



Effectiveness of an Integrated Package of Divorce Prevention based on Compassion, Forgiveness and Transactional Analysis on Psychological Flexibility in Couples Seeking Divorce

Samaneh Faghihi¹, Hamid Nejat^{2*}, Sosan Rahimi³, Ali Akbar Samari⁴, Ali Hosseinaei⁵

1- PhD Student of Counseling, Department of Counseling, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Counseling, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran.

3- Assistant Professor, Department of Psychology, Torbat-e-Jam Branch, Islamic Azad University, Torbat-e-Jam, Iran.

4- Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Kashmar Branch, Islamic Azad University, Kashmar, Iran.

5- Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran.

Corresponding Author: Hamid Nejat, Assistant Professor, Department of Counseling, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran.

Email: hnejat54@yahoo.com

Received: 2025/02/8

Accepted: 2025/04/19

Abstract

Introduction: Couples seeking divorce face many problems and challenges in life, especially in the area of psychological flexibility. Therefore, the present research was conducted to determine the effectiveness of an integrated divorce prevention package based on compassion, forgiveness, and transactional analysis on psychological flexibility in couples seeking divorce.

Methods: This study was a quasi-experimental study with a pre-test and post-test design and a control group. The population of the present research consisted of couples seeking divorce referred to all counseling centers in Sabzevar Township in the year 2024, from whom 16 couples were selected as a sample using the purposive sampling method and randomly assigned, via lottery, into two equal groups. The experimental group received 10 sessions, each lasting 90 minutes, of the integrated divorce prevention package based on compassion, forgiveness, and transactional analysis, while the control group remained on the waiting list for training and later received a training course. Data were collected using the Acceptance and Action Questionnaire (Bond et al., 2011) and analyzed using statistical methods of chi-square and univariate analysis of covariance in SPSS-24 software.

Results: The findings showed that couples seeking divorce in the experimental and control groups did not differ significantly in terms of education level, duration of marriage, and number of children ($P > 0.05$). Also, there was a significant difference in psychological flexibility between couples seeking divorce in the experimental and control groups. In other words, the integrated divorce prevention package based on compassion, forgiveness, and transactional analysis significantly improved psychological flexibility in couples seeking divorce ($P < 0.001$).

Conclusions: According to the results of this study, to improve psychological flexibility in couples seeking divorce, professionals can use the integrated divorce prevention package based on compassion, forgiveness, and transactional analysis along with other educational and therapeutic methods.

Keywords: Compassion, Forgiveness, Transactional Analysis, Psychological Flexibility, Divorce.



اثر بخشی بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشی و تحلیل رفتار متقابل بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق

سمانه فقیهی^۱، حمید نجات^{۲*}، سوسن رحیمی^۳، علی اکبر ثمری^۴، علی حسینیانی^۵

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.

۲- استادیار، گروه مشاوره، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.

۳- استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد تربت‌جام، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت‌جام، ایران.

۴- استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد کاشمر، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشمر، ایران.

۵- استادیار، گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران.

نویسنده مسئول: حمید نجات، گروه مشاوره، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.

ایمیل: hnejato@yahoo.com

پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱/۳۰

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰

چکیده

مقدمه: زوجین متقاضی طلاق در زندگی با مشکل‌ها و چالش‌های بسیاری به‌ویژه در زمینه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مواجه هستند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشی و تحلیل رفتار متقابل بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق انجام شد.

روش کار: این مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به همه مراکز مشاوره شهرستان سبزوار در سال ۱۴۰۳ بودند که از میان آنها ۱۶ زوج با روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌صورت تصادفی با کمک قرعه‌کشی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشی و تحلیل رفتار متقابل آموزش دید و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند و یک دوره آموزشی دریافت کرد. داده‌ها با پرسشنامه پذیرش و عمل (بوند و همکاران، ۲۰۱۱) جمع‌آوری و با روش‌های آماری کای اسکوتر و تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS-24 تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که زوجین متقاضی طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر سطح تحصیلات، مدت ازدواج و تعداد فرزند تفاوت معنی‌داری نداشتند ($P > 0.05$). همچنین، بین زوجین متقاضی طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تفاوت معنی‌داری وجود داشت. به عبارت دیگر، بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشی و تحلیل رفتار متقابل باعث بهبود معنی‌دار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق شد ($P < 0.001$).

نتیجه‌گیری: طبق نتایج این مطالعه، برای بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق می‌توان از بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشی و تحلیل رفتار متقابل در کنار سایر روش‌های آموزشی و درمانی استفاده نمود.

کلیدواژه‌ها: شفقت، بخشی، تحلیل رفتار متقابل، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، طلاق.

طلاق فرآیندی است که با بحران عاطفی میان زوجین شروع می‌شود و با تلاش برای کاهش بحران عاطفی و حل تعارض‌ها از طریق ورود به موقعیت جدید با نقش‌ها و سبک زندگی جدید خاتمه می‌یابد [۱]. امروزه، آمار طلاق افزایش چشمگیری داشته است؛ به‌طوری که ۵۵ درصد از ازدواج‌ها در ایالات متحده و ۴۰ تا ۴۵ درصد در استرالیا، انگلستان، آلمان و سوئیس به طلاق می‌انجامد. نرخ طلاق بر اساس آمار رسمی ایران در سال ۱۳۸۹ برابر ۲۱ درصد بود، اما در سال ۱۴۰۲ به حدود ۲۴ درصد رسیده است [۲]. زوجین متقاضی طلاق به علت تعارض‌های بالا و افکار و هیجان‌های منفی دارای رضایت از زندگی و کیفیت زندگی پایینی هستند [۳]. طلاق دارای پیامدهای منفی هیجانی، اجتماعی، روانی و شناختی زیادی برای زوجین است و احتمال ابتلاء به بیماری‌های روانشناختی مانند خودکشی، خشونت، گوشه‌گیری و افسردگی را افزایش می‌دهد [۴]. یکی از پیامدهای طلاق کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین است [۵] که احساس بهزیستی روانی و سلامت هیجانی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۶]. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یعنی اینکه فرد تجربه‌های روانی و هیجانی ناخوشایندی را که باعث ایجاد رنج، بی‌هدفی و بی‌معنایی می‌شود، بپذیرد و به انجام رفتارهای مبتنی بر ارزش‌های پر دازد [۷]. این سازه به توانمندی سازگاری با محرک‌های متغیر و تنش‌زای محیطی، ارتباط با زمان حال به‌عنوان و انجام رفتارهای مبتنی بر ارزش اشاره دارد [۸]. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به دلیل توانمندی ایجاد انطباق مثبت و بهینه با شرایط چالش‌انگیز در میان ظرفیت‌های روان‌شناختی مثبت جایگاه ویژه‌ای دارد [۹]. سازه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی سبب می‌شود که فرد در مقابله با فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی تنش‌زا برخورد مناسب، مؤثر و کارآمد داشته باشد [۱۰]. برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی روش‌های مختلفی وجود دارد که پژوهش حاضر تلفیق سه روش درمانی مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل را بررسی می‌کند. درمان مبتنی بر شفقت نوعی راهبرد هیجان‌محور است که افراد را نسبت به هیجان‌ها آگاه می‌کند و در این شیوه شناخت‌ها، تصویرها و رفتارهای تسکین‌بخش بیرونی، درونی می‌شوند تا افراد به عوامل درونی همانند بیرونی واکنش نشان دهند و به آرامش برسند [۱۱]. در

این درمان به جای تمرکز بر تغییر خودارزیابی‌ها، رابطه افراد با خودارزیابی‌ها تغییر می‌کند و یاد می‌گیرند که نسبت به خود با شفقت بیشتری برخورد نمایند [۱۲]. به عبارت دیگر، در درمان مبتنی بر شفقت از احساس‌ها و هیجان‌های ناخوشایند اجتناب نمی‌شود، بلکه افراد با مهربانی و درک به آن‌ها نزدیک می‌شوند. بنابراین، آن‌ها به هیجان‌های خوشایندتر و مثبت‌تری تبدیل می‌شوند [۱۳]. همچنین، بخشش درمانی به فرآیندی اشاره دارد که در آن فرد قضاوت‌ها و هیجان‌های منفی خود را در روابط با دیگران کنار می‌گذارد و هیجان‌های مثبت را با هیجان‌های منفی و مخرب جایگزین می‌کند [۱۴]. بخشش فرآیندی است که در آن فرد از خطایی که نسبت به او صورت گرفته می‌گذرد و از عصبانی شدن و انزجار نسبت به فرد خاطی چشم‌پوشی می‌نماید [۱۵]. درمان مبتنی بر بخشش به افراد کمک می‌کند تا از طریق تحمل کردن، آشتی کردن، فراموش کردن، فروخوردن خشم و بخشیدن باعث کاهش پرخاشگری و اضطراب و بهبود سازگاری، سلامت و کیفیت زندگی شوند [۱۶]. علاوه بر آن، تحلیل رفتار متقابل به‌عنوان یک رابطه کمک‌کننده بین درمانگر و مراجع به یک نظریه ارتباطی آسان و کامل درباره شخصیت اشاره دارد که چگونگی بهبود ارتباط با خود و دیگران، ارتباط متقابل و داشتن چشم‌اندازی روشن برای چالش‌های ارتباطی را تشریح می‌کند [۱۷]. بر اساس این شیوه درمانی، ریشه مشکل‌ها در ارتباط متقابل نامناسب است و افراد با استفاده از روابط سالم، صادقانه و صمیمانه به جای روابط تحقیرکننده، منفی و مخرب می‌توانند از فشارهای زندگی رهایی یابند و سلامت و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند [۱۸].

نتایج پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی درمان‌های مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل بر بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بودند. برای مثال، نتایج پژوهش Noori Neyeṣṣanak و همکاران نشان داد که درمان مبتنی بر شفقت باعث کاهش انزوای اجتماعی و بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شادکامی زنان مطلقه شد [۱۹]. Haji Naghi و همکاران ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که هر دو روش آموزش شفقت به خود و درمان‌پذیرش و تعهد باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان مبتلا به اتیسم شدند [۲۰]. در پژوهشی دیگر Chen و همکاران گزارش کردند که خودشفقتی باعث بهبود انعطاف‌پذیری

روش کار

این مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان سبزوار در سال ۱۴۰۳ بودند که از میان آنها ۱۶ زوج با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. در روش نمونه‌گیری هدفمند، نمونه‌ها با توجه به ملاک‌ها و معیارهایی انتخاب می‌شوند که در پژوهش حاضر شامل متقاضی طلاق بودن، حداقل تحصیلات سیکل، گذشت یک سال از زندگی مشترک، عدم اعتیاد هیچ یک از زوجین، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی مانند ضد اضطراب و ضد افسردگی، عدم سابقه دریافت خدمات روان‌شناختی در سه ماه گذشته و تمایل جهت شرکت در پژوهش بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه در پژوهش حاضر شامل غیبت بیشتر از دو جلسه در کلاس‌های آموزشی و انصراف از ادامه همکاری بودند.

برای انجام این پژوهش پس از دریافت مجوز از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم پزشکی مشهد، هماهنگی‌های لازم با مسئولان مراکز مشاوره شهرستان سبزوار به عمل آمد و از آنان خواسته شد تا زوجین متقاضی طلاق را معرفی نمایند. زوجین متقاضی طلاق از نظر ملاک‌های ورود به مطالعه بررسی و فرایند نمونه‌گیری تا زمان رسیدن نمونه‌ها به ۱۶ زوج ادامه یافت و این زوجین به‌صورت تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی در دو گروه مساوی شامل گروه‌های آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۶ نفر معادل ۸ زوج) جایگزین شدند. لازم به ذکر است که برای زوجین متقاضی طلاق اهمیت و ضرورت پژوهش تبیین و به آنان درباره رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی اطمینان خاطر داده شد. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل آموزش دید و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند و یک دوره آموزشی دریافت کرد. مداخله در گروه آزمایش هفته‌ای دو جلسه توسط پژوهشگر اول پژوهش حاضر که دارای مدرک دوره‌های مذکور بود به‌صورت گروهی در یکی از کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی شهرستان سبزوار انجام شد. بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل توسط پژوهشگران پژوهش حاضر طبق ۱۲ نفر از خبرگان روانشناسی و مشاوره با

روان‌شناختی در زنان مبتلا به سرطان سینه شد [۲۱]. همچنین، نتایج پژوهش Amooee & Jahangir نشان داد که بخشش درمانی باعث کاهش پریشانی روان‌شناختی و بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زنان دچار تعارضات زناشویی شد [۲۲]. Nakhai و همکاران ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که هر دو روش آموزش بخشش و آموزش ذهن‌آگاهی باعث بهبود انعطاف‌پذیری شناختی در مردان دارای سوءمصرف مواد شدند [۲۳]. در پژوهشی دیگر Chatterjee و همکاران گزارش کردند که خودبخشی باعث ارتقای انعطاف روانی دانشجویان شد [۲۴]. علاوه بر آن، نتایج پژوهش Nejatifar و همکاران نشان داد که آموزش تحلیل رفتار متقابل باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری و کاهش اضطراب آشکار مادران کودکان دارای مشکلات رفتاری برونی‌شده شد، اما اثر معنی‌داری بر اضطراب پنهان آنان نداشت [۲۵]. Ayodeji و همکاران ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که تحلیل رفتار متقابل باعث کاهش چالش‌ها و مشکل‌های روانی - اجتماعی نوجوانان شد [۲۶]. در پژوهشی دیگر Atadokht و همکاران گزارش کردند که آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل باعث بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و ارتقای عملکرد خانواده در زنان دارای اختلافات زناشویی شد [۲۷].

از یک سو، آمار زوجین متقاضی طلاق بسیار بالا و در حال افزایش است [۲] و از سوی دیگر، آنان با مشکل‌ها و چالش‌های بسیاری در زندگی شخصی و خانوادگی به‌ویژه در زمینه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مواجه هستند. در نتیجه، برای بهبود ویژگی‌های زوجین متقاضی طلاق باید از روش‌های درمانی مؤثر استفاده کرد که از روش‌های مؤثر در این زمینه می‌توان درمان‌های مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل را نام برد. امروزه استفاده از روش‌های ترکیبی و یکپارچه رشد چشمگیری داشته و به نظر می‌رسد که ترکیب روش‌های درمانی مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل نیز بتواند در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی از جمله انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زوجین متقاضی طلاق مؤثر واقع شود. با توجه به مطالب مطرح شده، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق انجام شد.

شاخص‌های نسبت روایی محتوایی ۰/۷۶ و شاخص روایی محتوایی ۰/۸۳ طراحی که هدف، محتوا و تکلیف خانگی آن به تفکیک جلسه‌ها در جدول ۱ گزارش شد.

جدول ۱. هدف، محتوا و تکلیف خانگی بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل به تفکیک جلسه‌ها

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف خانگی
اول	آشنایی و تعیین اهداف	برقراری ارتباط اولیه با زوجین (یخ‌شکنی)، معرفی اعضای گروه و مداخله‌کننده، مروری بر قوانین و ساختار جلسه‌ها، تعیین هدف‌ها و انتظارات هر شرکت‌کننده و مقدمه‌ای بر اهمیت پیشگیری از طلاق	صحبت درباره صمیمیت و بررسی مشکل‌ها و چالش‌های زناشویی
دوم	مفهوم‌سازی موردی	معرفی مفاهیم شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل و شناسایی افکار، احساس‌ها و رفتارهای خود	نوشتن یک نامه به شریک زندگی همراه با بیان احساس‌ها و انتظارات
سوم	آشنایی با خود و شریک زندگی و شناسایی نقاط قوت و ضعف	خودآگاهی و شناخت احساس‌ها، معرفی و تشریح تحلیل رفتار متقابل و شناسایی نقاط قوت و ضعف در ارتباط با دیگران و شریک زندگی	تهیه لیست نقاط قوت و ضعف خود و شریک زندگی
چهارم	ارتباط مؤثر	آموزش مهارت‌های گوش‌دادن فعال و بیان احساس‌ها بدون قضاوت	تمرین گوش‌دادن فعال در مکالمه‌های روزمره و ثبت و گزارش تجربه خود
پنجم	درک اهمیت شفقت و همدلی در روابط	تشریح شفقت و همدلی، آموزش نگرش غیرقضاوت‌گرایانه، یاری‌رسانی به یکدیگر و شریک زندگی و آموزش واکنش‌دادن به اقدام طرد	انجام یک عمل دلسوزانه برای شریک زندگی و ثبت تجربه خود
ششم	بخشش و رهایی از کینه	تعریف بخشش و تفاوت آن با فراموشی و یادگیری مفهوم بخشش و چگونگی رهایی از کینه	تمرین عملی رهایی از کینه و نوشتن نامه به کسی که از او دلخور هستید (می‌توانید ارسال نکنید)
هفتم	تکنیک‌های مدیریت تعارض سازگار	آموزش شناسایی منابع تعارض، آموزش روش‌های مؤثر مدیریت تعارض با استفاده از تکنیک‌های سازگار و تمرین شبیه‌سازی موقعیت‌های تعارض	شناسایی یک تعارض در زندگی و برنامه‌ریزی برای حل آن با استفاده از تکنیک‌های یادگرفته شده
هشتم	درک بهتر رفتارها و الگوهای ارتباطی	معرفی نظریه تحلیل رفتار متقابل و آموزش نقش الگوهای ارتباطی در ارتباط با دیگران و شریک زندگی	تجزیه و تحلیل یک مکالمه اخیر با شریک زندگی با مفاهیم تحلیل رفتار متقابل
نهم	تقویت روابط عاطفی	آموزش اهمیت وقت‌گذاری مشترک، فعالیت‌های مشترک برای تقویت روابط و آموزش تکنیک‌های ابراز عشق و محبت	برنامه‌ریزی برای یک فعالیت مشترک با شریک زندگی
دهم	خلاصه و جمع‌بندی	مرور نکات کلیدی دوره آموزشی، بحث درباره تجربه‌های شرکت‌کنندگان و ارائه راهکارهای منسجم و پیوسته برای پیشگیری از طلاق	تمرین کاربست راهکارهای یادگرفته شده در زندگی واقعی

حاکمی از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایین‌تر می‌باشد. سازندگان روایی همگرای را با فرم قبلی آن ۰/۹۷ و پایایی آن را با روش‌های آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و بازآزمایی‌های سه ماهه ۰/۸۱ و دوازده ماهه ۰/۷۹ گزارش کردند [۲۸]. در ایران، Baratpour & DashtBozorgi پایایی ابزار مذکور را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ محاسبه نمودند [۲۹]. در پژوهش حاضر میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۷۸ به دست آمد.

همان‌طور که در بالا ذکرشده پژوهش حاضر دارای کد اخلاق است و تلاش شد در آن موازین و ملاحظات اخلاقی مانند اخذ رضایت آگاهانه، رازداری، محرمانگی، بدون هزینه بودن مداخله و غیره رعایت گردد. داده‌های این پژوهش با

در این پژوهش از دو ابزار خودگزارشی استفاده که توسط زوجین متقاضی طلاق تکمیل شدند. ابزار اول، فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی بود که اطلاعاتی درباره سطح تحصیلات، مدت ازدواج و تعداد فرزند را بررسی و ارزیابی کرد. ابزار دوم، پرسشنامه پذیرش و عمل بود که برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی استفاده شد. پرسشنامه پذیرش و عمل توسط Bond و همکاران با ۱۰ گویه برای اندازه‌گیری عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی طراحی شده است. نمره هر گویه بر اساس طیف لیکرت هفت درجه‌ای از یک (هرگز) تا هفت (همیشه) و نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود. بنابراین، حداقل و حداکثر نمره در آن به ترتیب ۱۰ و ۷۰ است و نمره بالاتر

روش‌های کای اسکوئر و تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS-24 در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ تحلیل شدند. کنترل اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای دو گروه ۱۶ نفری (۸ زوج) انجام شد. نتایج آزمون کای اسکوئر برای مقایسه سطح تحصیلات، مدت ازدواج و تعداد فرزند زوجین متقاضی طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۲ گزارش شد.

یافته‌ها

ریزشی در نمونه‌های هیچ یک از گروه‌های آزمایش و

جدول ۲. نتایج آزمون کای اسکوئر برای مقایسه اطلاعات جمعیت‌شناختی زوجین متقاضی طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه آزمایش تعداد (درصد)	گروه کنترل تعداد (درصد)	آماره کای اسکوئر	درجه آزادی	معنی‌داری
سیکل	۱ (۶/۲۵)	۰ (۰/۰۰)	۲/۶۶	۵	۰/۷۵۱
دیپلم	۲ (۱۲/۵۰)	۲ (۱۲/۵۰)			
فوق دیپلم	۱ (۶/۲۵)	۲ (۱۲/۵۰)			
لیسانس	۱۰ (۶۲/۵۰)	۱۰ (۶۲/۵۰)			
فوق لیسانس	۲ (۱۲/۵۰)	۱ (۶/۲۵)			
دکتری تخصصی	۰ (۰/۰۰)	۱ (۶/۲۵)			
۲ سال	۰ (۰/۰۰)	۲ (۱۲/۵۰)	۴/۷۹	۵	۰/۴۹۴
۳ سال	۳ (۱۸/۷۵)	۵ (۳۱/۲۵)			
۴ سال	۷ (۴۳/۷۵)	۴ (۲۵/۰۰)			
۵ سال	۴ (۲۵/۰۰)	۳ (۱۸/۷۵)			
۶ سال	۲ (۱۲/۵۰)	۱ (۶/۲۵)			
۷ سال	۰ (۰/۰۰)	۱ (۶/۲۵)			
بدون فرزند	۲ (۱۲/۵۰)	۰ (۰/۰۰)	۲/۲۸	۲	۰/۳۸۷
یک فرزند	۸ (۵۰/۰۰)	۸ (۵۰/۰۰)			
دو فرزند	۶ (۳۷/۵۰)	۸ (۵۰/۰۰)			

انحراف معیار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زوجین متقاضی طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۳ گزارش است.

بر اساس نتایج جدول ۲، زوجین متقاضی طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر سطح تحصیلات، مدت ازدواج و تعداد فرزند تفاوت معنی‌داری نداشتند ($P > 0/05$). نتایج میانگین و

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زوجین متقاضی طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی

متغیر	مرحله	گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار)	گروه کنترل میانگین (انحراف معیار)
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۳۶/۸۲ (۶/۳۱)	۳۶/۰۵ (۵/۹۴)
	پس‌آزمون	۲۵/۰۶ (۷/۳۴)	۳۵/۴۳ (۱۰/۹۲)

قرار داشتن در دامنه ± 1 رد نشد. همچنین، فرض همگنی واریانس‌ها بر اساس آزمون لویین در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به دلیل معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ رد نشد ($P > 0/05$). افزون بر آن، فرض همگنی شیب رگرسیون بر اساس اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه به دلیل معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ رد نشد ($P > 0/05$). در نتیجه، شرایط استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری وجود داشت. نتایج

بر اساس نتایج جدول ۳، میانگین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زوجین متقاضی طلاق گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون کاهش بیشتری یافته است.

بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نشان داد که فرض نرمال‌بودن بر اساس مقادیر کجی و کشیدگی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به دلیل

تحلیل رفتار متقابل بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زوجین متقاضی طلاق در جدول ۴ گزارش شد.

تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زوجین متقاضی طلاق

متغیر	منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	گروه	۹۷۵/۹۲	۱	۹۷۵/۹۲	۱۴/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۶

در تبیین اثربخشی بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل بر بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق می‌توان گفت که آموزش‌های مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل می‌توانند نقش به‌سزایی در پیشگیری از طلاق ایفاء کند. این سه شیوه آموزشی از طریق بهبود کیفیت ارتباط‌های خانوادگی، ارتقای همدلی و کاهش تعارض‌های زناشویی سبب مدیریت روابط زناشویی می‌شوند. شفقت به معنای درک عمیق دردها و نیازهای خود و دیگران و پاسخگویی به آنها با مهربانی و همدلی نقش مهمی در بهبود روابط خانوادگی و زناشویی دارد و به زوجین کمک می‌کند تا درک بهتری از مشکل‌ها و نیازهای زناشویی پیدا کرده و از وقوع واکنش‌های تنش‌زا اجتناب نمایند. همچنین، بخشش عاملی برای کاهش کینه و رنجش زمینه‌ساز تعامل‌های مثبت و پایدار میان زوجین است و این مهارت به زوجین می‌آموزد که با گذشت از اشتباه‌های همسر خود بر تقویت روابط زناشویی و ایجاد محیطی مثبت برای زندگی مشترک تمرکز کنند. افزون بر آن، تحلیل رفتار متقابل با شناسایی الگوهای رفتاری و ارتباطی ناسالم و ناسازگار زوجین و تلاش برای اصلاح آنها به بهبود کیفیت روابط زوجین کمک می‌کند. این شیوه از طریق بررسی تعامل‌های زناشویی اقدام به شناسایی و اصلاح رفتارهای مخرب و ناسازگار زناشویی می‌کند و الگوهای ارتباطی سالم‌تری را ایجاد و سبب کاهش تعارض‌های زناشویی می‌شوند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل می‌تواند سبب بهبود بسیاری از ویژگی‌های روان‌شناختی زوجین به‌ویژه زوجین متقاضی طلاق گردد و بر همین اساس منطقی است که روش مداخله مذکور باعث بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق شود. هر پژوهشی در هنگام اجرا با محدودیت‌هایی مواجه است

طبق نتایج جدول ۴، بین زوجین متقاضی طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تفاوت معنی‌داری وجود داشت. به عبارت دیگر، بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل باعث بهبود معنی‌دار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق شد ($P < 0/001$).

بحث

با توجه به آمار بالا و در حال افزایش طلاق و مشکل‌ها و چالش‌های فراوانی که این گروه با آن مواجه هستند، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق انجام شد.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل باعث بهبود معنی‌دار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق شد. با اینکه پژوهشی درباره اثربخشی روش یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یافت نشد، اما پژوهش‌هایی درباره هر یک از روش‌ها بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یافت شدند که همسو با پژوهش حاضر بودند. برای نمونه، نتایج پژوهش‌های Noori Neyeştanak و همکاران [۱۹]، Haji Naghi Tehrani و همکاران [۲۰] و Chen و همکاران [۲۱] حاکی از اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر انعطاف‌پذیری شناختی، نتایج پژوهش‌های Amooee & Jahangir [۲۲]، Nakhai و همکاران [۲۳] و Chatterjee و همکاران [۲۴] حاکی از اثربخشی آموزش مبتنی بر بخشش بر انعطاف‌پذیری شناختی و نتایج پژوهش‌های Nejatifar و همکاران [۲۵]، Ayodeji و همکاران [۲۶] و Atadokht و همکاران [۲۷] حاکی از اثربخشی آموزش مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر انعطاف‌پذیری شناختی بودند.

سلامت خانواده می‌توانند از نتایج آن بهره‌برداری کنند و اقدام به تربیت درمانگرانی در زمینه درمان یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل نمایند. طبق نتایج این مطالعه، روان‌شناسان و درمانگران می‌توانند از بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل در کنار سایر روش‌های آموزشی و درمانی برای بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق استفاده نمایند.

ملاحظات اخلاقی

مطالعه حاضر پس از دریافت کد اخلاق با شناسه IR.IAU.MSHD.REC.1403.103 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی- واحد علوم پزشکی مشهد، انجام شد.

سیاسکزاری

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند که از مسئولان همه مراکز مشاوره شهرستان سبزوار به‌ویژه مسئول مرکز مشاوره‌ای که مداخله در آن انجام شد و زوجین متقاضی طلاق شرکت‌کننده در مطالعه حاضر تشکر و قدردانی نمایند.

تعارض منافع

بین نویسندگان این پژوهش هیچ تضاد منافی وجود نداشت.

References

1. Pang X, Feng C, Xue H, Rozelle S, Wang H. Associations of parental divorce with student mental health and academic outcomes: A quantitative study in rural China. *Journal of Affective Disorders*. 2024;363:579-88. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.059>
2. Mohammadnia S, Foroughi Kaldareh Z. Comparison of resilience, sexual satisfaction, irrational beliefs and marital adjustment in couples seeking divorce and those not seeking divorce in Rasht city. Tehran: The 5th International & 8th National Conference on Management, Psychology and Behavioral Sciences; 2024. [Persian] <https://www.sid.ir/paper/1366104/fa>
3. Harris SM, Crabtree SA, Bell NK, Allen SM, Roberts KM. Seeking clarity and confidence in the divorce decision-making process. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2017;58(2):83-95.

و از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم پیگیری نتایج در بلندمدت، استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، محدودشدن جامعه پژوهش به زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان سبزوار و استفاده از ابزار خودگزارشی برای جمع‌آوری داده‌ها اشاره کرد. در نتیجه، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی اثربخشی بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل در دوره‌های پیگیری چند ماهه بررسی گردد، در صورت امکان از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود، این پژوهش بر روی زوجین متقاضی طلاق سایر شهرها انجام گردد و در صورت امکان جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای دیگر گزارشی مانند مشاهده یا مصاحبه استفاده شود. آخرین پیشنهاد پژوهشی اینکه اثربخشی بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل با سایر روش‌های آموزشی مورد بررسی و مقایسه قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که بسته یکپارچه پیشگیری از طلاق مبتنی بر شفقت، بخشش و تحلیل رفتار متقابل باعث بهبود معنی‌دار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زوجین متقاضی طلاق شد. این نتیجه دارای تلویحات کاربردی بسیاری است که متخصصان و برنامه‌ریزان حوزه

<https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1268015>

4. Koren C, Cohen Y, Demeter N. Being alone after late-life divorce: freedom and loneliness from an intergenerational familial/dyadic perspective. *Aging & Mental Health*. 2025;29(1):176-84. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2377264>
5. Gungor, A., & Avcı OH. Psychological flexibility and parenting stress in divorced parents. *International Journal of Turkish Education Sciences*. 2024;12(3):1232-73. <https://doi.org/10.46778/goputeb.1515745>
6. Peltz J. Out of their control: College students' beliefs in sleep myths, sleep problems, and psychological flexibility. *Sleep Health*. 2024;10(4):478-84. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2024.05.002>
7. Thompson EM, Brierley MEE, Destree L, Albertella L, Fontenelle LF. Psychological flexibility and inflexibility in obsessive-compulsive symptom dimensions, disability,

- and quality of life: An online longitudinal study. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2022;23:38-47. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.11.004>
8. Shepherd L, Sirois FM, Harcourt D, Harcourt D, Norman P, Aaron D, et al. A multi-centre prospective cohort study investigating the roles of psychological flexibility and self-compassion in appearance concerns after burn injuries. *British Journal of Health Psychology*. 2024;30(1):e12754:1-20. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12754>
 9. Yu L, Kioskli K, McCracken LM. The Psychological Functioning in the COVID-19 Pandemic and Its Association With Psychological Flexibility and Broader Functioning in People With Chronic Pain. *The Journal of Pain*. 2021;22(8):926-39. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2021.02.011>
 10. Caldas SV, Antonsen LR, Hamilton AS, Moyer DN. Measurement of psychological flexibility in the context of parenting: A scoping review. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2023;30:61-9. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.09.001>
 11. Kotera Y, Beaumont J, Edwards AM, Cotterill M, Kirkman A, Tofani AC, et al. A narrative review of compassion focused therapy on positive mental health outcomes. *Behavioral Sciences*. 2024;14(643):1-14. <https://doi.org/10.3390/bs14080643>
 12. Grodin J, Clark JL, Kolts R, Lovejoy TI. Compassion focused therapy for anger: A pilot study of a group intervention for veterans with PTSD. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2019;13:27-33. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.06.004>
 13. Carter A, Steindl SR, Parker S, Gilbert P, Kirby JN. Compassion-focused therapy to reduce body weight shame for individuals with obesity: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*. 2023;54(5):747-64. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.02.001>
 14. Liza Thankam D, Swarnali B, Nishant G. Forgiveness as a therapeutic construct: Theoretical and clinical evidence. *Indian Journal of Social Psychiatry*. 2024;40(3):216-9. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_59_22
 15. Feng Z, Zhan J, Ma C, Lei Y, Liu J, Zhang W, Wang K. Is cognitive intervention or forgiveness intervention more effective for the reduction of driving anger in Chinese bus drivers? *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*. 2018;55:101-13. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2018.02.039>
 16. Worthington EL. Forgiveness psychoeducation with emerging adults: REACH forgiveness and community campaigns for forgiveness. *Education Sciences*. 2024;14(927):1-16. <https://doi.org/10.3390/educsci14090927>
 17. Vos J, Van Rijn B. The evidence-based conceptual model of transactional analysis: A focused review of the research literature. *Transactional Analysis Journal*. 2021;51(2):160-201. <https://doi.org/10.1080/03621537.2021.1904364>
 18. McLean B. Transactional analysis and relationship psychotherapy: A need for renewed interest and contemporary thinking. *Transactional Analysis Journal*. 2023;53(2):113-29. <https://doi.org/10.1080/03621537.2023.2184144>
 19. Noori Neyeštanak A, Hobbi MB, Bigdeli H. The effect of compassion-based therapy on social isolation, psychological flexibility and happiness of divorced women. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*. 2024;67(2):534-47. [Persian] .
 20. Haji Naghi Tehrani F, Saberi H, Bagheri N. Comparing the effectiveness of self-compassion training and therapy based on acceptance and commitment Cognitive flexibility of mothers of children with autism. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*. 2024;10(2):10-22. [Persian].
 21. Chen H, Abdelrasheed NSG, Mecheser AE, Tayyib NA, Ramaiah P, Prasad KD, et al. Mediating role of self-compassion in the relationship between psychological flexibility and psychological well-being in women with breast cancer. *Research Square Platform LLC*. 2023;1-17. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2925992/v1>
 22. Amooee E, Jahangir P. The effectiveness of forgiveness therapy on psychological distress and psychological flexibility in women with marital conflicts. *Applied Family Therapy Journal*. 2024;5(4):4-12. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.4.2>
 23. Nakhai A, Arab A, Roštami M. The Effectiveness of forgiveness training and mindfulness training on cognitive flexibility in men with substance

- abuse disorder. *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2023;6(4):553-63. [Persian].
24. Chatterjee A, Pandey A, Pathak V. The relationship between self-forgiveness and mental flexibility in college students. *Journal of Social Science and Humanities*. 2022;4(6):100-9. [https://doi.org/10.53469/jssh.2022.4\(06\).22](https://doi.org/10.53469/jssh.2022.4(06).22)
25. Nejatifar S, Fahami Z, Abedi A. Effectiveness of transactional analysis training on cognitive flexibility, resilience and anxiety in mothers of children with externalized behavioral problems. *Psychology of Woman Journal*. 2023;3(4):35-48. [Persian] <https://journals.kmanpub.com/index.php/psywoman/article/view/185> <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.3.4.3>
26. Ayodeji B, Bola LS, Benjamin EA. Effect of transactional analysis on the psychosocial challenges of secondary school adolescents. *Journal of Nonformal Education*. 2022;8(2):257-62. <https://doi.org/10.15294/jne.v8i2.35090>
27. Atadokht A, Jafarian Dehkordi F, Bashafpoor S, Narimani M. Effectiveness of transactional analysis training on cognitive flexibility and family function in women with marital disputes. *Personality and Individual Differences*. 2015;4(8):25-44. [Persian] <https://www.magiran.com/paper/1486173>
28. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, et al. Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*. 2011;42(4):676-88. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
29. Baratpour S, DashtBozorgi Z. The effectiveness of cognitive rehabilitation on quality of life, psychological flexibility, and health worry in patients with panic disorder. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*. 2020;7(2):10-19. [Persian].