

بررسی اثربخش درمان مبتنی بر بخشودگی بر جهت گیری زندگی و دلزدگی زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت همسر

جواد تقوی^۱، بهنام مکوندی^۲ و حمداله جایروند^۳

^۱ دانشجوی دکترای روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران ، j.taghavi@iau.ac.ir

^۲ دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران ، makvandi_b@yahoo.com

^۳ استادیار، گروه روان شناسی، مرکز آبدانان، دانشگاه آزاد اسلامی، آبدانان، ایران ، hamj6137@gmail.com

چکیده - زمینه و هدف: با توجه به نقش والای خانواده و اهمیت تعهد در روابط زناشویی، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر بخشودگی بر جهت گیری زندگی و دلزدگی زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت همسر در استان گیلان بود.

روش بررسی: این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه گواه در سال های ۱۴۰۱-۱۴۰۲ انجام شد. نمونه شامل ۶۰ نفر از زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز روانشناسی بودند که با روش نمونه گیری هدفمند وارد مطالعه شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. درمان مبتنی بر بخشودگی به صورت ۸ جلسه ای برای گروه آزمایش اجرا گردید. هر دو گروه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از پرسشنامه های جهت گیری زندگی (شیب و کارور، ۱۹۸۵) و دلزدگی زناشویی (پاینز، ۱۹۹۶) مورد سنجش قرار گرفتند. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس یک متغیره و چندمتغیره (ANCOVA) و نرم افزار SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج نشان داد که پس از کنترل نمرات پیش آزمون، اثر گروه بر دلزدگی زناشویی ($F(1/57) = 192/244, p > 0/001$) و جهت گیری زندگی ($F(1/57) = 304/747, p > 0/001$) معنادار بود؛ یعنی بین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و گروه گواه پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، تفاوت معناداری وجود داشت.

نتیجه گیری: یافته ها حاکی از اثربخشی درمان مبتنی بر بخشودگی بر کاهش دلزدگی زناشویی و بهبود جهت گیری زندگی در زنان آسیب دیده از خیانت همسر بود.

کلید واژه- خیانت، رویکرد مبتنی بر بخشودگی، زناشویی، زنان آسیب دیده از خیانت همسر

۱- مقدمه

باشد[۴]. روانشناسان ازدواج را یک پدیده اجتماعی برای برخورداری زوجین از سلامت روان دانسته و معتقدند که ازدواج با ایجاد تجارب مشترک بین زن و شوهر، گاهی ممکن است منجر به بروز اختلافات و تعارضاتی در کیفیت روابط زناشویی شود[۵] که به موجب مواردی از جمله فقدان محبت طرفین، ابتلا به مشکلات جسمانی مثل دردهای مزمن، یا مشکلات روانشناختی مانند اضطراب، افسردگی و پایین بودن عزت نفس، ممکن است باعث شکل گیری آسیب در ساختار این ارتباط و نیز بروز خدشه در رضایت طرفین از رابطه مشترکشان گردد[۶]. که البته با وجود اجتناب ناپذیری بروز اختلاف در هر رابطه ای به ویژه روابط مبتنی بر تعد و مسئولیت همچون ازدواج[۷]، عدم پیگیری و نادیده گرفتن آن موجب ماندگاری و در نتیجه سست شدن روابط، افزایش مشکلات زناشویی و عدم ارضای نیازهای

خانواده به عنوان یکی از نهادهای مهم و اولیه در نظام انسانی؛ بستری برای جامعه پذیری و تربیت نسل های آتی ایجاد می نماید[۱]. ساختار یک خانواده به طور معمول و رسمی از مسیر آشنایی و ازدواج آغاز و ازدواج به عنوان منبع تجارب مختلف خوشایند و ناخوشایند بر اساس نوع عملکرد رفتاری و هیجانی زوجین موجب بروز سطوح سلامت یا آسیب در طرفین می گردد[۲] و در این بین زنان خصوصاً نسبت به آنچه در تعاملات زناشویی اتفاق می افتد حساسیت بیشتری از مردان دارند[۳]. در این میان رضایت زناشویی به عنوان نگرش فرد نسبت به رابطه زناشویی یک ارزیابی کلی از رابطه عاشقانه کنونی فرد بوده و می تواند انعکاسی از میزان خوشنودی ایشان از روابط زناشویی

دهد. در همین راستا، جهت گیری زندگی به عنوان تمایل به داشتن انتظارات منفی و یا مثبت نسبت به آینده (خوش بینی و بدبینی) در دو قطب یک پیوستار مفهوم سازی شده و با در نظر گرفتن دیدگاه فرد نسبت به مسیر پیش رو، تاثیر عمیقی بر روند ارتباطی و سطح رضایت فرد از این ارتباط دارد [۱۵] و به تبع آن، خوش بین ترها انتظار دارند موارد پیش آمده را به طور مثبت و خوش آیندتر تفسیر و وقتی با انسدادی در زندگی مواجه می گردند، با پذیرش بیشتری با آن برخورد می کنند [۱۶]. طبق مطالعات، این افراد، دارای سطوح سلامتی و حتی خلاقیت بیشتر بوده و تجارب بهتری در روابط داشته اند و همچنین امکان ایجاد و مدیریت یک ارتباط رضایت بخش نیاز به درک متقابل و ابراز هیجان ها و توانایی آگاهی و پذیرش هیجانات طرف مقابل دارد و بدین سان نقش جهت گیری زندگی بر کیفیت روابط افراد مشاهده می گردد [۱۷].

امروزه رویکردها و راهبردهای مختلفی در حوزه خانواده و روابط عاطفی وارد شده اند که پژوهش حاضر با بهره از مطالعات روز به اثربخشی رویکرد مبتنی بر بخشودگی پرداخته است که طی آن روش مبتنی بر بخشودگی با درک این باور که بخشودگی امری تعمدی و داوطلبانه بوده که به دنبال تصمیمی اختیاری و جهت بخشش انجام می شود، و با تمرکز بر این فرض که عدم توانایی بخشودگی تنفر ایجاد کرده و این با تبدیل به خشم و خصومتی درونی، سالمی تضعیف می نماید، استوار است [۱۸]. و لذا در ساختار یک رابط عاطفی نیز یکی از عوامل مؤثر در بازسازی روابط زخم خورده که طی آنها پیمان شکنی زناشویی رخ داده بخشودگی است که باعث ساخت مجدد سطوح رضایت زوجین از یکدیگر به مرور زمان می شود [۱۹].

همچنین در راستای بیان اهمیت پژوهش حاضر با توجه به موارد مذکور و نیز لازمه پرداخت به جامعه زنان به موجب محدودیت های فرهنگی و پژوهش های کمتر در این حوزه، پژوهش پیش رو بطور تخصصی به این جامعه و مطابق با مولفه های مرتبط در مفاهیم بخشودگی همچون مسئولیت پذیری و پذیرش پرداخته و نقش جهت گیری زندگی زنان در کیفیت ارتباطی زناشویی و نیز جایگاه آن بر سطوح دلزدگی طی رابطه زناشویی اهمیت موضوع و هدف فوق را نشان می دهد [۲۱]. دستاوردها و پیامدهای این پژوهش در سطح نظری می توانند به شناخت بهتر درمان های مؤثر بر مشکلات زناشویی کمک کنند و با تبیین نحوه اثربخشی زوج درمانی بر بخشودگی به زوجینی که از مشکلات زناشویی به

طبیعی زوجین می شود [۸]. بدین سبب، سوق هر یک از زوجین به روابط پنهانی خارج از تعهد زناشویی خویش، موجب ضربه شدید روانی به دیگری و پیدایی نشانه هایی شبیه استرس پس از سانحه و مواردی چون، آشفتگی، افسردگی، خشم، ناامیدی، بلاتکلیفی، کاهش اعتماد به نفس، بحران هویت و بی ارزشی در فرد آسیب دیده می گردد [۹].

زنان در اکثریت موارد به سبب عاطفه مادری و مسائل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی، همه سختی ها و دردهای درونی و بیرونی ناشی از رخداد خیانت را به جان خریده و به نحوی با سرکوب خشم و ناراحتی های خویش و بهره از سازوکارهای روانی دیگر مانند در رابطه را با تمام کاستی های حل نشده آن ترجیح می دهند و این در حالی است که ایشان هرگز نمی توانند درد ناشی از خیانت را فراموش نمایند که همین امر زمینه ساز آسیب های روانشناختی بیشتری در زنان و نیز فرزندان خانواده خواهد بود [۱۰]. در نتیجه، تبیین گرایش به خیانت زناشویی که آشکار شدن آن زمینه را برای فروپاشی پیوند زناشویی فراهم می کند، مستلزم تمرکز عمیق بر ساختار ارزشی و دیدگاه زوجین نسبت به ماهیت خویش شدن است [۱۱]. و لذا پژوهش حاضر با درک مفهوم و آسیب مذکور به ویژه در جامعه زنان به دو متغیر دلزدگی زناشویی و جهت گیری زندگی در این جامعه پرداخته و تلاش داشته تا با بهره از رویکرد مبتنی بر بخشودگی نقش اثرگذاری بر این عرصه داشته باشد که در این بین، دلزدگی زناشویی در مفهوم نشانگان فرسودگی عاطفی، زوال شخصیتی و کاهش فضیلت شخصی تعریف گشته و نتیجه درگیری طولانی مدت در مواقع انزواست که به سببش زوجین از نظر عاطفی و احساسی مطالباتی دارند که تامین نشده و به واسطه آن حالتی دردناک از فرسودگی هیجانی و روانشناختی معنای با هم بودن آنها را زیر سوال می برد [۱۲]. این شرایط ممکن بود برای اکثر زوجین در یک مقطع زمانی اتفاق بیافتد ولی مانند در آن مشکل ساز بوده و در حادترین شرایط، با فروپاشی زندگی مشترک و طلاق عاطفی همراه خواهد شد [۱۳]. دلزدگی زناشویی را پاینز با سه علامت بارز از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی تعریف کرده بود و اشاره دارد که سطح شیوع آن با افزایش همراه بوده و حدود ۵۰ درصد از افراد در ارتباط عاطفی خویش با آن مواجه می گردند [۱۴] و به نوعی با تاثیرپذیری از جهت گیری های درونی فرد در ارتباط با نحوه نگریشتمس بر مسیر زندگی، فرد خیانت دیده را به مسیر مدنظر سوق می

در این پژوهش، برای توصیف متغیرهای جمعیت شناختی و پیش بین از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار)، برای محاسبه پایایی ابزارها از ضریب آلفای کرونباخ، و برای آزمون فرضیه های پژوهش از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد. در این روش، نمرات پیش آزمون به عنوان کوواریت و نمرات پس آزمون به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شدند. پیش فرض های ANCOVA شامل:

- نرمال بودن توزیع باقیمانده ها (با آزمون شاپیرو-ویلک)،
- همگنی واریانس ها (با آزمون لوین)،
- همگنی شیب های رگرسیونی (عدم وجود اثر تعامل بین گروه و پیش آزمون)،
- و رابطه خطی بین کوواریت و متغیر وابسته مورد بررسی قرار گرفتند [۲۲].

با توجه به اینکه در این پژوهش تنها دو اندازه گیری (پیش آزمون و پس آزمون) وجود داشت و هدف مقایسه گروه ها در پس آزمون پس از کنترل نمرات پیش آزمون بود، استفاده از ANCOVA روش مناسب تری نسبت به تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر محسوب می شود.

۱-۲- ابزارهای پژوهش:

پرسشنامه شخصیتی مینه سوتا (MMPI-2) فرم کوتاه: این آزمون یکی از معتبرترین ابزارهای غربالگری اختلالات روانی است که توسط گروهی از روانشناسان دانشگاه مینه سوتا توسعه یافته است [۲۱]. نسخه فارسی این پرسشنامه توسط شاملو، اخوت و براهنی به فرم ۷۱ سوالی تطبیق داده شده تا با فرهنگ ایرانی هماهنگی بیشتری داشته باشد. ضریب پایایی این فرم در مطالعات قبلی بین ۰,۷۰ تا ۰,۸۴ گزارش شده است [۲۳].

پرسشنامه جهت گیری زندگی (LOT-R؛ شپیر و کارور، ۱۹۸۵): این پرسشنامه شامل ۱۰ گویه است. نمره کلی بین ۰ تا ۲۴ متغیر است؛ نمره بالاتر نشان دهنده خوش بینی بیشتر است [۲۴]. شپیر، کارور و بریجز (۱۹۹۴) در مطالعه ای، روایی همگرا و واگرایی این پرسشنامه را با همبستگی منفی با پرسشنامه افسردگی بک (۴۸/۰- = r) و خرده مقیاس ثبات هیجانی (۶۶/۰- = r) تأیید کردند. همچنین، ضریب روایی همزمان آن با پرسشنامه افسردگی و خود تسلط یابی به ترتیب ۰,۶۴۹- و ۰,۷۲۵- گزارش شده است.

ویژه زنانی که از شرایط ناشی از خیانت رنج می برند، کمک کند. از طرفی با تبیین اثربخشی این درمان بر ارتباطات زناشویی، به گسترش دانش، مفاهیم و مدل های موجود در این زمینه کمک کنند و راهگشای پژوهش های جدیدتر به منظور گسترش زوج درمانی باشند. در سطح عملی نیز، یافته های پژوهش حاضر می توانند مبنای تجربی مناسبی برای تدوین برنامه های درمانی به زوج درمانگران برای کمک به زوجین که مشکلات سازگاری دارند، فراهم کند. که در نتیجه هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی درمان مبتنی بر بخشودگی بر جهت گیری زندگی و دلزدگی زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت همسر گیلان بود.

۲- روش بررسی

طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و دو گروه (آزمایش و گواه) بود. جامعه آماری این مطالعه شامل زنان متأهل استان گیلان بود که در رابطه زناشویی فعلی خود دچار خیانت از سوی همسر شده بودند. به منظور اجرای پژوهش، مجوز لازم از دانشگاه و معاونت پژوهشی اخذ گردید و پس از هماهنگی با مراکز همکار شامل مرکز مشاوره خانواده «رویش مهر» و مرکز جامع روانشناسی و سلامت روان نمونه ای متشکل از ۶۰ نفر از زنان واجد شرایط با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۳۰ نفر) قرار گرفتند. معیارهای ورود عبارت بودند از: تمایل به شرکت در جلسات، امضای رضایت نامه آگاهانه، سکونت در استان گیلان، عدم سابقه درمان های مشابه، عدم حضور همزمان در سایر درمان های شناختی، عدم ابتلای همسر به اختلال سوء مصرف مواد، ادامه زندگی زناشویی با همسر، و عدم وقوع خیانت توسط همسر در یک سال اخیر. برای غربالگری اختلالات روانی مؤثر بر نتایج پژوهش، در مرحله اول از پرسشنامه شخصیتی چندوجهی مینه سوتا (MMPI-2) فرم کوتاه استفاده شد [۲۱].

گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای درمان مبتنی بر بخشودگی به صورت حضوری شرکت کردند، در حالی که گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکرد. هر دو گروه در ابتدا (پیش آزمون) و بلافاصله پس از اتمام مداخله (پس آزمون) پرسشنامه های جهت گیری زندگی (شپیر و کارور، ۱۹۸۵) و دلزدگی زناشویی (پاینز، ۱۹۹۶) را تکمیل نمودند. داده های حاصل با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

ششم کار بر روی لیست حوزه های آسیب زای طرفین، تلاش برای درک و فهمیدن یکدیگر، در نظر گرفتن خود به عنوان شخص ممکن الخطا، پذیرفتن درد و رنج وارده، ایجاد یک دید جامع و فراگیر برای بخشودگی

هفتم کشف نیاز زوجین به بخشودن یکدیگر، کشف حمایت و اتکای متقابل زن و شوهر، عذرخواهی بابت خطاهای خود، اعتراف صادقانه به خطای خود، آزادی و اختیار در بخشودن، برچسب شجاعت زدن به بخشودگی

هشتم پیدا کردن معنا در بخشودن، آموزش مهارت های ارتباط و حل تعارض، ایجاد فهم جدید از رابطه و انتظارات و توجه به نقاط ضعف بررسی و برطرف کردن موانع عملی بخشودگی، بررسی اشکال نادرست بخشودگی، معنای زندگی پس از بخشودگی، مواجهه با عود، بحث و جمع بندی جلسات، توضیح و پخش پرسشنامه های مرتبط در پژوهش

۳- یافته ها

در این بخش به ارائه اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان پرداخته شده و در ابتدا به ارائه میانگین سنی آزمودنی ها پرداخته شده است.

جدول ۲: میانگین سنی شرکت کنندگان

تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
۳۰	۳۷/۸۱	۶/۲۲
۳۰	۳۶/۵۶	۵/۶۴

با توجه به داده های جدول فوق در ادامه داده های مربوط به میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت کنندگان در متغیرهای دلدزدگی زناشویی و جهت گیری زندگی نمونه آماری پژوهش در گروه آزمایش و گروه گواه ارائه شده بود.

جدول ۳: یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
دلدزدگی زناشویی	گروه درمان مبتنی بر بخشودگی	۱۰۴/۷۳	۷/۳۱	۹۷/۶۶	۷/۴۱
	گروه گواه	۱۰۵/۳۶	۶/۸۱	۱۰۶/۲۳	۷/۳۱
جهت گیری زندگی	گروه گواه	۶/۰۰	۱/۷۲	۵/۶۳	۱/۶۷

طبق جدول شماره ۲، شرکت کنندگان در پژوهش در پیش آزمون و قبل از اعمال مداخلات، دارای نمرات بالا در دلدزدگی زناشویی و نمرات پایین در جهت گیری زندگی بودند. این یافته بدین معنی است که اجرای جلسات درمان مبتنی بر بخشودگی به صورت

[۲۵]. در پژوهش خدابخشی کولایی و همکاران (۱۳۹۸)، پایایی (آلفای کرونباخ) و روایی نسخه فارسی این پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۷۲ گزارش شده است [۲۶].

پرسشنامه دلدزدگی زناشویی (پاییز، ۱۹۹۶): این پرسشنامه ۲۰ گویه ای و سه مؤلفه اصلی را سنجش می کند: خستگی جسمی (مانند احساس خستگی و اختلالات خواب)، از پا افتادگی عاطفی (مانند افسردگی و ناامیدی)، و از پا افتادگی روانی (مانند بی ارزشی و خشم به همسر). نمره بالاتر نشان دهنده دلدزدگی زناشویی بیشتر است. [۲۷]. ضریب همسانی درونی (آلفای کرونباخ) این پرسشنامه در مطالعات مختلف بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. همچنین، ضریب پایایی آزمون-بازآزمون آن برای دوره های یک ماهه، دو ماهه و چهار ماهه به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۶۶ بوده است. در یک مطالعه روی ۲۴۰ نفر (۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم)، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۶ گزارش شده است [۲۸]. درمان مبتنی بر بخشودگی: محتوای درمانی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای بر اساس پروتکل های معتبر، از جمله پژوهش غفوری و همکاران (۱۳۹۲) در زمینه اثربخشی روان درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی، طراحی و اجرا گردید [۲۹].

جدول ۱: شرح جلسات درمان مبتنی بر بخشودگی به تفکیک جلسه

جلسات	محتوا و تکالیف
اول	معرفی و آشنایی کلی با قالب جلسات، ایجاد اتحاد درمانی، و طرح مشکل
دوم	توضیح درباره مشکلات و اثر آن بر روی زندگی، تبیین ه حل ها و روش ها، ارزیابی ارزش ها و اهداف، مقاصد و تعهد
سوم	بیان احساسات مراجعین در مورد مشکل و به ویژه احساسات خشم، کنترل بروز عواطف منفی، آشنایی طرفین با مفهوم بخشودگی، معرفی بخشودگی به عنوان یک عامل درمانی، لزوم، سودمندی، مزایا و محدودیت های بخشودگی، اثرات نابخشودن، بررسی موانع بخشودگی، کشف دیدگاه زوجین در مورد بخشودگی
چهارم	معرفی همدلی به عنوان راهی برای تحمل در شنیدن نظر مخالف دیگران، برنامه ای برای افزایش تبادلات مثبت، توجه به بافت وقوع حادثه و تجارب قبلی همسر، بیان خلاصه ای از احساسات فرد آسیب دیده توسط فرد خاطی
پنجم	ارزیابی برنامه تعاملات مثبت و احساسات زوجین از برنامه، دعوت زوجین به در میان گذاشتن تجارب خود از بخشودن دیگران یا بخشوده شدن توسط دیگری و بیان احساسات و افکار خود پس از عمل بخشودگی، دعوت زوجین به تهیه لیستی از حوزه های آسیب زای خود

رگرسیون رعایت شده است. همچنین نتایج بررسی خطی بودن رگرسیون همپراش برای متغیرهای پژوهش گزارش گردیده است. جدول ۷: نتایج خطی بودن رگرسیون همپراش (پیش آزمون) و وابسته

منبع	مجموع	درجه	میانگین	آمار	سطح
تغییرات	مربعات	آزادی	مربعات	آزمون	معناداری
جهت گیری	۱۴/۸۲	۲	۱۵/۶۲	۳/۲۸	۰/۰۰۱
زندگی					
دلدگی	۶۸/۵۴	۲	۷۹/۴۴	۵/۶۵	۰/۰۰۱
زناشویی					

براساس نتایج خطی بودن رگرسیون همپراش (پیش آزمون) و وابسته مقدار F معنادار است ($p < 0.01$)؛ بنابراین خطی بودن رگرسیون همپراش (پیش آزمون) و وابسته برای متغیرهای دلدگی زناشویی و جهت گیری زندگی رعایت شده است. در نهایت، با توجه به رعایت تمام پیش فرض های تحلیل کوواریانس (ANCOVA)، از این روش برای آزمون فرضیه های پژوهش استفاده شد.

جدول شماره ۸: نتایج تحلیل کوواریانس (ANCOVA) برای متغیرهای وابسته

منبع	مجموع	درجه	میانگین	آمار	سطح
تغییرات	مربعات	آزادی	مربعات	آزمون	معناداری
گروه	۳۲۴۹/۸۱	۱	۳۲۴۹/۸۱	۱۹۲/۲۴۴	۰/۰۰۱
پیش آزمون	۶۸/۵۴۰	۲	۶۸/۵۴۰	۴/۱۲۰	۰/۰۴۷
(کوواریت)					
خطا	۷۳۵/۳۵۰	۵۷	۱۲/۹۰۱		
گروه	۱۳۷/۰۷۴	۱	۱۳۷/۰۷۴	۳۰۴/۷۴۷	۰/۰۰۱
پیش آزمون	۱۴/۸۲۰	۲	۱۴/۸۲۰	۳/۲۸۰	۰/۰۷۵
(کوواریت)					
خطا	۱۹/۵۶۷	۵۷	۰/۳۴۳		

با توجه به اینکه مقدار F محاسبه شده برای اثر گروه در سطح ۵ درصد معنادار است ($P < 0.05$)، می توان گفت که بین گروه ها در نمرات پس آزمون پس از تعدیل نمرات پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد و مداخله بر متغیرهای پژوهش به طور معناداری اثربخش بوده است. با توجه به وجود تنها دو گروه (آزمایش و گواه)، نیازی به آزمون تعقیبی (مانند LSD) نبود.

۴- بحث

پژوهش حاضر به دنبال بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر بخشودگی بر جهت گیری زندگی و دلدگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت همسر بود. یافته های به دست آمده نشان داد

شهودی باعث تغییر در نمرات متغیرهای وابسته پژوهش شده است. در ادامه نتایج مورد تحلیل استنباطی قرار گرفته و نتایج حاصل از آن ارائه شده است. یافته های استنباطی شامل دو بخش؛ قسمت اول یافته های استنباطی شامل پیش فرض های آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر چندمتغیری و تک متغیری می باشد و قسمت دوم یافته ها به کاربرد آزمون های آماری تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی LSD برای آزمون فرضیه های اصلی و ویژه پژوهش می باشد.

جدول ۴: نتایج آزمون طبیعی بودن توزیع داده ها (نرمالیتی)

متغیر	شاپیرو-ویلک	Statistic	Df	سطح معناداری
دلدگی زناشویی	۰/۹۵۳	۹۰	۰/۲۰۱	
جهت گیری زندگی	۰/۹۵۵	۹۰	۰/۲۳۶	

نتایج بررسی جدول بالا نشان می دهد که با توجه به سطوح معناداری آزمون شاپیرو-ویلک (مقدار sig بزرگتر از ۰/۰۵) پیش فرض نرمال بودن برقرار است و لذا با توجه به احتمال بالای نرمال بودن توزیع (بیشتر از ۹۵ درصد) می توان از آزمون های پارامتریک استفاده نمود. برای آزمون پیش فرض تساوی واریانس های دو گروه در جامعه، از آزمون لوین استفاده شد که نشان می دهد در هیچ متغیری واریانس دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری با هم ندارند.

جدول ۵: نتایج آزمون لوین جهت بررسی پیش فرض تساوی واریانس های دو

گروه ($n=90$)

متغیر	آماره F	درجه آزادی	درجه آزادی دوم	معناداری
دلدگی زناشویی	۰/۲۱۷	۲	۸۷	۰/۵۶۵
جهت گیری زندگی	۱/۴۹۷	۲	۸۷	۰/۸۷۷

و نیز نتایج آزمون پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۶: نتایج همگنی شیب خط رگرسیون

منبع	مجموع	درجه	میانگین	آمار	سطح
تغییرات	مربعات	آزادی	مربعات	آزمون	معناداری
گروه*پیش آزمون	۱/۱۳	۱	۱/۷۷	۰/۸۲	۰/۴۱
گروه*پیش آزمون	۱۵/۲۰	۱	۱۳/۲۰	۰/۸۰	۰/۴۲

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۴ سطح معنی داری اثر تعامل گروه (مستقل)*پیش آزمون (همپراش) برابر ۰/۷۶ و بزرگتر از پنج درصد ($P > 0.05$) می باشد؛ بنابراین فرضیه همسانی شیب های

که این درمان بر هر دو متغیر مذکور تأثیر معناداری داشته است. بنابراین، هدف پژوهش مبتنی بر بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر بخشودگی بر جهت گیری زندگی و دلزدگی زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت همسر، تأیید شد.

در این راستا، می توان به پژوهش فاتحی و همکاران (۱۴۰۰) با عنوان «نقش میانجی گر بخشودگی زناشویی و بهزیستی ذهنی در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت جنسی زنان و مردان متأهل شهر تهران» اشاره کرد. در این مطالعه که بر روی نمونه ای شامل ۳۰۰ نفر از زنان و مردان متأهل شهر تهران در بازه زمانی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ انجام شد، نتایج تحلیل میانجی نشان داد که اثر مستقیم ذهن آگاهی بر رضایت جنسی معنادار بوده و اثر غیرمستقیم آن نیز از طریق بخشودگی زناشویی و بهزیستی ذهنی معنادار است. بنابراین، بخشودگی زناشویی و بهزیستی ذهنی در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت جنسی، نقش میانجی گری جزئی را ایفا می کنند [۹].

همچنین، فامیل متقی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی همبستگی با رویکرد معادلات ساختاری، به تدوین مدل علی بخشودگی زناشویی بر اساس هوش هیجانی و هوش معنوی با نقش واسطه ای تمایز یافتگی پرداختند. جامعه آماری این مطالعه شامل زنان متأهل ۲۵ تا ۴۵ ساله بود و نمونه ای ۴۰۸ نفره به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شد. یافته ها نشان داد که بین هوش هیجانی و هوش معنوی زوجین با بخشودگی زناشویی رابطه مستقیم و مثبت وجود دارد. بر این اساس، مدل علی بخشودگی زناشویی بر پایه هوش هیجانی و هوش معنوی با نقش واسطه ای تمایز یافتگی از برازش خوبی برخوردار است؛ لذا آگاهی مشاوران، روانشناسان و متخصصان از این متغیرها می تواند در مداخلات بالینی مؤثر باشد [۶].

علاوه بر این، امینی، موسوی و حمزه وی (۱۴۰۰) در مطالعه ای با عنوان «مقایسه زوج درمانی مبتنی بر بخشودگی و زوج درمانی مذهبی در افزایش سازگاری و کیفیت روابط زناشویی زوجین»، تأثیر این دو رویکرد را بر زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره بررسی کردند. نتایج نشان داد که هر دو روش در افزایش سازگاری زناشویی تأثیر مشابهی داشته اند، اما زوج درمانی مبتنی بر بخشودگی در بهبود کیفیت روابط زناشویی اثربخشی بیشتری نشان داده است [۳۰].

۵- نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی درمان مبتنی بر بخشودگی بر جهت گیری زندگی و دلزدگی زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت همسر گیلان بود که نتایج حاصل در پژوهش

بخش زنان مبتلا به خیانت مجازی، مجله پژوهش های علوم رفتاری، جلد ۱۶، شماره ۶۱، صفحات ۲۰۳-۲۲۸، ۱۴۰۰.

[۱۰] ا. نبی، ع. س. ع. س. حسینی، ک. کبرایی، و ح. امیری، «مدل معادلات ساختاری در رابطه گرایش به طلاق با مهارت های ارتباطی و سلامت خانواده اصلی با نقش میانجی صمیمیت زناشویی»، فصلنامه علمی-پژوهشی روش ها و مدل های روان شناختی، جلد ۱۲، شماره ۴۳، صفحات ۱۳۱-۱۴۳، ۱۴۰۰.

[۱۱] ب. عظیمی، ک. فره بخش کیومرث، ح. سلیمی بجستانی، و م. عسگری، «پدیدارشناسی رفتارهای خیانت آنلاین: سازوکارهای مقابله با تعارضات زناشویی»، ماج رازی (مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران)، جلد ۲۸، شماره ۲، صفحات ۱۰۴-۱۱۶، ۱۴۰۰.

[۱۲] ا. غفراللهی، ع. اعتمادی، ز. یوسفی، م. عابدی، و ح. ترکان، «مقایسه اثربخشی مشاوره مبتنی بر بسته آموزشی تقویت تعهد و زوج درمانی هیجان محور بر دلزدگی و بخشش زنان مبتلا به خیانت مجازی»، مجله پژوهش های علوم رفتاری، جلد ۱۹، شماره ۲، صفحات ۳۴۲-۳۵۷، ۱۴۰۰.

[۱۳] ط. سالاری، ط. نصراللهی، و ر. قربان جهرمی، «اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر فرسودگی زناشویی و رضایت جنسی در افراد متأهل مراجعه کننده به مراکز روان شناختی تهران»، مجله تحقیقات پرستاری، جلد ۱۷، شماره ۳، صفحات ۱۶-۳۲، ۱۴۰۱.

[۱۴] و. یوسفی، س. سامانی، و م. گودرزی، «طراحی مدل مفهومی پیشنهادها و پیامدهای دلزدگی زناشویی و تعیین اثربخشی پروتکل آموزشی استخراج شده از مدل بر بهبود دلزدگی زناشویی و صمیمیت»، سبک زندگی اسلامی مبتنی بر سلامت، جلد ۶، شماره ۲، صفحات ۲۱۴-۲۲۶، ۱۴۰۱.

[۱۵] ف. سابونجی، ف. دوکانی، و م. بهبودی، «مدل ساختاری پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک های دلبستگی و جهت گیری زندگی در زنان متأهل: با نقش میانجی جست و جوی هیجان»، درمانگری خانواده کاربردی، جلد ۱، شماره ۳، صفحات ۱۰۲-۱۳۹۸، ۱۴۰۱.

[۱۶] ح. محقق و م. روشانی، «تأثیر زوج درمانی هیجان محور بر اختلال استرس پس از سانحه ناشی از خیانت زناشویی»، پژوهش های علوم رفتاری، جلد ۲۰، شماره ۲، صفحات ۳۰۵-۳۱۶، ۱۴۰۱.

[۱۷] ز. س. ایزدی، ی. رضایی میرصالح، و ع. زاده فروشدار، «اثربخشی درمان بازنگری زندگی مبتنی بر بخشش بر افزایش رضایت زناشویی و بخشش زنان در مواجهه با خیانت زناشویی همسر»، فصلنامه پژوهشی اسلامی زنان و خانواده، جلد ۱۰، شماره ۲۶، صفحات ۸۱-۱۰۲، ۱۴۰۱.

[۱۸] ح. رحمانی شمس، ح. نجات، ح. توندجانی، ا. زنددل، و ز. باقرزاده گل مکانی، «اثربخشی درمان مبتنی بر ایماگو بر باورهای فراشناختی، بخشش و سلامت روان شناختی زنان متقاضی طلاق»، روش ها و مدل های روان شناختی، جلد ۱۳، شماره ۴۷، صفحات ۱۵-۲۸، ۱۴۰۱.

[۱۹] ز. س. ایزدی، ی. رضایی میرصالح، و ع. زاده فروشدار، «اثربخشی درمان بازنگری زندگی مبتنی بر بخشش بر افزایش رضایت زناشویی و بخشش زنان در مواجهه با خیانت زناشویی همسر»، فصلنامه پژوهشی اسلامی زنان و خانواده، جلد ۱۰، شماره ۲۶، صفحات ۸۱-۱۰۲، ۱۴۰۱.

[۲۰] ا. ب. سعادت شمیر و ا. ابوطالب، «اثربخشی رویکرد مبتنی بر توانمندسازی بر سخت خویی روان شناختی و احساس تنهایی زنان مطلقه»، فصلنامه پویایی های روان شناختی در اختلالات خلقی، جلد ۱، شماره ۱، صفحات ۱-۱۱، ۱۴۰۱.

[۲۱] ت. بیدکی و ا. سعادت شمیر، «نمات پرسشنامه شخصیت چندوجهی مینه سوتا در افراد معتاد بازگشتی و غیربازگشتی»، مجله بین المللی آموزش و علوم شناختی، جلد ۱، شماره ۴، صفحات ۱۶-۲۱، ۱۴۰۰.

[۲۲] م. اوردونی، ح. معماریان، م. اکبری، و م. پوررضایی لاندی، «ارزیابی و مقایسه داده های بارش ماهواره GPM با مقادیر ایستگاه های زمینی با استفاده از آزمون

پیش رو بیانگر اثربخشی رویکرد مبتنی بر بخشودگی بر متغیرهای مدنظر شامل جهت گیری زندگی و دلزدگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت همسر بوده که مبتنی بر این نتایج می توان به اثربخش بودن این رویکرد اشاره نمود که این امر نشان دهنده اهمیت پرداخت به مفاهیم مرتبط با درک متقابل، پذیرش و بخشودگی در پیشبرد کیفیت رضایت زناشویی و اهمیت جهت گیری افراد در زندگی فردی و میان فردی ایشان می باشد.

سپاسگزاری

از اساتید عزیزم در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز و مراکز روانشناسی استان گیلان که در اجرای این طرح با بنده همکاری داشته اند صمیمانه قدردان و ممنونم.

مراجع

[۱] ف. طاهری سده، ع. شبانی نوغابی، و ع. نقش، «اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب و خودکنترلی»، فصلنامه جدیدترین ایده های روان شناختی، جلد ۱۲، شماره ۱۶، صفحات ۱-۱۸، ۱۴۰۰.

[۲] د. اسفندیاری بیات، ع. اسدپور، ف. محسن زاده، و ع. کساعی، «مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد منطقی-عاطفی-رفتاری (REBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر سطح بخشش زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی»، مجله علوم روان شناختی، جلد ۲۰، شماره ۹۷، صفحات ۱۳۹-۱۵۱، ۱۴۰۰.

[۳] م. واهدی، «تأثیر آمادگی یادگیری الکترونیکی بر راهبردهای یادگیری خودتنظیم شده و تمایل رفتاری دانشجویان به یادگیری مبتنی بر وب: نقش میانجی باورهای انگیزشی»، استراتژی های آموزش در علوم پزشکی، جلد ۱۳، شماره ۲، صفحات ۱۳۳-۱۴۲، ۱۳۹۹.

[۴] م. دهقانی و خ. ح. اصلانی، «مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر مدل درمان آسیب دلبستگی با زوج درمانی یکپارچه بر بخشش در زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی»، فصلنامه روان شناسی کاربردی، جلد ۱۴، شماره ۲، صفحات ۱۴۷-۱۷۱، ۱۴۰۰.

[۵] ف. حیدری، ز. لطیفی، و ع. مرادی، «تأثیر آموزش خوددرمانی بر اضطراب، عزت نفس و بخشش در زنان خیانت دیده»، سلامت جامعه، جلد ۳، شماره ۵، صفحات ۲۳-۳۹، ۱۳۹۸.

[۶] ب. فامیل متغی، م. گودرزی، و ک. کبرایی، «تعیین اثربخشی پروتکل استخراج شده از مدل علی بخشش زناشویی بر صمیمیت، تعهد زناشویی و تعارضات زوجین»، مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، جلد ۶۵، شماره ۵، صفحات ۲۱۹۹-۲۲۱۰، ۱۴۰۱.

[۷] I. Tyndall, D. Waldeck, L. Pancani, R. Whelan, B. Roche, and D. L. Dawson, "The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) as a measure of experiential avoidance: Concerns over discriminant validity," J. Contextual Behav. Sci., vol. 12, no. 1, pp. 278-284, 2019.

[۸] ا. ایمانی زاد، م. گلمحمدیان، ع. مرادی، و م. گودرزی، «اثربخشی زوج درمانی هیجان محور بر بخشش و باورهای ارتباطی زوجین درگیر در شکست پیمان زناشویی»، مجله علوم روان شناختی، جلد ۲۰، شماره ۱۰۰، صفحات ۶۵۳-۶۶۵، ۱۴۰۰.

[۹] م. فتحی زاده، م. چوپانی، ف. عسجنانی، و د. آلبرتو ماریا، «مقایسه اثربخشی مشاوره مبتنی بر بسته آموزشی تقویت تعهد و زوج درمانی هیجان محور بر دلزدگی و

کولموگروف-اسمیرنوف، «سیستم های سطح گیر آب باران، جلد ۹، شماره ۲ (شماره پیاپی ۲۹)، صفحات ۱۱-۲۴، ۱۳۹۸.

[۲۳] ح. جبرائیلی، «تحلیل نیمرخ مکنی از الگوهای توزیع اختلالات روانی بر اساس پرسشنامه شخصیت چندوجهی مینه سوتا (نسخه کوتاه) در جمعیت غیربالینیک کرمانشاه»، روان شناسی معاصر، جلد ۱۷، شماره ۱، صفحات ۵۷-۶۷، ۱۳۹۹.

[۲۴] M. F. Scheier, C. S. Carver, and M. W. Bridges, "Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test," J. Pers. Soc. Psychol., vol. 67, no. 6, pp. 1063-1078, 1994.

[۲۵] م. ب. کاجیاف، ح. ر. پرگی، و م. خدابخشی، «هماهنگ سازی، پایایی و روایی مقیاس خوش بینی و بررسی رابطه خوش بینی، خودکنترلی و افسردگی در شهر اصفهان»، مطالعات روان شناختی، جلد ۲، شماره ۱، صفحات ۵۱-۶۸، ۱۳۸۵.

[۲۶] ع. خدابخشی کلایی، ف. چوخی، م. فیلسفی نجاد، و س. اکرم، «رابطه خوش بینی و شوخ طبعی با تاب آوری پرستاران زن شاغل در بیمارستان های اصفهان»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، جلد ۲۱، شماره ۱ (شماره پیاپی ۶۹)، صفحات ۸۷-۹۳، ۱۳۹۷.

[۲۷] A. M. Pines and R. Nunes, "The relationship between career and couple burnout: Implication for career and couple counseling," J. Employ. Couns., vol. 40, no. 2, pp. 50-64, 2003.

[۲۸] م. زندبودی، ن. شطب بوشهری، و ع. کاتبی، «الگوی کیفی توسعه گردشگری ورزش های ماجراجویانه در استان خوزستان»، مطالعات راهبردی جوانان و ورزش، جلد ۲۰، شماره ۵۴، صفحات ۱۹۳-۲۱۲، ۱۴۰۱.

[۲۹] ح. طهماسبی و ی. خرم آبادی، «پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس برون گرایی، همدلی زناشویی و بخشش زناشویی در زنان متأهل»، پژوهش های روان شناسی اجتماعی، جلد ۱۳، شماره ۵۱، صفحات ۶۱-۷۴، ۱۴۰۲.

[۳۰] ن. امینی، س. موسوی، و ح. حمزه ای، «مقایسه درمان زوج گرای مبتنی بر بخشش و درمان زوج گرای مذهبی در افزایش سازگاری و کیفیت رابطه زناشویی زوجین»، مطالعات اسلامی خانواده، جلد ۲، شماره ۱، صفحات ۱-۲۷، ۱۴۰۰.