بر انصراف از طلاق زوج‌های متقاضی طلاق. ماهنامه علوم پزشکی کرمانشاه، شماره ۵، پیاپی ۶۶، ۲۹۳-۲۸۷.

مستوفی سرکاری، امیر. قمری، محمد. حسینیان، سیمین. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش روانی بر اساس الگوی مک‌مستر و السون در انسجام خانواده معلمان زن. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه علامه طباطبایی، سال ۱۰، شماره ۳۷، ۱۲۰-۹۹.

نامنی، ابراهیم. شیر آشتیانی، آزاده. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی ترکیب دو روش درمانی راه‌حل مدار و روایتی بر سرزندگی و کنترل عواطف در زنان متقاضی طلاق. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه علامه طباطبایی، سال ۷، شماره ۲۷، ۱۷۰-۱۴۹.

نقیبایی، مائده. (۱۳۹۲). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر تلفیق رویکرد وجودگرایی با مدل اولسون بر رضایتمندی زناشویی و کارکرد خانواده زنان ماستکتومی شده و همسرانشان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.

هوشمند، شادی. (۱۳۹۱). بررسی رابطه خرده‌مقیاس‌های صمیمیت ازدواج با شاخص ازدواج موفق در زوجین شهرستان مراغه. پایان‌نامه کارشناسی، گروه مشاوره.

- Al-Krenawi, A. (2010). *A study of psychological symptoms, family function, marital and life satisfactions of polygamous and monogamous women: The Palestinian case*.
- Arimitsu, K. (2016). *The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study*. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 559-571.
- Bagarozzi, Dennis. A. (2001). *Enhancing Intimacy In marriage*. Branner-Rouledye. Tylor & Forancis Group. USA.
- Blatterer, H. (2015). *Everyday Friendships: Intimacy as Freedom in a Complex World*. New York: Palgrave Macmillan.
- Chilling, E, Baucom, D, Burnet, C. K, Ragland, D. (2003). *Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples risk of becoming martially distressed*. *Journal of Family Psychology*, 17, 41-53.
- Finlay-Jones, A.L, Rees, C.S, SKane, R. T. (2015). *Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling*. *Plos One*, 10(7),1-19.

- Foureur, M, Belsky, K, Burton, G, Crisp, N. (2013). *Enhancing the resilience of nurses and midwives: pilot of a mindfulness-based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress*. *Contemp Nurse*, 45(11), 114-125.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. London: Constable & Robinson.
- Gilbert, P, & Irons, C. (2005). *Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
- Jurkane-Hobein, I. (2015). *imagining the Absent Partner: Intimacy and Imagination in Long-distance relationships*. *Innovative Issues and approaches in social sciences*, 8(1), 223-225.
- Lafontaine MF, Johnson SM, Burgess Moser M, Wiebe SA, Dalgleish TL, Tasca GA. (2015). *Predicting change in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy*. *J Marital Fam Ther*. Online first, 41(3):276-91.
- Leaviss, J, Uttley, L. (2015). *Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review*, *Psycho Med*, 45(5), 927-945.
- Malouff JM, Thorsteinsson EB, Schutte NS, Bhullar N, Rookke SE. (2010). *The five-factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta- analysis*. *Journal of Research in Personality*, 44: 124-7.
- Mandemakers, J. J; Monden, C.W.S. & Kalmijn M. (2010). *Are the effects of divorce on psychological distress modified by familybackground?* *Advances in Life Course Research*; 15, 27-40.
- Mashek, D. J, & Sherman, M. D, (2008). *Desiring Less Closeness With Intimate Others, 343-356*, Retrieved from *handbook of Closeness and Intimacy, London, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Mahwah, New Jersey*. This edition published in the Taylor & Francis e-Library.
- Mitchell A. E. (2007). *The effect of self-disclosure and empathic responding on intimacy: Testing an interpersonal process model of intimacy using an observational coding system*. Texas, United States: Master's thesis, Texas A&M University.
- Olson, D. H. (1999). *Circumplex Model of marital and family systems*. *Journal of Family Therapy*, 22, 144-167.
- Olson, D. (2011). *FACES IV and the Circumplex Model: Validation study*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(1), 64-80.

- Raes, F. (2010). *Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety*. Journal of Personality and Individual Differences, 48, 757-761.
- Ripley, J, Worthington, EL. (2002). *hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment*. Journal of Counseling & Development, 80, 452-463.
- Rodrigues AE, Hall JH, Buffalo S. (2007). *Predictors of divorce and relationship dissolution*. M. Fine & J. Harvey (Eds.). Handbook of divorce and relationship dissolution. 1th ed. Erlbaum. 1-46.
- Ronnan, G.F. & Dreer, L.F. (2004). *Violent couples coping and communication skills*. Journal of family violence. 19, 131-142
- Snyder, D. K, Balderrama-durbin, C. (2012). *Integrative approaches to couple therapy: Implications for clinical practice and research*. Behavior Therapy, 43, 13-24.
- Wilder, SE. (2016). *Predicting adjustment to divorce from social support and relational quality in multiple relationships*. Journal of Divorce & Remarriage, 57(8):553-572.
- Zareei Mahmoodabadi H. (2014). *The effectiveness of retraining attribution styles on dimensions of family functioning in divorce applicant couples*. Journal of Family Counseling and Psychotherapy. 4(3): 367-387.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی