

Comparison of the Effectiveness of Group Therapy for Enriching Marital Relationships and Forgiveness on Interpersonal Motivations Related to the Mistakes of Women Involved in Emotional Divorce in Isfahan, Iran

Homa Moghimi¹, Tayebeh Sharifi², Zohreh Latifi³, Reza Ahmadi⁴

Original Article

Abstract

Background: Emotional divorce is an unpleasant event in married life that involves emotional, cognitive, behavioral, social, and even economic changes. In this regard, the use of new therapeutic approaches to improve and repair emotional divorce is increasing. The present study aims to compare the effectiveness of group therapy of enriching marital relationships and forgiveness on interpersonal motivations related to the wrongdoing of women involved in emotional divorce.

Methods: The method of the present study was experimental with pre-test, post-test design and follow-up with a control group. The statistical population of the study included all women with emotional divorce who were referred to clinics affiliated to Isfahan Welfare Organization to receive family counseling services in 2020-2021. Using purposive sampling method, 60 women were selected and randomly divided into three groups of first experiment (n = 20), second experiment (n = 20), and control (n = 20). The experimental groups received the marital relationship enrichment intervention in seven sessions and forgiveness intervention in nine sessions over two months. Guttman Emotional Divorce Questionnaire and McCullough et al. Transgression-Related Interpersonal Motivations (TRIM) scale were used to collect data. Data were analyzed using repeated measures analysis of variance (ANOVA).

Findings: Training in enrichment of marital relationships and forgiveness was effective on revenge and avoidance of women involved in emotional divorce. Moreover, a significant difference was found between the two educational interventions in the post-test and follow-up stages, so that the relationship enrichment treatment was more effective on the avoidance component and the forgiveness intervention was more effective on the revenge component.

Conclusion: Based on the results of this study, the interventions can be used as an effective solution to improve the psychological performance of couples with emotional divorce in family counseling centers, specialized clinics, and premarital educational centers.

Keywords: Marital relationships; Forgiveness; Interpersonal motivations; Women; Divorce

Citation: Moghimi H, Sharifi T, Latifi Z, Ahmadi R. Comparison of the Effectiveness of Group Therapy for Enriching Marital Relationships and Forgiveness on Interpersonal Motivations Related to the Mistakes of Women Involved in Emotional Divorce in Isfahan, Iran. J Health Syst Res 2022; 18(4): 288-96.

1- PhD Student, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

2- Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

3- Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

4- Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

Corresponding Author: Tayebeh Sharifi; Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran; Email: sharifi_ta@yahoo.com

مقایسه اثربخشی درمان گروهی غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی بر انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری زنان درگیر طلاق عاطفی شهر اصفهان

هما مقیمی^۱، طیبه شریفی^۲، زهره لطیفی^۳، رضا احمدی^۴

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: طلاق عاطفی یک واقعه ناخوشایند در زندگی زناشویی و شامل تغییرات عاطفی، شناختی، رفتاری، اجتماعی و حتی اقتصادی می‌باشد. در این راستا، بهره‌گیری از رویکردهای درمانی جدید جهت بهبود و ترمیم طلاق عاطفی رو به افزایش است. پژوهش حاضر با هدف مقایسه درمان گروهی غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی بر انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری زنان درگیر طلاق عاطفی انجام شد.

روش‌ها: این مطالعه به صورت تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه شاهد بود. جامعه آماری را تمام زنان دارای طلاق عاطفی که در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ جهت دریافت خدمات مشاوره خانوادگی به کلینیک‌های تحت حمایت سازمان بهزیستی شهر اصفهان مراجعه کرده بودند، تشکیل داد. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، ۶۰ زن انتخاب شدند و به صورت تصادفی در سه گروه آزمایش اول (۲۰ نفر)، آزمایش دوم (۲۰ نفر) و شاهد (۲۰ نفر) قرار گرفتند. گروه‌های آزمایش، مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی را در هفت جلسه و مداخله بخشودگی را در نه جلسه طی دو ماه دریافت کردند. داده‌ها به وسیله پرسش‌نامه طلاق عاطفی Guttman و مقیاس انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری (Transgression-Related Interpersonal Motivations Scale یا TRIM) McCullough و همکاران جمع‌آوری گردید و سپس با استفاده از آزمون Repeated measures ANOVA مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی، بر انتقام‌جویی و دوری‌گزینی زنان درگیر طلاق عاطفی مؤثر بود. همچنین، تفاوت معنی‌داری بین دو مداخله آموزشی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری گزارش گردید؛ به این صورت که درمان غنی‌سازی روابط بر مؤلفه دوری‌گزینی و مداخله بخشودگی بر مؤلفه انتقام‌جویی تأثیر بیشتری داشت.

نتیجه‌گیری: می‌توان از مداخلات انجام گرفته به عنوان راهکار مؤثری جهت بهبود عملکرد روانی زوجین دارای طلاق عاطفی در مراکز مشاوره خانواده، کلینیک‌های تخصصی و مراکز آموزشی پیش از ازدواج بهره برد.

واژه‌های کلیدی: روابط زناشویی؛ بخشودگی؛ انگیزه‌های بین‌فردی؛ زنان؛ طلاق

ارجاع: مقیمی هما، شریفی طیبه، لطیفی زهره، احمدی رضا. مقایسه اثربخشی درمان گروهی غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی بر انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری زنان درگیر طلاق عاطفی شهر اصفهان. مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۴۰۱؛ ۱۸ (۴): ۲۸۸-۲۹۶

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۱۰/۱۵

پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۵/۴

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۸/۱۷

بودن خطاهای ارتباطی و رفتارهای ناعادلانه در روابط زناشویی می‌باشد. اکنون سؤال این است که زنان به عنوان قربانیان بی‌عدالتی، چگونه نسبت به چنین رفتارهایی واکنش نشان می‌دهند؟ انگیزه‌های پس از خطاکاری می‌تواند تخریب‌گر باشد و حس انتقام از زورگو، اغلب نیرومندترین و فریبنده‌ترین راهکار جهت تخلیه فشار روحی و روانی ناشی از بی‌عدالتی است (۴)؛ چرا که وقتی قربانی انتقام بگیرد، فرد خطاکار انتقام فرد قربانی را بزرگ‌تر از تنش و درد اصلی درک می‌کند و مجدد به دنبال مقابله به مثل باشد و از این‌رو، سیکل معیوب کینه‌ورزی تکرار خواهد شد (۵). در واقع، پرورش و خیالات حس انتقام برای فرد ایجاد احساس ایمنی می‌کند و رضایت ناشی از این فرایند، باعث تجربه قدرت و

مقدمه

طلاق عاطفی مرحله قبل از طلاق و نوعی طلاق خاموش است که به صورت قانونی و شرعی اتفاق نیفتاده است و زوجین به دلیل رعایت برخی ملاحظات، از اجرای قانونی امتناع و به ناچار با لحاظ محدودیت‌های جدی به ظاهر در کنار هم زندگی می‌کنند، اما به دلیل فقدان عواطف مثبت زناشویی، نارضایتی، ناامیدی، ناکامی و خشم بیشتری دارند (۲، ۱). از نظر باستانی و همکاران، زوجین دارای طلاق عاطفی با مجموعه علل فردی و بین‌فردی که با نوعی بی‌عدالتی همراه است، مواجه هستند (۳). دامنه بی‌عدالتی علیه زنان در چرخه‌ای از خشونت جسمی، جنسی، روانی، عاطفی، اجتماعی، اقتصادی و... بیان‌کننده راجع

۱- دانشجوی دکتری تخصصی، گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

۲- دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

۳- دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۴- استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

نویسنده مسؤول: طیبه شریفی؛ دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

کنترل بازیابی شده در فرد می‌شود. این شرایط عدالت نسبی که به واسطه فرد خاطی مورد نقض شده بود را به فرد قربانی بازمی‌گرداند (۶، ۷). افراد، راه‌حل‌های بالقوه متنوعی را برای مقابله با اثرات مخرب خطاهای بین‌فردی به کار می‌برند. بخشش، مکانیزمی است که ماهیت حلقوی بین اجتناب از فرد خاطی و موقعیت خطا و انتقام از فرد خاطی و موقعیت ایجادکننده را مختل می‌سازد. همچنین، راهبردی است که به موجب آن، افراد واکنش‌های منفی طبیعی‌شان به فرد خاطی را تسکین می‌دهند و به طور فزاینده‌ای انگیزه بهره‌گیری از راهبردهای مثبت مقابله را در خود پرورش می‌دهند.

McCullough و همکاران به این نتیجه رسیدند که بخشش، انگیزه اجتناب از تماس شخصی و روانی با فرد خاطی و انگیزه انتقام‌جویی یا آسیب وارد کردن به فرد خاطی را کاهش و انگیزه خیرخواهی و مصلحت‌اندیشی را افزایش می‌دهد (۸). در این راستا، بر اساس الگوی تدوین شده Enright بخشش درمانی مبتنی بر ۲۰ واحد و ۴ مرحله می‌باشد. در مرحله اول (آشکارسازی)، درمانجویان در معرض مطالب مؤثر روان‌شناختی که منجر به افزایش آگاهی آن‌ها از عوامل سوق دهنده و بازدارنده حرکت به سوی بخشش می‌گردد، قرار می‌گیرند. در مرحله دوم (تصمیم‌گیری)، درمانجویان برانگیخته می‌شوند تا فعل بخشش را به عنوان یک پاسخ فعال به رنجش و بی‌عدالتی که نسبت به آن‌ها انجام شده است، بدانند و نسبت به این پاسخ فعال متعهد باشند. در مرحله سوم (عمل)، درمانجویان تشویق می‌شوند تا بی‌عدالتی و رنجش را بازتفسیر و با فرد خاطی ابراز همدلی نمایند و در راستای پذیرش رنج گام بردارند. در مرحله چهارم (نتیجه یا عمق‌بخشی)، درمانجویان تشویق می‌شوند تا به معنای زندگی، حمایت‌های اجتماعی و هدفمندی در زندگی بپردازند (۹).

در راستای اثربخشی مداخله بخشودگی، ترکی‌زاده و همکاران با انجام پژوهشی دریافتند که درمانجویان با بهره‌گیری از راهبردهای بخشودگی، انگیزه بیشتری برای جبران و در نهایت مسؤولیت‌پذیری بیشتری خواهند داشت (۱۰). لواف‌پور نوری و همکاران در مطالعه خود با هدف تبیین نقش اثربخشی مداخله بخشش فرایندمحور در کاهش انگیزه‌های انتقام‌جویی و دوری‌گزینی دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی، نتیجه‌گیری کردند که انگیزه‌های انتقام‌جویی و دوری‌گزینی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه شاهد به طور معنی‌دار کاهش یافته است (۱۱). نتایج تحقیق Vallejo و همکاران که با هدف بررسی آموزه‌های مبتنی بر بخشودگی و راهبردهای مقابله انجام شد، نشان داد که افراد تحت آموزه‌های خودبخشش‌گری، به دلیل تمرکز بر زمان حال و هدفمندی زندگی، درگیر هیجانات منفی نمی‌شوند. بنابراین، راهبرد مواجهه در آن‌ها بیشتر مسأله‌مدار و کمتر اجتنابی - گریزی خواهد بود (۱۲). Bell و همکاران پژوهشی را با هدف بررسی نقش بخشودگی مبتنی بر کتاب‌درمانی بر مسؤولیت‌پذیری و تمایل به جبران در درمانجویان انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که بخشودگی مبتنی بر کتاب‌درمانی در دانشجویان شرکت‌کننده گروه آزمایش، سطوح بالاتری از بخشودگی حالتی و غیر موقعیتی، افزایش سطح تمایل به جبران و بهبود سطح مسؤولیت‌پذیری را به دنبال دارد (۱۳).

از سوی دیگر، برنامه غنی‌سازی زناشویی Olson و Olson مبتنی بر شش هدف «کشف نیرومندی‌های رابطه، تقویت مهارت‌های ارتباطی، حل تعارضات زوجین، کشف مسایل اصلی خانواده، تحول در بودجه و طرح مالی و در نهایت، تحول اهداف» می‌باشد (۱۴). این برنامه به شناخت باورها درباره علت به وجود آمدن مسایل و مشکلات تأکید دارد و کمک می‌کند تا افراد بتوانند از

طریق یادگیری مهارت‌های مورد نیاز، به حل مشکلات شخصی خود بپردازند (۱۵). بر اساس نظر کیانی‌پور و همکاران، هدف از برنامه غنی‌سازی، ایجاد، بهبود و افزایش صمیمت عاطفی - هیجانی، عقلانی، جنسی، جسمی، مذهبی، روان‌شناختی، ارتباطی و تفریحی بین زوجین است. افراد پس از دریافت مهارت‌های غنی‌سازی، قادر به شناسایی و رفع نیازهای خود و همسران خود خواهند شد (۱۶). این یافته بیانگر این نکته است که زوجین تحت درمان غنی‌سازی، میزان آگاهی خود را افزایش می‌دهند و با افزایش آگاهی درون‌فردی و برون‌فردی، نقش مؤثری در مدیریت روابط زناشویی خواهند داشت.

در راستای اثربخشی مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی، عیسی‌نژاد و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که زوجین پس از مداخله، از راهبردهای اجتنابی کمتر و از راهبردهای مسأله‌مدار بیشتری استفاده کردند (۱۷). جلالی و همکاران در مطالعه خود که با هدف مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط Gottman بر الگوهای ارتباطی زنان انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که تفاوت معنی‌داری در الگوهای ارتباطی آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و شاهد در مرحله پس‌آزمون و پیگیری وجود داشت؛ به گونه‌ای که رویکرد هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط، توانسته بود به طور معنی‌داری در کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی، توقع/کناره‌گیری و افزایش الگوی ارتباطی سازنده متقابل در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری مؤثر باشد. همچنین، نتایج آزمون Bonferroni نشان داد که تفاوت بین گروه رویکرد هیجان‌مدار با گروه غنی‌سازی روابط Gottman در الگوهای ارتباطی زنان معنی‌دار بود؛ به این معنی که رویکرد غنی‌سازی بیشتر از رویکرد هیجان‌مدار بر الگوهای ارتباطی مؤثر می‌باشد (۱۸). Davis تحقیقی را با هدف ارزیابی تأثیر برنامه غنی‌سازی زوجین بر رضایت از روابط، ارتباطات زناشویی، حل اختلافات و بخشش انجام داد. پژوهش وی مبتنی بر ۴۹ زوج بود که پس از دریافت پروتکل آموزشی - درمانی غنی‌سازی روابط زوجین مورد ارزیابی قرار گرفتند و به این نتیجه رسید که آموزش غنی‌سازی با لحاظ مداومت نتایج در مرحله پیگیری، منجر به افزایش رضایت از روابط زناشویی، حل تعارض و سطح بخشش در زوجین گروه آزمایش گردید (۱۹).

این نکته حایز اهمیت است که پیشایندهای مؤثر در طلاق عاطفی و مهارت‌های ارتباط زناشویی باید مورد توجه و در صورت لزوم تحت درمان و آموزش قرار گیرد. بنابراین، با توجه به این که حوزه خانواده از مهم‌ترین بسترهای تأمین نیاز برای کلیه اعضا به شمار می‌رود و جامعه سالم در گروه خانواده سالم است، هدف از انجام پژوهش حاضر، پاسخگویی به این سؤال بود که آیا بین دو راهبرد درمان گروهی غنی‌سازی روابط و بخشودگی بر انگیزه انتقام‌جویی زنان دارای طلاق عاطفی تفاوت وجود داشت؟

روش‌ها

این مطالعه به روش تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه شاهد انجام شد. جامعه آماری تحقیق شامل تمامی زنان دارای طلاق عاطفی شهر اصفهان بود که در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ جهت دریافت خدمات مشاوره خانوادگی به کلینیک‌های تحت حمایت سازمان بهزیستی مراجعه کرده بودند. در مرحله اول پس از مراجعه نویسنده اول به کلینیک‌های تحت حمایت سازمان بهزیستی، پرونده‌های سال جاری که جهت دریافت خدمات مشاوره زناشویی اقدام کرده بودند، استخراج و با آن‌ها تماس حاصل شد. در مرحله دوم،

دریافت هرگونه درمان دیگر شرکت کنندگان در طول دوره مطالعه اطمینان حاصل شد و در صورت عدم تمایل شرکت کنندگان به ادامه حضور در جلسات، مختار به خروج از تحقیق بودند. پس از اتمام پژوهش، برای گروه شاهد نیز جلسات آموزشی ارائه شد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در پژوهش حاضر، داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی مورد بررسی قرار گرفت. برای توصیف داده‌ها از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار استفاده گردید. در بخش آمار استنباطی، ابتدا برای تعیین تفاوت‌های موجود میان میانگین‌های به دست آمده سه گروه، از آزمون Repeated measures ANOVA استفاده شد. به توجه به این که $P < 0/05$ بود، فرض صفر آزمون مبنی بر برابر بودن میانگین سه گروه مورد بررسی رد شد و تفاوت معنی‌داری میان سه گروه آزمایش اول، آزمایش دوم و گروه شاهد وجود داشت. همچنین، به منظور بررسی فرض برابری واریانس‌ها، از آزمون Levene استفاده شد. با توجه به خروجی نرم‌افزار، برای این آزمون $P > 0/05$ بود و می‌توان فرض همگنی واریانس را برای هر سه گروه پذیرفت. در بحث تحلیل واریانس مانند آزمون Repeated measures ANOVA، یکی از فرضیات مورد نظر، برابری واریانس در بین گروه‌ها می‌باشد که باید توسط یک آزمون آماری مورد بررسی قرار گیرد. قبل از انجام آزمون، پیش‌فرض برقرار بودن کرویت (برابر بودن واریانس تفاوت تمام زوج‌های اندازه‌گیری مکرر) با انجام آزمون کرویت Mauchly بررسی شد. این آزمون به کمک بسیاری از نرم‌افزارهای محاسبات آماری قابل اجرا است و بر اساس نتایج به دست آمده، می‌توان برابری واریانس بین گروه‌ها را تأیید کرد. در نهایت، داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ (version 24, IBM Corporation, Armonk, NY) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها، مقیاس انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری (Transgression-Related Interpersonal Motivations) یا TRIM بود. این پرسش‌نامه توسط McCullough و همکاران جهت سنجش دو انگیزه انتقام‌جویی (پنج ماده از سؤالات ۱ تا ۵) و دوری‌گزینی (هفت ماده از سؤالات ۶ تا ۱۲) تدوین و طراحی شده (۸) و شامل ۱۲ سؤال و ۲ خرده مقیاس است که در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) تنظیم شده است. نمره کل دو خرده مقیاس نشان دهنده میزان بخشش فرد می‌باشد. پایایی پرسش‌نامه به روش ضریب Cronbach's alpha برای عامل انتقام‌جویی، ۰/۹۰ و برای عامل دوری‌گزینی، ۰/۹۴ به دست آمد. همچنین، رابطه این دو عامل با مقیاس صمیمیت رابطه پیش از خطاکاری برای بعد انتقام‌جویی ۰/۳۸- و بعد دوری‌گزینی ۰/۱۳-، با مقیاس عذرخواهی برای بعد انتقام‌جویی ۰/۵۱- و بعد دوری‌گزینی ۰/۳۲- و با مقیاس همدلی برای بعد انتقام‌جویی ۰/۸۰- و بعد دوری‌گزینی ۰/۴۶- گزارش گردید (۱۰). در ایران، پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش ضریب Cronbach's alpha برای بعد انتقام‌جویی ۰/۸۵-، بعد دوری‌گزینی ۰/۹۱- و برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۲- و روایی سازه آن از طریق همبسته نمودن آن با مقیاس گذشت صفت برای ابعاد انتقام‌جویی و دوری‌گزینی ۰/۵۷۹- و ۰/۵۹۵- محاسبه شده است. همچنین، با استفاده از روش تحلیل عاملی مؤلفه‌های اصلی، دو عامل برای پرسش‌نامه استخراج گردید (۲۰). جدول ۱ خلاصه جلسات مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی بر اساس نظریه Olson را نشان می‌دهد که میزان اعتبار آن ۰/۸۸ گزارش شده است (۱۴).

پس از مصاحبه اولیه با افراد مراجعه‌کننده و تکمیل فرم جمعیت‌شناختی و بررسی دلایل مراجعه آن‌ها، آزمون طلاق عاطفی Gottman اجرا گردید تا تشخیص طلاق عاطفی توسط پژوهشگر محرز گردد. در مجموع، ۸۰ نفر از مراجعه‌کنندگانی که در آزمون مذکور شرکت نمودند، مبتلا به طلاق عاطفی تشخیص داده شدند. در نهایت، حجم نمونه بر اساس فرمول Cochran و خطای ۵ درصد جدول Morgan، ۶۶ نفر برآورد گردید. فرمول Cochran یکی از روش‌های آماری است که اغلب در ارتباط با بررسی متغیرهای کیفی برای تعیین حجم نمونه مورد استفاده قرار می‌گیرد. حجم نمونه در این روش به صورت رابطه ۱ محاسبه می‌شود که در آن، N حجم جامعه، p درصد توزیع صفت در جامعه یعنی نسبت افرادی است که دارای صفت مورد مطالعه و q درصد افرادی است که فاقد صفت مورد مطالعه هستند. اگر میزان p و q مشخص نباشد، از حداکثر مقدار آن‌ها یعنی ۵ استفاده می‌شود. آماره $Z = t$ است و اگر به جای Z از t استفاده شود، ایرادی ندارد. در سطح خطای ۵ درصد، $Z^2 = 8416/3$ و $Z = 96/1$ است. مقدار d نیز تفاضل نسبت واقعی صفت در جامعه با میزان تخمین پژوهشگر برای وجود آن صفت در جامعه می‌باشد. دقت نمونه‌گیری به این عامل بستگی دارد و اگر نمونه‌گیری دارای بیشترین دقت باشد، از حداکثر مقدار d (۰/۰۵) استفاده می‌گردد.

$$n = \frac{\frac{z^2 pq}{d^2}}{1 + \frac{1}{N} \left[\frac{z^2 pq}{d^2} - 1 \right]}$$

رابطه ۱

به منظور افزایش دقت و اطمینان نتایج آزمون، از بین کسانی که در پرسش‌نامه طلاق عاطفی Gottman، بالاترین نمرات را نسبت به نقطه برش (کسب ۸ نمره مثبت و بالاتر) به عنوان معیار تشخیص قطعی طلاق عاطفی به دست آوردند، ۶۰ نفر انتخاب شدند و ۶ نفر از افراد نمونه که کمترین نمرات را کسب کردند، حذف شدند. سپس این ۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده که در آن همه افراد نمونه شانس برابر برای انتخاب شدن داشتند، در سه گروه آزمایش اول (۲۰ نفر)، آزمایش دوم (۲۰ نفر) و شاهد (۲۰ نفر) قرار گرفتند. پس از انتخاب گروه‌ها، پرسش‌نامه انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری به عنوان پیش‌آزمون اجرا گردید. پس از انجام پیش‌آزمون، گروه‌های آزمایش تحت ۷ جلسه آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی و ۹ جلسه آموزش بخشودگی طی ۲ ماه، هفته‌ای دو بار و هر جلسه به مدت ۲ ساعت قرار گرفتند و اعضای گروه شاهد هیچ آموزشی دریافت نکردند. پس از اتمام دوره آموزشی، بلافاصله برای هر سه گروه، پس‌آزمون و سه ماه بعد پیگیری اجرا گردید.

معیارهای ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه جهت شرکت در جلسات مداخله‌ای، کسب نقطه برش در پرسش‌نامه طلاق عاطفی Gottman، عدم دریافت درمان‌های رفتاری، شناختی، روانی جهت بهبود مشکلات روان‌شناختی در دوره انجام مطالعه و دارا بودن حداقل ۵ سال زندگی مشترک و عدم متارکه و یا زندگی جدا از همسر بود. غیبت در بیش از دو جلسه درمان و شرکت در جلسات درمانی که مختل‌کننده کارکرد روزانه در زنان شود نیز به عنوان ملاک‌های خروج در نظر گرفته شد.

در ارتباط با رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، پیش از شروع کار از شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه کتبی اخذ گردید و در خصوص نمرات آزمون‌ها و دیگر اطلاعات به دست آمده در حین پژوهش رازداری کامل رعایت شد. از عدم

جدول ۱. غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه Olson

جلسات	هدف	محتوای جلسات
اول	معرفی زوجین، ایجاد ارتباط و آمادگی	هدف کلی و شخصی ازدواج از دید زنان و وضعیت موجود روابط آنان با همسرانشان بررسی می‌شود. مفهوم‌سازی روابط زوجی بر اساس دیدگاه Olson، آشنایی زنان با اهداف جلسات مشاوره‌ای و روش اجرا
دوم	در میان گذاشتن نقاط قوت و رشد زندگی زناشویی	هر یک از زنان از بین ۱۲ مقیاس آماده‌سازی/ غنی‌سازی، سه حیطه‌ای را که جزء نقاط قوت رابطه می‌دانند و سه حیطه‌ای که نیازمند به رشد آن‌ها هستند را انتخاب می‌کنند و تشویق می‌شوند درباره نقاط قوت و ضعف رشدی با هم صحبت کنند.
سوم	تهیه لیست آرزوها برای تقویت جرأت‌ورزی و گوش دادن فعال	از طریق فهرست آرزوها، هر یک از زنان در مورد سه موضوع که دوست دارد شریک زندگی‌اش بیشتر آن را انجام بدهد، کمک می‌شود.
چهارم	حل موضوعات مشکل‌زا با استفاده از الگوی ده مرحله‌ای حل تعارض	معرفی فرایند حل تعارض با استفاده از یکی از حیطه‌های رشدی، جهت تکلیف جلسه بعد مسأله‌ای را جهت کار انتخاب می‌کنند.
پنجم	کشف و کندوکاو موضوعات مربوط به خانواده اصلی و بازخورد با استفاده از نمودار زوجی و خانوادگی	بهره‌گیری از نقشه زوجین و خانواده اصلی، افزایش درک زوجین از رابطه زوجی و ریشه‌های خانوادگی، کشف اشتراک در دو بعد صمیمیت و انعطاف‌پذیری، درک اهمیت رابطه خانوادگی در سیستم زوجی، کمک به زنان تا به آنچه می‌خواهند یا نمی‌خواهند از خانواده اصلی وارد رابطه‌شان کنند، فکر کنند و فعالانه عمل نمایند.
ششم	مدیریت مالی	طراحی یک برنامه مالی قابل اجرا و عملی کردن آن
هفتم	تعیین اهداف شخصی، زوجی و خانوادگی و جمع‌بندی	روش: هر یک از زوجین در برگه تمرین، بودجه فهرستی از اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت مالی را تهیه می‌کنند. سپس اطلاعات به دست آمده با تمرکز بر حیطه‌های توانمندی و رشد در زندگی زناشویی بررسی می‌شود.
هفتم	تعیین اهداف شخصی، زوجی و خانوادگی و جمع‌بندی	هر یک از زنان یک طرح عملی برای یکی از اهداف بیان می‌کنند؛ اهداف باید طی مدت ۵ سال قابل دستیابی باشند. این اهداف در یک جلسه در میان گذاشته می‌شود و روی تفاوت‌ها و شباهت‌های بین آن‌ها تمرکز می‌شود.

جدول ۲ خلاصه جلسات مداخله بخشودگی Enright را نشان می‌دهد که میزان اعتبار آن ۰/۹۰ به دست آمده است (۹).

جدول ۲. شرح جلسات درمانی بخشودگی مبتنی بر الگوی Enright

جلسات	هدف	محتوای جلسات
اول	آشنایی با آزمودنی‌ها	توصیف قوانین گروه و ایجاد رابطه اولیه، تعریف و مراحل بخشایش و توضیح درمان
دوم	مواجهه شدن با رنجش	بیان احساسات منفی و رنجش از دیگران
سوم	کشف مکانیزم‌های دفاعی	هدف: تخلیه هیجانی و توجه به انرژی تلف شده برای بدی‌های دیگران ارزش و مزایای تعهد به بخشیدن، دلایل شما برای بخشیدن چیست و به چه چیزهایی شک دارید؟
چهارم	مواجهه با خشم	گسترش دیدگاه در مورد فردی که آزار رسانده، زندگی مانند فردی که به شما آسیب رسانده چگونه می‌تواند باشد؟
پنجم	ارایه بخشش	حرکت به سمت بخشیدن فردی که آسیب رسانده
ششم	رشد دیدگاه جدیدی از خاطی و رشد همدلی	یافتن معنا در بخشیدن
هفتم	پذیرش رنج و یافتن معنایی برای آن	چه زمانی آماده هستید که بگویید من او را بخشیدم.
هشتم	فرد خودش در گذشته نیازمند بخشش دیگران بوده است.	یافتن الگویی در فرایند بخشش
نهم	-	جمع‌بندی و پس‌آزمون

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که ۳۵ نفر (۵۳/۸ درصد) از شرکت‌کنندگان در دامنه سنی ۲۵ تا ۳۲ سال و ۲۵ نفر (۳۸/۵ درصد) نیز در دامنه سنی ۳۳ تا ۴۰ سال بودند. ۱۶ نفر (۲۴/۶ درصد) تحصیلات دیپلم و کاردانی، ۳۳ نفر (۵۰/۵ درصد) تحصیلات کارشناسی و ۱۱ نفر (۱۶/۹ درصد) نیز تحصیلات بالاتر از کارشناسی ارشد داشتند. در نهایت، ۷۱/۴ درصد افراد شاغل و ۲۸/۶ درصد فاقد شغل بودند. میانگین متغیرهای مورد بررسی در گروه‌های آزمایش در مراحل پس از آموزش نسبت به مرحله پیش‌آزمون تغییر بارزی داشت (جدول ۳).

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای مورد بررسی به

تفکیک سه گروه و سه مرحله پژوهش

گروه‌های درمانی	متغیر	مرحله	میانگین $\pm$ انحراف معیار
بخشش درمانی	انتقام‌جویی	پیش‌آزمون	۱۳/۸۰ $\pm$ ۱/۷۶
		پس‌آزمون	۱۱/۵۰ $\pm$ ۱/۴۳
		پیگیری	۱۱/۶۵ $\pm$ ۱/۴۲
	دوری‌گزینی	پیش‌آزمون	۲۱/۱۵ $\pm$ ۳/۶۷
		پس‌آزمون	۱۷/۸۰ $\pm$ ۳/۳۶
		پیگیری	۱۸/۶۵ $\pm$ ۴/۳۴
غنی‌سازی روابط	انتقام‌جویی	پیش‌آزمون	۱۴/۱۵ $\pm$ ۱/۲۲
		پس‌آزمون	۱۲/۸۰ $\pm$ ۱/۳۲
		پیگیری	۱۳/۴۰ $\pm$ ۱/۳۱
	دوری‌گزینی	پیش‌آزمون	۱۹/۹۵ $\pm$ ۳/۵۶
		پس‌آزمون	۱۴/۳۵ $\pm$ ۲/۶۸
		پیگیری	۱۳/۵۵ $\pm$ ۲/۴۸
شاهد	انتقام‌جویی	پیش‌آزمون	۱۴/۱۰ $\pm$ ۱/۶۸
		پس‌آزمون	۱۴/۸۵ $\pm$ ۱/۶۳
		پیگیری	۱۵/۵۰ $\pm$ ۱/۵۰
	دوری‌گزینی	پیش‌آزمون	۲۱/۱۰ $\pm$ ۳/۶۵
		پس‌آزمون	۲۲/۵۰ $\pm$ ۳/۷۰
		پیگیری	۲۳/۴۵ $\pm$ ۳/۵۷

بر اساس داده‌های جدول ۳، تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمره گروه‌های آزمایش و شاهد در هر دو متغیر انتقام‌جویی و دوری‌گزینی وجود داشت؛ به این معنی که گروه‌های آزمایش در مرحله پس‌آزمون کاهش بخشش‌درمانی و غنی‌سازی Olson داشتند. این در حالی است که گروه شاهد تغییر چندانی را در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری نشان نداد.

جهت بررسی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله با استفاده از آزمون Repeated measures ANOVA، رعایت برخی پیش‌فرض‌ها ضروری است. آزمون Levene به منظور بررسی همگنی واریانس‌ها در متغیرهای وابسته بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بود و همسانی واریانس در جامعه تأیید شد. همچنین، نتایج آزمون کرویت Mauchly به عنوان یکی دیگر از پیش‌فرض‌های اساسی در آزمون Repeated measures ANOVA نشان داد که فرض کرویت (فرضیه همگنی و تشابه واریانس‌ها در زمان‌های مختلف اندازه‌گیری) که از پیش‌فرض‌های آزمون Repeated measures ANOVA می‌باشد، در سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ نیز برآورده شده است. نتایج آزمون Repeated measures ANOVA در جدول ۴ ارائه شده است.

بر اساس یافته‌های به دست آمده از جدول ۴، تفاوت بین میانگین نمرات انتقام‌جویی در سه مرحله تحقیق معنی‌دار بود ($P \leq ۰/۰۰۱$). در جدول ۵، ضرایب تأثیر مداخلات غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی بر متغیرهای وابسته در مراحل پس‌آزمون و پیگیری بررسی گردید.

نتایج جدول ۵ نشان داد که در انتقام‌جویی و دوری‌گزینی، تفاوت معنی‌داری بین گروه شاهد با گروه‌های آزمایش وجود داشت ($P < ۰/۰۰۱$). میزان تأثیر بخشودگی و غنی‌سازی زندگی زناشویی بر انتقام‌جویی در پس‌آزمون به ترتیب ۴۷/۸ و ۲۵/۵ درصد و در مرحله پیگیری نیز به ترتیب ۵۶/۵ و ۲۷/۸ درصد به دست آمد.

بر اساس نتایج به دست آمده، تفاوت بین دو گروه آزمایش در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار بود ($P < ۰/۰۱۰$). همچنین، تفاوت بین دو گروه بخشش‌درمانی و غنی‌سازی روابط در مراحل پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب ۰/۱۲ و ۰/۲۱ گزارش گردید. در زمینه دوری‌گزینی نیز نتایج حاکی از آن بود که میزان آموزش بخشش‌درمانی و غنی‌سازی روابط بر دوری‌گزینی در پس‌آزمون به ترتیب ۲۶/۵ و ۵۲/۰ درصد و در مرحله پیگیری به ترتیب ۲۴/۳ و ۵۷/۷ درصد می‌باشد. همچنین، تفاوت بین دو گروه بخشش‌درمانی و غنی‌سازی روابط در مراحل پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب ۱۶/۳ و ۲۶/۶ درصد به دست آمد.

جدول ۴. نتایج آزمون Repeated measures ANOVA انتقام‌جویی و دوری‌گزینی براساس متغیرهای مستقل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	مقدار P	اندازه اثر	توان آماری
انتقام‌جویی	۲۸/۰۴۴	۲	۱۴/۰۲۲	۲۷/۰۱۷	۰/۰۰۱	۰/۳۲۲	۱
	۱۸۸/۰۴۴	۲	۹۴/۰۲۲	۱۶/۷۷۵	۰/۰۰۱	۰/۳۷۱	۱
	۷۶/۱۲۲	۴	۱۹/۰۳۱	۳۶/۶۶۷	۰/۰۰۱	۰/۵۶۳	۱
دوری‌گزینی	۲۲۴/۲۳۳	۲	۱۱۲/۱۱۷	۶۴/۸۵۸	۰/۰۰۱	۰/۵۳۲	۱
	۱۲۲۸/۹۰۰	۲	۶۱۴/۴۵۰	۱۸/۵۷۶	۰/۰۰۱	۰/۳۹۵	۱
	۴۳۹/۳۶۷	۴	۱۰۹/۸۴۲	۶۳/۵۴۲	۰/۰۰۱	۰/۶۹۰	۱

جدول ۵. نتایج برآورد شاخص‌ها جهت مقایسه سه گروه به تفکیک متغیر وابسته در مراحل پژوهش

متغیر	مرحله	مقایسه	آماره	مقدار P	حجم اثر
انتقام‌جویی	پیش‌آزمون	گروه بخشش‌درمانی با شاهد	-۰/۳۰۰	۰/۵۵۰	۰/۰۰۶
		گروه غنی‌سازی روابط با شاهد	۰/۰۵۰	۰/۹۲۰	۰/۰۰۱
		گروه بخشش‌درمانی یا غنی‌سازی روابط	۰/۳۵۰	۰/۴۵۸	۰/۰۰۹
	پس‌آزمون	گروه بخشش‌درمانی با شاهد	-۳/۳۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۷۸
		گروه غنی‌سازی روابط با شاهد	-۲/۰۵۰	۰/۰۰۱	۰/۲۵۵
		گروه بخشش‌درمانی یا غنی‌سازی روابط	۱/۳۰۰	۰/۰۰۷	۰/۱۲۱
دوری‌گزینی	پیش‌آزمون	گروه بخشش‌درمانی با شاهد	-۳/۸۵۰	۰/۰۰۱	۰/۵۶۵
		گروه غنی‌سازی روابط با شاهد	-۲/۱۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۷۸
		گروه بخشش‌درمانی یا غنی‌سازی روابط	۱/۷۵۰	۰/۰۰۱	۰/۲۱۱
	پس‌آزمون	گروه بخشش‌درمانی با شاهد	۰/۰۵۰	۰/۹۶۵	۰/۰۰۱
		گروه غنی‌سازی روابط با شاهد	-۱/۰۱۵	۰/۳۲۱	۰/۰۱۷
		گروه بخشش‌درمانی یا غنی‌سازی روابط	-۱/۲۰۰	۰/۳۰۰	۰/۰۱۹
پیگیری	پیش‌آزمون	گروه بخشش‌درمانی با شاهد	-۴/۷۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۶۵
		گروه غنی‌سازی روابط با شاهد	-۸/۱۵۰	۰/۰۰۱	۰/۵۲۰
		گروه بخشش‌درمانی یا غنی‌سازی روابط	-۳/۴۵۰	۰/۰۰۲	۰/۱۶۳
	پس‌آزمون	گروه بخشش‌درمانی با شاهد	-۴/۸۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۴۳
		گروه غنی‌سازی روابط با شاهد	-۹/۹۰۰	۰/۰۰۱	۰/۵۷۷
		گروه بخشش‌درمانی یا غنی‌سازی روابط	-۵/۱۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۶۶

بر عواطف و هیجانات زوجین است. این آموزش‌ها موجب تحکیم خانواده، ارتقای صمیمیت زناشویی و به دنبال آن، کاهش انتقام‌جویی و دوری‌گزینی می‌شود (۲۱). در تبیین احتمالی این یافته می‌توان گفت که بنا بر رویکرد غنی‌سازی روابط زناشویی، روابط غنی‌رابطی هستند که در آن‌ها افراد ظرفیت زیادی را برای درک خود ایجاد کرده‌اند که این درک را انتقال دهند. هدف این کار فقط افزایش ظرفیت درک کردن نیست، بلکه استفاده از آن برای بهبود صدمات گذشته، عمل کردن به صورت مؤثری در زمان حال و کاهش انگیزه‌های ناکارآمد زندگی زناشویی مانند انتقام‌جویی و دوری‌گزینی می‌باشد (۲۲). باید توجه داشت که وظیفه اصلی رویکرد غنی‌سازی روابط زناشویی، تغییر کیفیت ارتباط زوجین از طریق آموختن مهارت‌های ارتباطی و نحوه تعامل با یکدیگر است و هسته اصلی آن را مداخلات سیستمی تشکیل می‌دهد که هدف آن، بازسازی الگوهای پاسخ‌پذیری و چرخه مراودات در جهت مثبت‌تر است (۲۳). در تبیین دیگر یافته پژوهشی فوق می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی به شرکت‌کنندگان مطالعه حاضر، باعث شد تا بتوانند احساسات مثبت و منفی خود را در زمینه‌های گوناگون با همسرانشان مطرح کنند و در نتیجه گفتگوی ماهرانه و باز و پذیرانه بودن نسبت به هم، هیجانات منفی همچون انگیزه انتقام‌جویی و دوری‌گزینی کاهش یابد. همچنین، زنان با کمک مهارت گفتگوی ماهرانه، حل تعارض و تغییر، برای رسیدن به عقیده‌ای مشترک درباره موضوع اختلاف تلاش می‌کنند. همین موضوع سبب می‌شود زوجین به یک نگرش مشابه در مورد مشکلات زناشویی دست یابند و وجود نگرش مشابه نسبت به امور، باعث افزایش احساس صمیمیت در آن‌ها می‌شود.

بحث

هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی درمان گروهی غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی بر انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری زنان درگیر طلاق عاطفی شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. نتایج آزمون Repeated measures ANOVA نشان داد که دو راهبرد درمانی غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی، بر انتقام‌جویی و دوری‌گزینی زنان درگیر طلاق عاطفی مؤثر می‌باشد. با توجه به تأیید اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی بر انتقام‌جویی و دوری‌گزینی زنان درگیر طلاق عاطفی، می‌توان گفت که این یافته با نتایج مطالعات کیانی‌پور و همکاران (۱۶)، جلالی و همکاران (۱۸) و Davis (۱۹) به طور غیر مستقیم همخوانی داشت. غنی‌سازی روابط زوجین با استفاده از شیوه Olson، مهارت‌هایی را آموزش می‌دهد که زوجین با به کارگیری آن‌ها، می‌توانند به یک زندگی سالم و شاد دست یابند. زندگی زناشویی بدون دغدغه و شاد و همراه با صمیمیت زناشویی، نیازمند یادگیری مهارت‌هایی است که شاید در خانواده هسته‌ای آموزش داده نشود. یکی از این مهارت‌ها، مهارت حل تعارض می‌باشد. بدیهی است که بین زن و مرد تفاوت‌های بسیاری به لحاظ تمایلات جنسی، روان‌شناختی، جسمی و... وجود دارد. مهارت حل مسئله و حل تعارض یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که در رویکرد Olson به آن پرداخته شده است. غنی‌سازی روابط زناشویی متجر به رشد رابطه زناشویی در جهت مثبت می‌شود و اهداف مثبتی را برای زوجین ایجاد می‌نماید. در واقع، آموزش غنی‌سازی روابط زوجین، آموزش مهارت‌های ارتباطی، گوش کردن فعال، مهارت حل تعارض، مهارت حل مسئله و مهارت‌های متمرکز

عملکرد سالم خانواده به کار گیرد. می‌توان استدلال نمود که در تحقیق حاضر، مداخله بخشودگی بعد عاطفی زنان را مورد هدف قرار داد (۱۲).

در مداخله بخشودگی، فراهم کردن جوی بدون تهدید به همراه توجه مثبت غیر مشروط برای بیان احساسات فروخورده خشم و رنجش زنان، فرصتی برای تکمیل گشتالتهای ناقص فراهم می‌آورد (۲۵). بنابراین، نیروهایی که زمانی برای آزردگی، مرارت و مراقبت از زخم‌های التیام نیافته صرف می‌شد، آزاد می‌گردد و دفاع‌های روانی (کینه‌توزی و انتقام‌جویی) شکسته می‌شود. از این‌رو، زنان قادر شدند تا دریابند که کینه‌توزی و انتقام بی‌فایده است و این آغاز پردازش شناختی حادثه می‌باشد. در طول این پردازش شناختی، زنان توانستند نقش خود را در طلاق عاطفی مورد بازبینی قرار دهند، از توجه به خطاها و نقاط ضعف دیگران به درون خود هدایت شدند و با اصل وجود خود - اصلی خطاکار و در عین حال ارزشمند با احساسی از شرمندگی و گناه - روبه‌رو شدند. در طول این مرحله، مشارکت‌کنندگان افکار مطلق‌انگارانه را کنار گذاشتند و با بررسی رفتار و درک نقش و مسؤولیت رفتار خویش، خود را بخشیدند.

نتیجه‌گیری

در راستای دستیابی به نتایج به دست آمده، پژوهشگر با محدودیت‌هایی مواجه بود؛ از جمله این که نمونه‌های مطالعه حاضر هدفمند بود و تعمیم نتایج به تمامی زنان شهر اصفهان و سایر مناطق کشور باید با احتیاط صورت گیرد. با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر، پیشنهاد می‌شود که رویکرد ترکیبی از مهارت‌های غنی‌سازی روابط و بخشودگی به مشاوران و متخصصانی که در زمینه خانواده و ازدواج مشغول به فعالیت هستند، آموزش داده شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود تأثیر مداخلات غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی بر سایر ابعاد و سازه‌های زناشویی مانند کاهش تعارض‌ها، افزایش رضایت از زندگی زناشویی و مهارت‌های ارتباطی و در نهایت، سلامت عاطفی و روان‌شناختی مورد بررسی قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع دکتری تخصصی روان‌شناسی با شماره ۱۶۳۳۵۳۴۹۹ و کد اخلاق IR.IAU.SHK.REC.1400.016، مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد می‌باشد. بدین وسیله از مدیریت محترم مراکز مشاوره بهزیستی و شرکت‌کنندگان تحقیق تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

با توجه به تأیید اثربخشی آموزش بخشودگی بر انتقام‌جویی و دوری‌گزینی زنان درگیر طلاق عاطفی، می‌توان گفت که این یافته با نتایج تحقیقات ترکی‌زاده و همکاران (۱۰)، لواف‌پور نوری و همکاران (۱۱)، Vallejo و همکاران (۱۲) و Bell و همکاران (۱۳) به طور غیر مستقیم همسو می‌باشد. در تبیین یافته پژوهشی فوق می‌توان اظهار داشت که در فرایند بخشش، با کار روی مکانیسم‌های دفاعی، سعی می‌شود فرد با احساساتی که همواره تجارب رنج‌آور داشته است، دست و پنجه نرم کند و با شناخت و کاهش این مکانیزم‌ها، با هیجان‌های منفی از جمله خشمی که ناشی از رنجش است، به طور کامل مواجه شود تا بتواند با احساس ابراز سالم آن، راه را برای حل مسایلی که آن‌ها را به همراه خشم دفن کرده است، هموار سازد. با توجه به این که همدلی یکی از اجزای اساسی در فرایند بخشش است، با رشد آن، این توانایی به فرد داده می‌شود که احساسی مانند احساس فرد خاطی داشته باشد و به گونه‌ای فکر کند که انگار در جای فرد خاطی قرار دارد. در فرایند بخشش درمانی، با رشد همدلی در مشارکت‌کنندگان پژوهش، درک آن‌ها از فرد خاطی عمیق‌تر و از بی‌زاری و انگیزه انتقام‌جویی و دوری‌گزینی آن‌ها کاسته شد. این درک، نه تنها کاهش تمایل به انتقام‌جویی را به همراه داشت، بلکه سبب افزایش احساسات خیرخواهانه آن‌ها نسبت به فرد خاطی شد. در جزء شناختی همدلی که درک دیدگاه فرد خاطی است، آسیب‌دیده خود را به جای خاطی قرار می‌دهد و شرایطی را به خاطر می‌آورد که خود نیز نیازمند بخشش دیگران بوده است که این امر با کاهش واکنش‌های مخرب و رشد رفتارهای پسندیده اجتماعی مانند نوع‌دوستی ارتباط دارد. همچنین، در حوزه شناختی بخشش که مجازات و انتقام فرد خاطی فعال می‌شود، با افکار مثبتی همچون آرزوی خیر و خوبی و مهربانی برای او جایگزین می‌شود و در بازسازی شناختی، به فرد برای کنار آمدن با زخم‌های احساسی و تنفر (انتقام‌جویی) کمک می‌شود.

در تبیین دیگر یافته دوم مطالعه حاضر، می‌توان گفت که بخشودگی ماهیتی بین‌فردی دارد و این ماهیت در روابط زناشویی به خوبی قابل مشاهده است. زندگی زناشویی یکی از جهانی‌ترین نهادهای بشری به شمار می‌رود که از دو نفر با استعدادها، توانایی‌ها، علایق و نیازهای متفاوت تشکیل شده است. ارتباط، مهم‌ترین بخش این زندگی مشترک است. در طول این ارتباط، بروز جراحات‌های روانی از جمله طلاق عاطفی و عدم توجه به آن، باعث ایجاد دیوار سنگی و در نهایت، فروپاشی روابط صمیمانه می‌گردد (۲۴). بخشودگی روشی است که می‌تواند در حل جراحات‌های عاطفی خانواده مؤثر واقع شود و نیروهایی را که زمانی صرف دفاع‌های روانی مانند انتقام‌جویی می‌شد، آزاد کند و در راه

References

- Keller L, Allemand M. Personality and divorce. In: Zeigler-Hill V, Shackelford TK, editors. Encyclopedia of personality and individual differences. Cham, Switzerland: Springer International Publishing; 2020. p. 3608-13.
- Rasheed A, Amr A, Fahad N. Investigating the relationship between emotional divorce, marital expectations, and self-efficacy among wives in Saudi Arabia. J Divorce Remarriage 2021; 62(1): 19-40.
- Bastani S, Golzari M, Roshani S. Causes and Intervening Conditions of Emotional Divorce: Examining Cases in a Tehran Consulting Center. Iranian Journal of Social Problems 2010; 1(3): 1-20. [In Persian].
- McCullough ME, Witvliet CV. The psychology of forgiveness. Handbook of positive psychology. New York, NY: Oxford University Press; 2002. p. 446-58.
- Baumeister RF, Stillwell AM, Heatherton TF. Guilt: An interpersonal approach. Psychol Bull 1994; 115: 243-67.
- Fatfoua R. Dealing with interpersonal conflict: Psychological and neuroimaging investigations of forgiveness [PhD Thesis]. Berlin, Germany: Free University of Berlin; 2015.

7. Kahl Joyce M. Wellbeing and marriage: does marriage improve mental health? *Undergraduate Economic Review* 2020; 16(1): e16.
8. McCullough ME, Rachal KC, Sandage SJ, Worthington J, Brown SW, Hight TL. Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *J Pers Soc Psychol* 1998; 75: 1586-603.
9. Enright RD. Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope. Washington, DC: American Psychological Association; 2019.
10. Torkizadeh M, HajiAlizadeh K, Samavi A. The effectiveness of self-forgiveness workbook intervention on responsibility, and willingness to make reparations among students. *Positive Psychology Research* 2018; 4(3): 57-70. [In Persian].
11. Lavafpour Nouri L, Zaharakar K, Azadhoush Fatideh Z. Effectiveness of a process-based forgiveness intervention in reducing revenge and avoidance motivations among middle school male students. *Journal of School Psychology* 2014; 3(2): 170-85. [In Persian].
12. Vallejo MA, Vallejo-Slocker L, Rivera J, Offenbacher M, Dezutter J, Toussaint L. Self-forgiveness in fibromyalgia patients and its relationship with acceptance, catastrophising and coping. *Clin Exp Rheumatol* 2020; 38 Suppl 123(1): 79-85.
13. Bell CM, Davis DE, Griffin BJ, Ashby JS, Rice KG. The promotion of self-forgiveness, responsibility, and willingness to make reparations through a workbook intervention. *J Posit Psychol* 2017; 12: 571-8.
14. Olson DH, Olson AK. PREPARE/ENRICH Program: Version 2000. Preventive approaches in couples therapy. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel; 1999. p. 196-216.
15. Mousavi SM, Samavatyan H, Nouri A. Effectiveness of work life quality improvement training and enrichment of marital life training on increasing the quality of work life and job satisfaction among of Dual- Career Couples. *Journal of Applied Counseling* 2020; 9(2): 109-31. [In Persian].
16. Kianipour O, Mohsenzadeh F, Zaharakar K. Comparison of schema therapy and narrative therapy when combined each of them with marital enrichment program on marital infidelity tendency and marital satisfaction. *Family Counseling and Psychotherapy* 2018; 7(2): 27-54. [In Persian].
17. Isanezhad O, Ahmadi Sa, Etemadi O, Qaderpour R. A study on the effectiveness of relationship enhancement on marital coping strategies. *J Res Behav Sci* 2011; 12(1): 1-12. [In Persian].
18. Jalali N, Heydari H, Davoudi H, Aleyasin SA. A Comparison between the effectiveness of training intervention based on emotionally focused approach and Gottman's relationship enrichment approach on women's marital conflicts. *Cultural Psychology* 2019; 3(1): 41-62.
19. Davis C. An evaluation of the impact of a couples enrichment program on relationship satisfaction, communication, conflict resolution, and forgiveness [PhD Thesis]. Lincoln, NE. University of Nebraska-Lincoln; 2015.
20. Khojasteh-Mehr R, Koraei A, Abbaspour ZA. Evaluation of psychometric properties of the transgression-related interpersonal motivations inventory. *J Res Behav Sci* 2010; 8(1): 1-10. [In Persian].
21. Berger R, Hannah MT. Preventive approaches in couples therapy. New York, NY: Routledge/Taylor & Francis; 2013.
22. Khodadust S, Ebrahimi Moghadam H. Effectiveness of Olson circumplex model training on attachment styles and marital conflicts in couples exposed emotional divorce. *Family Counseling and Psychotherapy* 2020; 9(2): 53-72. [In Persian].
23. Nazari F, Etemadi O, Aabedi A. The Effectiveness of Olson couples enrichment on couples' marital intimacy. *J Res Behav Sci* 2019; 17(3): 448-56. [In Persian].
24. Yu L, Gambaro M, Song JY, Teslik M, Song M, Komoski MC, et al. Forgiveness therapy in a maximum-security correctional institution: A randomized clinical trial. *Clin Psychol Psychother* 2021; 28(6): 1457-71.
25. Song MJ, Yu L, Enright RD. Trauma and healing in the underserved populations of homelessness and corrections: Forgiveness Therapy as an added component to intervention. *Clin Psychol Psychother* 2021; 28(3): 694-714.