

اثربخشی زوج درمانی تلفیقی بر بخشودگی زناشویی زوجین

The Effectiveness of Consolidated Couple Therapy on couples' marital forgiveness

Mohammad Shahverdi *

Master student, Qazvin payame Noor University

Dr. Mozghan Hayati

Assistant Professor, Qazvin Payame Noor University

محمد شاهوردی (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

دکتر مژگان حیاتی

استادیار، مشاوره خانواده، دانشگاه پیام نور

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of Consolidated Couple Therapy on marital forgiveness of couples. The present study was a semi-experimental study with pre-test and post-test design with control group. The statistical population of this study was all couples who referred to Zanjan health centers in 1397. The sample consisted of 20 couples (40 people) selected by convenience sampling method and were randomly divided into two groups: experimental (10 couples) and control (10 couples). To investigate marital forgiveness, the "forgiveness" measure in the family (Pollard, 1998) was used. The couples in the experimental group received 8 combined paired therapy sessions, while the control group's couples did not receive any interventions. For analyzing the data, covariance analysis was performed using SPSS software. The results showed that in the post-test stage, the mean scores of couples' marital forgiveness in the experimental group were significantly increased compared to the control group ($P < 0.01$). Therefore, Consolidated Couple Therapy is effective in improving couples' marital forgiveness.

Key words: Consolidated Couple Therapy, Forgiveness, Couples

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی زوج درمانی تلفیقی بر بخشودگی زناشویی زوجین بود. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز بهداشتی و درمانی شهر زنجان در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. نمونه پژوهش شامل ۲۰ زوج (۴۰ نفر) بود که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده بودند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۰ زوج) و کنترل (۱۰ زوج) قرار گرفتند. برای بررسی بخشودگی زناشویی، از مقیاس سنجش «بخشودگی» در خانواده پولارد و همکاران (۱۹۹۸) استفاده شد. زوجین گروه آزمایش طی ۸ جلسه زوج درمانی تلفیقی را دریافت نمودند، در حالی که زوجین گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکردند. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از تحلیل کوواریانس به کمک نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج نشان داد در مرحله پس آزمون، میانگین نمرات بخشودگی زناشویی زوجین در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به صورت معنی داری افزایش یافته است ($P < 0.01$). بنابراین، زوج درمانی تلفیقی در بهبود بخشودگی زناشویی زوجین موثر است.

کلید واژه: زوج درمانی تلفیقی، بخشودگی، زوجین

ویرایش نهایی: اردیبهشت ۹۸

پذیرش: مهر ۹۷

دریافت: شهریور ۹۷

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

ازدواج پیمان مقدسی است که از طریق آن خانواده شکل می گیرد و خانواده اولین سازمان اجتماعی است که فرد در آن زندگی می کند و اساساً یک کانون کمک، تسکین، التیام و شفاف بخش است. خانواده کانونی است که باید فشارهای روانی وارد شده بر اعضای خود را تخفیف دهد و راه رشد و شکوفایی آنها را هموار سازد (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۱، ۲۰۱۳؛ ترجمه شاهی براتی و سیامک نقشی بندی، ۱۳۹۵). ازدواج و زندگی مشترک یکی از مهم ترین پیش بینی کننده های رضایت کلی از زندگی است. پیوند زناشویی موفق منجر به دستیابی به عواطف مثبت، صمیمیت، عشق و مصاحبت می شود که موجب شادمانی و رضایت زوجین شده و سلامت جسمانی و روانی را برای آنان به ارمغان می آورد (ویلیامز، ساسلر و نیکلسون^۲، ۲۰۰۸). این در حالی است که تعارض های ارتباطی می تواند این شادمانی را از بین برده و موجب رنجش و خشم همسران نسبت به یکدیگر شده و بنیان زندگی مشترک را متزلزل سازد (کلوری، ۱۳۹۲). رابطه زناشویی ممکن است به

¹ Goldenberg & Goldenberg

² Williams, Sassler & Nicholson

دلیل پیامدهای خوشایند و پاداش دهنده تداوم یابد و یا به دلیل پیامدهای نامطلوب و آزارنده آن خاتمه پذیرد و یا با نارضایتی همراه شود (گابل^۱، ۲۰۰۷).

پژوهش اسمایتس^۲ (۲۰۰۶)، حاکی از آن است که میان ویژگی‌های شخصیتی افراد و خصیصه بخشودگی، رابطه وجود دارد و بخشودگی با رضایت زناشویی به طور نیرومندی همبسته است. با در نظر گرفتن اهمیت روابط در خانواده و خصوصاً روابط میان زوجین، بخشودگی از مباحث جدید در حوزه مطالعات خانواده درمانی است. آنچه اهمیت بخشودگی را محرز می‌سازد، ماهیت التیام‌بخش آن در مداخلات درمانی است (نوری تیرتاشی و کاظمی، ۱۳۹۵). در تعریف «بخشودگی» می‌توان گفت، بخشودگی فرآیند کاهش خشم، کاهش نارضایتی یا تنفر از دیگران، آزادی از قضاوت‌ها و ادراکات گذشته، آزادی از پاسخ‌های آموخته نسبت به موقعیت‌ها و تلاش برای التیام زخم‌های گذشته است (بروش و گی، گاوناف و وود ورد^۳، ۲۰۰۱). همچنین اغلب پژوهشگران بخشودگی را نوعی رفتار انطباقی در نظر می‌گیرند که عدم وجود آن نشانگر فشار روانی و آسیب، و وجود آن نشانگر سلامت روان است (تامپسون^۴ و همکاران، ۲۰۰۵؛ برن، دیدیس، بیسواس دینر^۵، ۲۰۱۶؛ کاتلا و مورز^۶، ۲۰۱۸). رفتارهای بخشندگی می‌تواند با ایجاد تغییرات مثبت در پویایی روابط زناشویی، امکان رشد شخصی و بین فردی را در زوجین فراهم کند (لئو^۷، ۲۰۱۱؛ سل^۸، ۲۰۱۶). همچنین پژوهش‌ها نشان داده است، افرادی که قادر به بخشش همسر خود هستند به تقدس رابطه زناشویی معتقدند و این توانایی بخشش همسر، به استحکام بیشتر رابطه زناشویی و افزایش صمیمیت میان زوجین می‌انجامد (ماگیار^۹، ۲۰۰۱؛ به نقل از احتشام زاده؛ مکوندی و باقری، ۱۳۸۸؛ کی نس^{۱۰}، ۲۰۱۷).

با توجه به اهمیت خانواده به عنوان نهادهای کوچک جامعه لذا بهبود ارتباط میان زوجین در راستای پیشگیری از بروز مشکل و ایجاد یک رابطه رضایت‌مندانده و خرسند ضروری به نظر می‌رسد. به طور کلی امروزه مدل‌ها و رویکردهای گوناگونی در جهت بهبود و پربار ساختن زندگی زوجین و رابطه آنها پدیدار گشته‌اند. این مدل‌ها بیشتر از درمان، به بهبود و ایجاد مهارت‌های ارتباطی، قبل از روبرو شدن زوج‌ها با مشکلات توجه دارند (اورکی، جمالی، فرج‌اللهی و کریمی، ۱۳۹۱). یکی از این رویکردها زوج‌درمانی سیستمی تلفیقی^{۱۱} (IST) فلدمن^{۱۲} (فلدمن، ۱۹۷۹؛ به نقل از فلاح‌زاده ثنایی ذاکر فرزاد، ۱۳۹۱) است. زوج‌ها ممکن است برای اجتناب از اضطراب از طریق چرخه‌های تکراری تعامل، صمیمیت را محدود کنند (فلدمن، ۱۹۷۹؛ به نقل از فلاح‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱). این چرخه‌های تکراری تعامل را رقص‌های زناشویی می‌نامند. در روش وی، ۵ نوع رقص تعارضی زناشویی (رقص تعارض^{۱۳}، فاصله^{۱۴}، تعقیب‌کننده-اجتناب‌کننده^{۱۵}، خیلی مسئول-غیرمسئول^{۱۶}، مثلث‌سازی^{۱۷}) مطرح می‌شود. همچنین به این مساله توجه می‌شود که چگونه زوجین از همانندسازی فرافکنی^{۱۸} در رقص‌های خاص خود به منظور محدود کردن صمیمیت استفاده می‌کنند. در این روش، فلدمن مفهوم همانندسازی فرافکن را، که یکی از مفاهیم نظریه روابط موضوعی است، با رقص زوج‌ها، که یک مفهوم سیستمی است، تلفیق کرده است. همچنین در این رویکرد درمانی از تکنیک‌های روابط موضوعی برای همانندسازی‌های فرافکن استفاده و به مراجعان کمک می‌شود که، عواطف فرافکنی شده و انکار شده خود را بپذیرند و تعارض موجود در سطح درون روانی را حل کنند، به گونه‌ای که دیگر رقص زناشویی برای این موضوعات لازم نباشد (فلدمن، ۱۹۷۹؛ به نقل از فلاح‌زاده ثنایی ذاکر فرزاد، ۱۳۹۱).

پژوهش‌های مربوط به زوج‌درمانی سیستمی تلفیقی اثربخشی این رویکرد را در کمک به زوج‌ها در پشت سر گذاشتن آشفتگی‌های ارتباطی به اثبات رسانده‌اند. یانگ و کارلسون^{۱۹} (۲۰۱۱)، در پژوهش خود نشان دادند که مدل مشاوره زناشویی تلفیقی یکی از مدل‌های

1 Gabel

2 Smits

3 Brush, Mc Gee, Cavanagh & Woodward

4 Thompson

5 Brannan, Davis & Biswas-Diener

6 Kaleta & Mróz

7 Leo

8 Sell

9 Magyar

10 Kynes

11 integrated systemic couple therapy

12 Feldman

13 Conflict dance

14 Distance

15 Pursuit-avoidant

16 Very responsible-irresponsible

17 Triangulation

18 Transcription simulation

19 Young & Carlson

زوج‌درمانی کوتاه مدت است که تدوین این روش به منظور بهبود روابط میان صورت گرفته است و بر روابط میان زوجین اثر مثبت داشته است. گوردن^۱ و همکاران (۲۰۰۴) در مطالعه‌ای اثر این رویکرد را در درمان زوج‌های درگیر با مشکل روابط فرازنشویی بررسی کردند و دریافتند که اغلب این زوج‌ها بعد از درمان، آشفتگی هیجانی یا زناشویی کمتری را نشان داده و زوج‌های صدمه دیده بخشودگی بیشتری را گزارش کرده‌اند. همچنین زولا^۲ (۲۰۰۷)، تاثیر زوج‌درمانی سیستمی تلفیقی را در گذر از بن‌بست‌های مربوط به خیانت زناشویی بررسی و اثربخشی این رویکرد را تایید کرده است. نتایج برخی دیگر از مطالعات نیز نشان داده است که، زوج‌درمانی سیستمی تلفیقی در افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های دارای صدمه دل‌بستگی؛ کاهش اضطراب صمیمیت زوجین (فلاح زاده و همکاران، ۱۳۹۱)، کاهش تعارض‌های زناشویی و آزار عاطفی زوج‌ها (ایوری، ۱۳۹۳) و میزان سازگاری زناشویی و ابعاد آن (رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، ابراز محبت و توافق زناشویی) مؤثر است (آریان‌فر و اعتمادی، ۱۳۹۶).

بنابراین، با توجه به اینکه بخشودگی پایین در زوجین در تمام ابعاد زندگی آنها تاثیر منفی داشته و آنها را در آستانه طلاق قرار می‌دهد، به نظر می‌رسد شناخت زمینه‌های ایجاد طلاق و راه‌های کاهش آن در زوجین از ضروریات و امور مهم مراکز مشاوره و روان‌درمانی است. لذا اجرای مداخلات درمانی جهت بهبود روابط زناشویی ضروری به نظر می‌رسد. در این زمینه یکی از دیدگاه‌های مؤثر درمانی، دیدگاه زوج‌درمانی سیستمی تلفیقی است. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج‌درمانی تلفیقی بر بخشودگی زناشویی زوجین انجام شده است.

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز بهداشتی و درمانی شهر زنجان در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری به شیوه در دسترس بود. به این صورت که از بین زوجینی که به مراکز مشاوره و درمانی شهر زنجان مراجعه کرده بودند، تعداد ۴۰ زوج براساس ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب و پرسشنامه را تکمیل کردند. ملاک‌های ورود عبارتند از: ۱- مدت ازدواج ۳-۷ سال؛ ۲- تحصیلات حداقل دیپلم؛ ۳- داوطلب بودن برای شرکت در پژوهش. سپس از بین آنها تعداد ۲۰ زوج که نمرات آنها یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در مرحله پیش‌آزمون بود انتخاب، و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۰ زوج) کنترل (۱۰ زوج) جایگزین شدند. برای اجرای این پژوهش ابتدا ۲۰ زوج انتخاب شدند و در دو گروه (گروه آزمایش و گروه کنترل) به ابزار اندازه‌گیری پاسخ دادند. سپس متغیرهای مستقل یعنی زوج‌درمانی سیستمی تلفیقی در میان گروه آزمایشی اعمال شد و بعد از اتمام جلسات زوج‌درمانی تلفیقی، گروه آزمایش و گروه کنترل مجدداً ابزار اندازه‌گیری را به عنوان پس‌آزمون پاسخ دادند. تعداد جلسات درمانی برای زوج‌درمانی سیستمی تلفیقی ۸ جلسه بود. در هر جلسه ابتدا خلاصه‌ای از مباحث جلسه قبلی مطرح شده، و به این ترتیب دو جلسه به هم ربط داده شده است. جلسات درمانی هر دو هفته یک بار و به مدت ۹۰ دقیقه برگزار شده است. جلسات زوج‌درمانی سیستمی تلفیقی در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. جلسات زوج‌درمانی سیستمی تلفیقی

| جلسات | اهداف جلسات |
|-------|---|
| ۱ | ایجاد همدلی با زوج‌ها، آشنایی زوج‌ها با قواعد و مقررات درمان، ایجاد اعتماد در زوج‌ها برای در میان گذاشتن افکار و احساساتشان، درک چگونگی شکل‌گیری رابطه زوج‌ها و ارزیابی ماهیت مشکل آنها. |
| ۲ | کاوش در رابطه کنونی هر یک از زوج‌ها با همسر، خانواده مبداء، و دیگر افراد مهم زندگی آنها. تشکیل جلسات فردی با هر یک از زوج‌ها به منظور کاوش بیشتر در دیدگاه‌های هر یک. |
| ۳ | بررسی و کشف الگوهای ارتباطی ناکارآمد، تمرکز بر خصوصیات شخصی هر یک از زوج‌ها، و تسهیل بیان احساسات زوج‌ها درباره رابطه ناکارآمد خود با افراد مهم در زمان حال، شناسایی نیروهای مؤثر در تکرار الگوهای تعاملی و آشنایی با جنبه‌های دفاعی رقص زوج‌ها یا همان چرخه‌های تکرار شونده. |

¹ Gordon

² Zola

| | |
|---|--|
| ۴ | کار درباره مقاومت و تسهیل بیان احساسات و تمایلات نهفته زوج‌ها درباره افراد مهم زندگی آنها، تخلیه هیجانی زوج‌ها درباره الگوهای ناکارآمد خود و ارتباطی که تجربه می‌کنند. |
| ۵ | تمرکز بر الگوهای تعاملی تکرار شونده یا رقص‌ها، کشف دفاع‌ها و مقاومت‌هایی که موجب تثبیت می‌شوند، مواجهه همدلانه با این تعارضات و مغایرت‌هایی که میان احساسات نهفته زوج و رفتار فعلی آنها وجود دارد. بررسی همانندسازی‌های فرافکنی هر یک از زوج‌ها در رابطه با همسرش. |
| ۶ | تغییر و اصلاح رقص‌ها، تغییر اضطراب‌ها، دفاع‌ها و تمایلات پنهانی هر یک از زوج‌ها با توجه به همانندسازی‌های خانواده اصلی و روابط فعلی و تشدید زنجیره‌های همانندسازی فرافکنی. |
| ۷ | سعی در تعمیم رابطه درمانی به دیگر روابط زندگی فرد به ویژه در بیرون از جلسه درمان، حل و فصل بحران‌های موجود در رابطه با همسر. |
| ۸ | بررسی و بازبینی روابطی که زوج‌ها در طی جلسات با یکدیگر و با درمانگر داشته‌اند، قبول مالکیت همانندسازی‌های خود و آماده کردن زوج‌ها برای پایان دادن به درمان. |

ابزار پژوهش:

مقیاس سنجش، «بخشودگی» در خانواده^۱ - پولارد و همکاران (FFS): برای بررسی میزان بخشودگی در میان زوجین از مقیاس سنجش بخشودگی در خانواده استفاده شده است. این مقیاس در سال ۱۹۹۸ توسط پولارد، اندرسون، اندرسون و جنیگز^۲ برای یافتن میزان بخشایش در خانواده‌ها و نیز ابعاد بخشایش طراحی و ساخته شده است. پرسشنامه شامل دو قسمت است. یک قسمت مربوط به خانواده اصلی (نسل اول) و قسمت دیگر مربوط به خانواده هسته‌ای یا نسل دوم (زوجین) می‌شود. فرم اصلی مقیاس شامل ۴۰ عبارت است. عبارت‌ها در مورد و وضعیت رنجش‌ها و دلخوری‌ها و همچنین بخشایش و گذشت در بین اعضای خانواده است. پا سخ هر عبارت شامل یک طیف چهار درجه‌ای " تقریباً همیشه این طور است "، " اغلب اوقات همین طور است "، " بندرت این طور است "، " اصلاً این طور نیست " است. مقیاس سنجش بخشایش شامل پنج خرده مقیاس است که عبارتند از واقع‌بینی^۳، تصدیق^۴، جبران عمل^۵، دلجویی کردن^۶ و احساس بهبودی^۷ یا سبک بالی. هر خرده مقیاس شامل ۸ سوال است. در کل حداکثر امتیازی که فرد از مجموع نمرات قسمت خانواده اصلی و هسته‌ای بدست می‌آورد ۱۶۰ و حداقل ۱۴۰ است. پولارد و همکاران (۱۹۸۸)، در تحقیقی بر روی ۲۲۹ زن و ۱۱۳ مرد، ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹ گزارش کردند. برای بررسی روایی پرسشنامه بخشودگی خانواده، با استفاده از یک نمونه ۳۴۲ نفری، این پرسشنامه را با مقیاس خودمختاری ورتینگتون و مقیاس اخلاق رابطه‌ای همبسته کردند. نتایج تحلیل نشان داد که خرده مقیاس‌های این پرسشنامه از روایی همگرایی مطلوبی برخوردار هستند. سیف و بهاری (۱۳۸۰) در جامعه ایرانی پایایی قسمت مربوط به خانواده را ۰/۸۴ و قسمت مربوط به زوجین را ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. میزان ضریب نسبی مقیاس سنجش بخشودگی رقم ۸/۸۸ بدست آمده است که این رقم معرف ضریب تمییز مطلوب برای مقیاس FFS است (افخمی و همکاران، ۱۳۸۶).

یافته‌ها

به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، روش آزمون تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم افزار SPSS-22 به کار گرفته شده است. با توجه به رعایت شدن مفروضه‌های تحلیل کوواریانس می‌توان از این آزمون برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد. جدول ۲ آماره‌های توصیفی بخشودگی زناشویی را به تفکیک گروه و مرحله آزمون نشان می‌دهد.

1 Pollard, Anderson, Anderson & Jennings

2 Genigz

3 Reality

4 Confirmation

5 Compensation

6 Pleasure

7 Feelings

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون بخشودگی زناشویی زوجین در دو گروه

| متغیر | گروه | پیش آزمون | | | پس آزمون | | |
|-----------------|--------|-----------|------------------|-------|----------|------------------|-------|
| | | میانگین | انحراف استاندارد | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد | تعداد |
| بخشودگی (کل) | آزمایش | ۷۷/۱۰ | ۱۳/۶۴ | ۲۰ | ۹۹/۷۰ | ۱۶/۸۱ | ۲۰ |
| | کنترل | ۷۲/۷۵ | ۱۰/۰۷ | ۲۰ | ۷۱/۹۵ | ۹/۷۴ | ۲۰ |
| درک واقع بینانه | آزمایش | ۱۳/۶۵ | ۴/۲۰ | ۲۰ | ۱۹/۴۰ | ۴/۴۸ | ۲۰ |
| | کنترل | ۱۴/۱۰ | ۳/۴۷ | ۲۰ | ۱۴/۱۵ | ۳/۳۲ | ۲۰ |
| تصدیق خطا | آزمایش | ۱۴/۱۲ | ۳/۷۱ | ۲۰ | ۱۹/۰۵ | ۳/۹۷ | ۲۰ |
| | کنترل | ۱۲/۹۵ | ۲/۹۹ | ۲۰ | ۱۲/۸۰ | ۲/۷۸ | ۲۰ |
| عمل جبران | آزمایش | ۱۶/۹۵ | ۴/۵۳ | ۲۰ | ۲۰/۲۰ | ۴/۵۱ | ۲۰ |
| | کنترل | ۱۵/۴۵ | ۴/۱۷ | ۲۰ | ۱۵/۴۵ | ۳/۶۱ | ۲۰ |
| دلجویی | آزمایش | ۱۴/۸۰ | ۳/۷۰ | ۲۰ | ۱۸/۵۰ | ۳/۹۵ | ۲۰ |
| | کنترل | ۱۴/۲۰ | ۳/۲۸ | ۲۰ | ۱۴/۰۵ | ۳/۲۶ | ۲۰ |
| احساس بهبودی | آزمایش | ۱۷/۶۰ | ۳/۸۵ | ۲۰ | ۲۲/۵۵ | ۴/۵۱ | ۲۰ |
| | کنترل | ۱۶/۰۵ | ۳/۱۱ | ۲۰ | ۱۵/۵۰ | ۳/۲۳ | ۲۰ |

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌کنید در پیش‌آزمون نمرات بخشودگی زناشویی در ۲ گروه، تفاوت چندانی ندارد. همچنین مشاهده می‌شود که میانگین نمرات بخشودگی زناشویی در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است همچنین میانگین نمرات بخشودگی زناشویی در گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت چشم‌گیری نداشته است. جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی تفاوت گروه‌ها در بخشودگی زناشویی را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی تاثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات بخشودگی زوجین

| منابع تغییرات | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری | مجذورات | توان آماری |
|---------------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|---------|------------|
| عضویت گروهی | ۵۱۵۹/۰۰۸ | ۱ | ۵۱۵۹/۰۰۸ | ۲۴۵/۸۵۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۴۶ | ۱/۰۰۰ |
| خطا | ۹۳۸/۵۷۲ | ۳۷ | ۲۵/۳۶۷ | ۲۰۳/۳۷۶ | - | - | - |

همانطور که در جدول ۳ نشان داده شده است، بین میانگین نمرات بخشودگی زوجین بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۱$). بنابراین زوج‌درمانی تلفیقی موجب افزایش بخشودگی زناشویی زوجین شده است. میزان این تاثیر در مرحله پس‌آزمون ۸۴/۶ درصد بوده است. جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی تفاوت گروه‌ها در مؤلفه‌های بخشودگی زناشویی در مرحله پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس نمره‌های پس‌آزمون مؤلفه‌های بخشودگی زناشویی زوجین در دو گروه

| منابع | پس‌آزمون | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری | مجذورات | توان آماری |
|-------|-----------------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|---------|------------|
| گروه | درک واقع بینانه | ۲۷۱/۴۰۱ | ۱ | ۲۷۱/۴۰۱ | ۱۳۷/۷۳۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۰۷ | ۱/۰۰۰ |
| | تصدیق خطا | ۲۷۲/۰۴۸ | ۱ | ۲۷۲/۰۴۸ | ۵۷/۸۷۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۳۷ | ۱/۰۰۰ |
| | عمل جبران | ۱۱۴/۲۷۲ | ۱ | ۱۱۴/۲۷۲ | ۲۳/۲۵۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۱۳ | ۰/۹۹۷ |
| | دلجویی | ۱۱۰/۵۴۰ | ۱ | ۱۱۰/۵۴۰ | ۵۳/۷۲۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۲۰ | ۱/۰۰۰ |
| | احساس بهبودی | ۲۵۲/۱۲۷ | ۱ | ۲۵۲/۱۲۷ | ۷۷/۰۰۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۰۰ | ۱/۰۰۰ |
| | درک واقع بینانه | ۶۵/۰۲۶ | ۳۳ | ۱/۹۷۰ | - | - | - | - |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|-------|----|---------|--------------|-----|
| - | - | - | - | ۴/۷۰۰ | ۳۳ | ۱۵۵/۱۱۲ | تصدیق خطا | خطا |
| - | - | - | - | ۴/۹۱۵ | ۳۳ | ۱۶۲/۱۹۴ | عمل جبران | |
| - | - | - | - | ۲/۰۵۷ | ۳۳ | ۶۷/۸۹۴ | دلجویی | |
| - | - | - | - | ۳/۲۷۴ | ۳۳ | ۱۰۸/۰۴۴ | احساس بهبودی | |

همانطور که در جدول ۴ نشان داده شده است، بین میانگین‌های نمرات درک واقع بینانه، تصدیق خطا، عمل جبران، دلجویی و احساس بهبودی شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و کنترل) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). بنابراین زوج‌درمانی تلفیقی موجب افزایش درک واقع‌بینانه، تصدیق خطا، عمل جبران، دلجویی و احساس بهبودی زوجین شده است. میزان تاثیر درک واقع‌بینانه ۸۰/۷ درصد، تصدیق خطا ۶۳/۷ درصد، عمل جبران ۴۱/۳ درصد، دلجویی ۶۲ درصد و احساس بهبودی ۷۰ درصد در مرحله پس‌آزمون بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی زوج‌درمانی تلفیقی بر بخشودگی زناشویی زوجین بود. پس از بررسی نتایج بدست آمده می‌توان نتیجه‌گیری کرد که، زوج‌درمانی تلفیقی بر افزایش بخشودگی زناشویی زوجین و مؤلفه‌های درک واقع‌بینانه، تصدیق خطا، عمل جبران، دلجویی و احساس بهبودی موثر بوده است. مطالعات متعددی زوج‌درمانی تلفیقی را در زمینه‌های مختلف به کار گرفته‌اند و آن را اثر بخش دانستند. از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به به پژوهش‌های یوسف‌زاده و همکاران (۱۳۹۶)، ایوری (۱۳۹۳)، فلاح‌زاده و ثنائی‌ذاکر (۱۳۹۱)، خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۹۴)، فلاح‌زاده و همکاران (۱۳۹۱)، زولا (۲۰۰۷) و گوردن و همکاران (۲۰۰۴) اشاره کرد که با نتایج پژوهش حاضر همسو هستند. نتایج این پژوهش نشان داد که رویکرد زوج‌درمانی تلفیقی بر افزایش بخشودگی زناشویی زوجین مؤثر بوده است و فنون این مدل درمانی توانسته به زوجین در برقراری ارتباطات سالم‌تر و موثرتر کمک نماید. تمرکز این رویکرد در کار با زوجها مبنی بر این موضوع است که به جای تغییر فرد مقابل به تغییر خود بپردازند. این عمل موجب می‌شود که زوجین برای تغییر در رابطه زناشویی و تغییر رفتار ناخوشایند فرد مقابل خود نخست رفتارهای نامناسب خود را تغییر دهند. رویکرد زوج‌درمانی تلفیقی در راستای بهبود ارتباط سالم‌تر و آموزش شیوه‌های سازنده‌تر ارتباط میان زوجین است. آموزش ارتباط سازنده به زوجین کمک می‌کند تا در پرتو یک ارتباط سالم، سازنده و موثر رضایت زناشویی آنها ارتقا یابد. همچنین این رویکرد به زوجین کمک می‌کند، از منابع موجود برای ایجاد پیوستگی عاشقانه بین‌فردی استفاده کنند. در این روش هر یک از زوجها می‌توانند با امنیت خاطر و به صورتی پذیرا، در جهت حل مشکلات زناشویی با هم ارتباط برقرار کنند. زوجها اغلب از دنیا بازنمایی درکی ندارند، و بر ناشادی فعلی خود تمرکز کرده، خود و همسرشان را به گونه‌ای سرزنش می‌کنند که به ناکامی ازدواج افزوده می‌شود. این وظیفه درمانگر است که فرد را نسبت به جنبه‌های ناشناخته خود آشنا کند که آشفتگی زناشویی را وخیم‌تر می‌کند و فضایی درمانی ایجاد کند که به اندازه کافی برای ایجاد تغییر، ایمن و برانگیزاننده باشد (سیگل^۱، ۱۹۹۲). بنابراین، برای حل تعارضات و آشفتگی‌های زناشویی، باید به زوجین کمک کرد تا همانندسازی‌های فراقکنی و مشکلات درون روانی خود را حل کنند، و بر اساس آن مشکلات بین‌فردی خود را حل کنند. حال این مسائل در رویکردی تلفیقی امکان‌پذیر است که بتواند در یک زمان بر هر دو زمینه، یعنی مشکلات درون روانی و بین‌فردی توجه کند.

هر مطالعه‌ای به طور اجتناب‌ناپذیر دچار محدودیت می‌گردد که تفسیر یافته‌ها را در بستر محدودیت‌ها ضروری می‌سازد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که نتایج پژوهش حاضر قابل تعمیم به زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و درمانی شهر زنجان بوده است، و تعمیم به سایر زوجین باید با احتیاط و دانش کافی این کار صورت بگیرد. با توجه به گستره نظری موجود، یافته‌ها و محدودیت‌های حاضر، پیشنهاد می‌شود تا در پژوهش‌های بعدی از سایر روش‌های درمانی که اثربخشی آنها در بهبود بخشودگی زناشویی زوجین تایید شده است به صورت مقایسه‌ای استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد که آموزش این شیوه درمانی در لیست برنامه‌های آموزشی زوج‌درمانی و خانواده درمانی قرار گیرد تا درمانگران بتوانند با توجه به این رویکرد به درمان مشکلات زوج و خانواده‌ها اقدام کنند.

¹ Siegel

منابع

- آریانفر، نیره؛ اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۶). تأثیر زوج درمانی تلفیقی مبتنی بر خودتنظیم‌گری - دل‌بستگی بر سازگاری زناشویی زوجین. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*. دوره ۱۸، شماره ۲: ۶۱-۷۱.
- احتشام زاده، پروین؛ مکوندی، بهنام؛ باقری، اشرف. (۱۳۸۹). رابطه بخشودگی، کمال‌گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آنها. *یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)*، دوره ۴، شماره ۱۲: ۱۳۶-۱۲۳.
- افخمی، ایمانه؛ بهرامی، فاطمه؛ فاتحی زاده، مریم‌السادات. (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین میزان بخشودگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، دوره ۳، شماره ۹: ۴۴۲-۴۳۱.
- پورمحسنی کلوری، فرشته. (۱۳۹۴). رابطه فعالیت سیستم‌های مغزی-رفتاری با بخشش و رضایت زناشویی زوجین. *روانشناسی معاصر*، ۸(۲)، ۲۶-۱۷.
- اورکی، محمد؛ جمالی، چیمین؛ فرج‌الهی، مهران؛ کریمی فیروزجائی، علی. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. *شناخت اجتماعی*، دوره ۱، شماره ۲: ۵۲-۶۱.
- ایوری، علی. (۱۳۹۳). *زوج درمانی سیستمی - تلفیقی و اثربخشی آن بر تعارض‌های زناشویی و آزار عاطفی زوج‌ها*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.
- خجسته مهر، رضا؛ احمدی قوزلوجه، احمد؛ سودانی، منصور؛ شیرالی‌نیا، خدیجه. (۱۳۹۴). اثربخشی مشاوره زناشویی تلفیقی کوتاه مدت بر صمیمیت عاطفی و کیفیت زناشویی زوجین. *روانشناسی معاصر*، دوره ۱۰، شماره ۲: ۲۹-۴۰.
- فلاح زاده، هاجر و ثنایی‌ذاکر، باقر. (۱۳۹۱). تعیین میزان اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار و زوج درمانی سیستمی تلفیقی در افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های دارای صدمه دل‌بستگی. *مطالعات اجتماعی - روان‌شناختی زنان (مطالعات زنان)*، دوره ۱۰، شماره ۴ (پیاپی ۳۳): ۱۱۰-۸۷.
- فلاح زاده، هاجر؛ ثنایی‌ذاکر، باقر و فرزاد، ولی‌اله. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار و زوج درمانی سیستمی تلفیقی بر کاهش اضطراب صمیمیت زوج‌ها. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، دوره ۸، شماره ۳۲: ۴۸۴-۴۶۵.
- گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت. (۲۰۰۰). *خانواده درمانی*. ترجمه حسین شاهی برواتی و سیامک نقش‌بندی (۱۳۹۵). چاپ سیزدهم، تهران: نشر روان.
- نوری تیرتاشی، ابراهیم و کاظمی، نرجس. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر روایت درمانی بر میزان تمایل به بخشودگی در زنان. *روان‌شناسی بالینی*، دوره ۴، شماره ۲ (پیاپی ۱۴): ۷۱-۷۸.
- یوسف زاده پیمان، فرزاد ولی‌اله، نوابی نژاد شکوه، نورانی پور رحمت‌اله. مقایسه اثربخشی زوج درمانی رفتاری تلفیقی و زوج درمانی سیستمی رفتاری بر افزایش بهزیستی روانی زوجین. *ابن‌سینا - فصلنامه پزشکی*، دوره ۱۹، شماره ۱: ۲۲-۲۸.
- Brannan, D., Davis, A., Biswas-Diener, R. (2016). The Science of Forgiveness: Examining the Influence of Forgiveness on Mental Health. *Encyclopedia of Mental Health (Second Edition)*, 253-256.
- Brush, B. L.; Mc Gee, E; Cavanagh, B & Woodward, M, (2001). Forgiveness: a concept analysis, *Journal of Holistic Nurses Association*, 19, 27-24.
- Donovan, J. M. (2003). *Short-term object relations couples therapy, the five-step model*. New York: Brunner-Routledge.
- Feldman, L. B., & Pinsof, W. M. (1982). Problem maintenance in family systems: An integrative model. *Journal of Marital and Family Therapy*, 8, 295-308.
- Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of Personality*, 71, 175-222.
- Goordon, K. C., Baucom, D. H., & Synder, D. K. (2004). An Integrative Intervention for Promoting Recovery from Extramarital Affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 30, No. 2, 213-231.
- Kaleta, K & Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 120, 1, 17-23.
- Kynes, J. (2017). *On The Intimacy of Self-Forgiveness: A Relational Act of God-Centered Caring with Unconditional Compassion*. <http://www.heartofmarriageretreat.com/wp-content/uploads/2017/09/On-Self-Forgiveness-2017-Rev.pdf>.
- Leo, K. M. (2011). The experience of forgiving in the marital relationship. Dissertation for Doctor of Philosophy, *Nursing Seton Hall University*.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S.J., Worthington, E. L. Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving on close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1586-1603.
- Middelberg, C. V. (2001). Projective identification in common couple dances. modality to resolve an impasse *British Journal of Psychotherapy*, 3, 226-238.

The Effectiveness of Consolidated Couple Therapy on couples' marital forgiveness

- Miller, A.J, Worthington, J.r EL. (2010). sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples. *The Journal of Positive Psychology*. 5 (1),12-23.
- Pollard, M. Anderson, R. Anderson, W, & Jennings, G. (1998). The development of family forgiveness scale. *Journal of Family Therapy*, 20, 95-109.
- Ripley, J., & Worthington, E. L. (2002). Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marriage enrichment. *Journal of Counseling and Development*,80, 452-464
- Scharff, D. E., & Scharff, J. S. (1991). Object relations couple therapy. London: Jason Aronson.
- Sell, A. J. (2016). Applying the intentional forgetting process to forgiveness. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 5, 1, 10-20.
- Siegel, J. (1992). *Repairing intimacy: An object relations approach to couples therapy*. New York: Aronson. Smits, D. J. M., & Kuppens, P. (2005). The relations between anger, coping with anger, and aggression, and the BIS/BAS system. *Personality and Individual Differences*, 39,783-793.
- Thompson, L.y; Snyder, c,r; Hoffman,l;Michael,S.T; Rasmussen, H; B;Laurels, H,L; Neufeld, J. E; shorey, H.S; Roberts, J;& Roberts, D.E, (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations, *Journal of Personality*, 2, 313 – 359.
- Williams, K., Sessler, S., & Nicholson, L. (2008). For better or for worse? The consequences of marriage and cohabitation for single mothers. *Social Forces*, 86, 1481-1511.
- Young, M. E., & Carlson, R. G. (2011). Fragile families, fragile couples. *Counseling and Human Development*, 43, 1-12.
- Zola, M. F. (2007). Beyond Infidelity Related Impasse: An Integrated, Systemic Approach to couple Therapy. *Journal of Systemic Therapies*. Vol. 26, No. 2, 25-41.



شپوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی