

اثربخشی آموزش بخشایش بر نگرش به خیانت و اعتماد در روابط بین‌فردی  
زنان زخم‌خورده از خیانت زناشویی

The Effectiveness of Forgiveness Training on Attitudes to Infidelity and  
Trust in Interpersonal Relationships in Women Affected by Marital  
Infidelity

<https://dx.doi.org/10.29252/jfr.16.3.7>

**B. Zaal, Ph.D. Student**

Department of Psychology, Zahedan Branch, Azad Islamic  
University, Zahedan, Iran

**A. Arab, Ph.D.**

Department of Psychology, University of Tehran, Tehran,  
Iran

**G. R. Sanagoo Moharrer, Ph.D.**

Department of Psychology, Zahedan Branch, Azad Islamic  
University, Zahedan, Iran

بهناز ذال

گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان

دکتر علی عرب

گروه روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

دکتر غلامرضا ثناگو محرر

گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان

دریافت مقاله: ۹۸/۱۱/۱۴

دریافت نسخه اصلاح شده: ۹۹/۸/۱۳

پذیرش مقاله: ۹۹/۹/۷

**Abstract**

The purpose of this study is to evaluate the effectiveness of forgiveness training on the attitude of infidelity and trust in interpersonal relationships of women affected by infidelity referred to counseling centers and clinics in Birjand.

**چکیده**

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش بخشایش بر «نگرش به خیانت» و «اعتماد در روابط بین‌فردی زنان زخم‌خورده از خیانت» زناشویی بود. این مطالعه از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری بود.

Corresponding author: Department of Psychology, University of Sistan and Bluchestan, Zahedan, Iran.

Email: [aliarab@edpsy.usb.ac.ir](mailto:aliarab@edpsy.usb.ac.ir)

نویسنده مسئول: زاهدان، دانشگاه سیستان و بلوچستان، گروه روان‌شناسی

پست الکترونیکی: [aliarab@edpsy.usb.ac.ir](mailto:aliarab@edpsy.usb.ac.ir)

Method of research was semi-experimental (pre-Test, Post-Test and follow up) with control group. The sample consisted of 34 women who referred to counseling centers in Birjand. They were selected by purposive convenience sampling and divided into two experimental (16) and control (18) groups. They completed the Attitudes to Infidelity (ATIS) and Trust in Interpersonal Relationships Questionnaires. Data were analyzed using SPSS 21 and repeated measures ANOVA. The results showed that there was no significant difference in the mean scores of attitude to infidelity in the experimental and control groups before and after the intervention and follow up. There was a significant difference in the mean scores of trust in interpersonal relationships as well as the subscale predictability of the experimental group before and after the intervention and follow up ( $p < 0.01$ ). but the control group changes were not significant. The use of forgiveness as an effective approach and effective intervention can increase confidence in interpersonal relationships of infidelity-injured women.

**Keywords:** Forgiveness, Trust in Relationships, Attitude to Infidelity, Infidelity, Women.

نمونه پژوهش ۳۴ نفر از زنان خیانت‌دیده مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و مددکاری شهرستان بیرجند بودند که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس هدفمند انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۱۶ نفر) و گواه (۱۸ نفر) قرار گرفتند و پیش و پس از مداخله و سه ماه بعد، پرسشنامه‌های نگرش به خیانت (ATIS) و اعتماد در روابط بین‌فردی را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار spss21 و آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج نشان داد بین میانگین نمرات نگرش به خیانت گروه آزمایش و گواه در مراحل قبل و بعد از مداخله و پیگیری تفاوت معناداری وجود نداشت. در میانگین نمرات اعتماد در روابط بین‌فردی و خرده‌مقیاس پیش‌بینی‌پذیری گروه آزمایش در مراحل قبل و بعد از مداخله و پیگیری تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0/01$ )، اما تغییرات گروه گواه معنادار نبود. بنابراین استفاده از بخشایش به عنوان یک رویکرد کارآمد و مداخله اثربخش در افزایش اعتماد در روابط بین‌فردی زنان زخم‌خورده از خیانت می‌تواند مؤثر باشد.

**کلیدواژه‌ها:** بخشایش، اعتماد در روابط، نگرش به خیانت، خیانت، زنان

## مقدمه

یکی از عواملی که سلامت خانواده را به چالش می‌کشد و مهم‌ترین عامل تهدیدکننده عملکرد خانواده و ثبات و پایداری ازدواج می‌شود، خیانت زناشویی است. خیانت زناشویی به سستی ازدواج و برهم خوردن ساختار روابط صمیمانه زوجین منجر می‌شود (دهقانی، ۱۳۹۷). زمانی که تعهد در رابطه دونفره و عموماً در ازدواج کاهش می‌یابد و به ایجاد رابطه عاطفی و فیزیکی و جنسی با شخص دیگری منجر می‌شود، درجانی از خیانت اتفاق افتاده است (کریمی<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۳۹۴).

روابط خارج از زناشویی یا فرازناشویی با دو اصطلاح بی‌وفایی و خیانت شناخته می‌شود. بی‌وفایی به معنی برقراری ارتباط عاطفی خارج از خانواده با فردی از جنس مخالف است و خیانت به برقراری رابطه جنسی خارج از خانواده گفته می‌شود (کاوه<sup>۳</sup>، ۱۳۸۷). در نهایت بی‌وفایی عمدتاً به خیانت منجر می‌شود. در عین تفاوت‌هایی که در این دو نوع رابطه فرازناشویی وجود دارد، در هر دو شکل لذت‌جویی انگیزه اصلی است و بدون اطلاع همسر انجام می‌گیرد. در این روابط، عشق و محبتی که قاعدتاً باید صرف همسر شود، به فرد دیگری عرضه می‌شود. با این وجود ذهن و توجه فرد به او جلب می‌شود، اما فرد لزوماً تمایلی به جدایی و طلاق از همسر ندارد.

در روابط فرازناشویی، توسل به دروغ و مخفی‌کاری وجود دارد و فردی که از بی‌وفایی و خیانت همسر خود مطلع می‌شود، دچار ضربه عاطفی و روانی شدیدی می‌شود (کاوه، ۱۳۸۷).

صرف‌نظر از دلایل روابط فرازناشویی در بین زوجین، چنین پدیده‌ای پیامدهای منفی زیادی دربر دارد. حقیقت مسلم آن است که خیانت، به افراد و روابط آنها صدمه می‌زند. مورد خیانت واقع‌شدن باعث تغییرات فیزیولوژیک در سیستم اعصاب و فعالیت شناختی می‌شود. برانگیختگی شدید، گوش‌به‌زنگی، اضطراب و بی‌قراری و مشکل در خوابیدن، بارها از خواب پریدن، حساس‌شدن به سروصدا، مرور مکرر خاطرات و تصورات ناراحت‌کننده، رؤیاهای خشونت‌بار در خواب و از دست دادن زمان و مکان در بیداری از جمله واکنش‌های فیزیولوژیک در افراد زخم‌خورده از خیانت است (اسپرینگ و اسپرینگ<sup>۴</sup>، ۱۳۹۳) حتی برخی درمانگران واکنش افراد زخم‌خورده را شبیه علائم ترومای پس از حادثه (PTSD) می‌دانند (برند<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۷) با وجود این‌که در این بین زوج ممکن است سعی کنند حدودی از روابط خود را حفظ کنند (پلوسو<sup>۶</sup>، ۱۳۹۴)، ولی تجربه هیجانات شدید و تألم ناشی از بی‌وفایی و خیانت همسر باعث ایجاد احساس اجحاف و مورد فریب واقع‌شدن می‌شود. همسران متأثر از بی‌وفایی و خیانت فکر می‌کنند زحماتی که همه عمر در زندگی زناشویی کشیده‌اند، یک‌باره از دست رفته و تنهایی و آسیب‌حساسی و عاطفی نصیب‌شان شده است (کاوه، ۱۳۸۷). وقوع خیانت باعث ایجاد استرس‌های زناشویی شده و به مشکلات روانی اجتماعی عدیدهای منجر می‌شود. رنج، شرم، ترس از تنهایی، احساس گناه، ناامیدی، عصبانیت، وسواس در مورد رفتار همسر، از بین رفتن اعتماد به نفس، افسردگی بلندمدت و اضطراب (کیانی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۶) و انکار، خشم و عصبانیت و افسردگی و در برخی موارد شروع علائم استرس پس از ضربه از جمله واکنش‌های افراد زخم‌خورده از خیانت و بی‌وفایی هستند (گلاس<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲؛ مؤمنی جاوید و شعاع کاظمی<sup>۹</sup>، ۱۳۹۱). خیانت به در هم شکستن فرضیه‌های اساسی فرد در مورد زندگی زناشویی منجر می‌شود که به تفکرات وسواس‌گونه نسبت به خیانت، گوش‌به‌زنگی، خشم و فلاش‌بک خواهد انجامید (گلاس، ۲۰۰۲).

افشای خیانت، بحرانی ناگهانی برای زوج‌هاست؛ چراکه باورهای قبلی آنان در خصوص وفاداری، اعتماد و عشق را زیر سؤال می‌برد (نوایی و محمدی آریا<sup>۱۰</sup>، ۱۳۹۱). اعتماد یکی از مطلوب‌ترین کیفیت‌ها در هر رابطه نزدیک و صمیمی است و اغلب در کنار تعهد و عشق به عنوان هسته مرکزی یک رابطه ایده‌آل در نظر گرفته می‌شود. اعتماد را می‌توان به عنوان باور یک نفر در تعریف صداقت شخص دیگر دانست که عامل مهمی برای صمیمیت بین آن‌هاست (عنایت و حاجیان<sup>۱۱</sup>، ۱۳۹۴). در خانواده‌هایی که بی‌اعتمادی یا عدم وفاداری یکی از زوجین مشاهده می‌شود، ممکن است طلاق و جدایی پایان کار نباشد، ولی خانواده آرامش خود را از دست

داده و جای امن و آسایش برای زوج و برای فرزندان نخواهد بود. در نتیجه این جراحت، همسر زخم‌خورده با احساس بی‌نظمی، انزوا و رهاشدگی روبه‌رو می‌شود و در نتیجه همسر خود را وفادار، قابل اعتماد و قابل اتکا نمی‌داند (دهقانی، ۱۳۹۷). این فرد ممکن است اعتماد خود را به هر رابطه دیگری هم از دست بدهد. حتی در روند درمان و برقراری مجدد اعتماد، برگشت اعتماد عموماً طولانی و دشوار است و ممکن است کامل انجام نگیرد و غیر قابل جبران باشد (گرینبرگ، واروار و مک کالوم<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۰). کاهش و نابودی اعتماد در روابط نزدیک و خصوصاً در خانواده، علاوه بر این‌که تداوم رابطه زوجین را دچار تزلزل می‌کند، صمیمیت را نیز کاهش می‌دهد، نگرانی و تنش روحی ایجاد می‌کند، احساس امنیت نسبت به همسر را خدشه‌دار می‌کند، پیامدهای مخربی نیز برای فرزندان، اطرافیان و حتی جامعه دارد؛ در نتیجه فرصت را برای رویدادهای صمیمی و توسعه احساس امنیت صمیمی محدود می‌کند (ویلیامز<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۲). ایجاد وضعیتی توأم با ناباوری و شک و تردید میان این همسران، هر دو طرف را در وضعیت دشواری قرار می‌دهد. فکر تکرار دوباره خیانت برای همسر زخم‌خورده شرایط ناخوشایندی ایجاد می‌کند (کاوه، ۱۳۸۷).

یکی دیگر از شاخص‌های شیوع خیانت، نگرش افراد نسبت به این مسئله است. در زوج‌های غیرهمجنس‌گرا، افراد مخالف خیانت هستند. مطالعات کنونی نشان می‌دهند نگرش به خیانت در حال حاضر نسبت به قبل تغییر پیدا کرده است و نسل جوان صبر و شکیبایی بیشتری نسبت به این موضوع از خود نشان می‌دهند. ۹۰ درصد مردان و زنانی که رضایت زناشویی پایینی در زندگی دارند، شرایط زندگی را برای توجیه رابطه خارج از زناشویی مد نظر قرار می‌دهند (پلوسو، ۱۳۹۴؛ دریگوتاس، سافستروم و جنتیلیا<sup>۱۴</sup>، ۱۹۹۹)، عواملی همچون رضایت هیجانی، تغییر در هنجارها، نگرش‌ها و زمینه‌های اجتماعی را از دلایل خیانت در ازدواج بیان کرده‌اند. به عبارتی دیگر، تغییر در نگرش به خیانت و متعادل‌شدن دیدگاه‌های اجتماعی به این پدیده، خود به خود به گرایش بیشتر به روابط خارج از زناشویی منجر می‌شود.

با وجود آسیب‌هایی که خیانت در روابط زناشویی ایجاد می‌کند و احتمال طلاق را افزایش می‌دهد، عمدتاً همسران به دلایل مختلف از جمله فرزندان، آبروریزی و عواقب بعد از طلاق، تمایل قلبی به جدایی ندارند، اما در صورت ماندن در رابطه، زندگی مشترک لطف و جذابیتی برای همسر زخم‌خورده ندارد (کاوه، ۱۳۸۷). بنابراین مداخلات درمانی برای ترمیم روابط زخم‌خورده می‌تواند مثمرتر باشد.

متخصصان بیان می‌کنند که درمان خیانت زناشویی متفاوت از سایر مشکلات زوجین است و به توجه ویژه‌ای در خصوص راهبردهای درمانی نیاز دارد. با توجه به تحقیقات فراوان که در مورد خیانت زناشویی انجام شده است، درمانگران بیان می‌کنند که وقتی با این مشکل روبه‌رو می‌شوند، مدل خاصی برای کار با این مشکل ندارند (گلاس و همکاران، ۲۰۰۷). با توجه به ماهیت پیچیده خیانت و تأثیرات فاجعه‌انگیز آن بر روابط زوجین، ضروری است که مداخلات مؤثری برای کمک به زوجینی که با این مشکل روبه‌رو هستند، صورت گیرد. در تبیین و درمان زوجین درگیر با مشکلات خیانت زناشویی، مدل‌های نظری مختلفی ارائه شده است. از جمله مدل‌های ارائه‌شده در خصوص درمان خیانت زناشویی، می‌توان به درمان هیجان‌محور، درمان‌شناختی رفتاری (پلوسو، ۱۳۹۴؛ کارگر خرم‌آبادی، خدابخش و کیانی<sup>۱۵</sup>، ۱۳۹۵)، زوج‌درمانی سنتی رفتارگرا، زوج‌درمانی (پلوسو، ۱۳۹۴) و مدل بخشودگی (کارگر خرم‌آبادی، خدابخش و کیانی، ۱۳۹۵) اشاره کرد. با

توجه به عمق شکافی که خیانت زناشویی در اعتماد و رابطه ایجاد می‌کند، زوج‌درمانگران، خیانت زناشویی را به عنوان سخت‌ترین مشکل رابطه برای درمان می‌دانند (شیورانی<sup>۶</sup> و همکاران، ۱۳۹۵؛ پلوسو، ۱۳۹۴).

اغلب درمانگران موضوع خیانت را به عنوان یک مسئله زناشویی در نظر گرفته و ترجیح دادند بر کل رابطه زوجین به عنوان یک امر یکپارچه تمرکز شود تا صرفاً روی موضوع خیانت. به عبارتی دیگر موضوع خیانت را نادیده گرفته یا به طور گذرا به آن پرداختند. در همین راستا اتکینز، باکوم و جاکوبسن<sup>۷</sup> (۲۰۰۱) با تأکید بر رویکرد زوج‌درمانی رفتاری سنتی و زوج‌درمانی رفتاری یکپارچه‌نگر به مقایسه این دو رویکرد پرداختند و دریافتند هر دو گروه به یک میزان در پایان درمان بهبود پیدا کردند. اما در اغلب پژوهش‌ها مشاهده شده تقریباً دوسوم زوجها در طول درمان بهبود می‌یابند، اما بهبودی تجربه‌شده در درمان، در میان درصدی از زوجها (حدود یک‌سوم آنها) استمرار نمی‌یابد. به عبارتی ۳۸ درصد زوجها تحت زوج‌درمانی سنتی رفتارگرا ظرف چهار سال پس از درمان از یکدیگر طلاق گرفتند (پلوسو، ۱۳۹۴).

با وجود این‌که پژوهش‌ها حاکی از تأثیر مداخلات روان‌درمانی بر بخشایش همسر بوده‌اند و معتقدند بخشایش می‌تواند به برقراری مجدد پیوندهای ارتباطی و حل تعارض همسران منجر شود (ولدراستی و گرینبرگ<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴)، اما برخی پژوهش‌ها نتیجه مثبتی از بازسازی اعتماد و کاهش احساسات منفی همسر زخم‌خورده به دست نیاورده‌اند (مؤمنی جاوید و شعاع کاظمی، ۱۳۹۱). شاید این به دلیل ماهیت پیچیده و چندبعدی بخشایش باشد که لزوم توجه به حقیقت بخشایش در این‌گونه مداخلات را بیشتر می‌نمایاند. ویلیام وست<sup>۹</sup> (۱۳۸۳) در کتاب خود (روان‌درمانی و معنویت) ترغیب مراجعان به بخشایشگری را یکی از عناصر روان‌درمانی ذکر کرده و عدم استفاده درمان‌های غیرمذهبی از این روش را از جمله محدودیت‌های آن‌ها عنوان کرده و بر کاربرد به‌موقع این روش تأکید کرده است (وست، ۱۳۸۳).

پژوهش‌های اخیر بر خلاف سنت متعارف، به موضوع خیانت به عنوان یک آسیب در روابط زناشویی پرداخته و درمان آن‌ها به طور خاص متمرکز بر بخشایش همسر بوده است. طبق رویکرد میان‌سیستمی مدل بخشودگی، یکی از مدل‌های ترمیم پیوند زخم‌خورده در روابط خارج زناشویی است؛ زیرا درمان خیانت مستلزم یک رویکرد منعطف است که نیازهای رابطه زناشویی، دغدغه‌های زوجین، همسران به عنوان افراد منفرد و نقش درمانگر را مورد نظر قرار می‌دهد (پلوسو، ۱۳۹۴).

عفو یا بخشایش یک تغییر جهت از پاسخ‌هایی هم‌چون انتقام یا اجتناب به سمت پاسخ‌هایی سازنده‌تر و مفیدتر است (خدمتگزار، بواله‌ری و کرملو<sup>۱۰</sup>، ۱۳۸۷) و فرایندی است که با وجود وقوع حوادث آسیب‌زننده، اجازه نزدیک‌شدن روابط را می‌دهد. در واقع فرایند بخشایش، شامل راه‌حل هیجان ناخوشایند خشم و تغییر نگرش نسبت به فرد رنجاننده می‌شود.

بخشایش به این معنی نیست که به طور قطع همسر خیانت‌دیده باید ببخشد، به صلح و آشتی برسد یا از رفتار همسر خود چشم‌پوشی کند؛ بلکه هدف از بخشایش بیشتر این است که همسر خیانت‌دیده نگاهی متعادل‌تر و سازگارانه‌تر نسبت به موضوع بی‌وفایی و نیز همسر خود پیدا کند و در همان حال که احساسات منفی‌اش کاهش می‌یابد بر همدلی‌اش افزوده شود و تصمیمی بگیرد که بیشتر به نفع خودش تمام شود. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که بخشایش در واقعه بی‌وفایی و خیانت اثر بسیار مفیدی دارد، در حالی که انتقام پیامدهای بدی بر جای می‌گذارد (خدمتگزار، بواله‌ری و کرملو، ۱۳۸۷).

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که بخشایش یک سازه روان‌شناختی و رویکرد درمانی برای مشکلات ارتباطی و تعارضات زناشویی همسران است. فرایند بخشایش شامل حل احساسات ناخوشایند خشم در درون خود و شامل تغییر نگرش نسبت به طرف مقابل است. بنابراین بخشایش را می‌توان به عنوان یک تغییر درون‌فردی اجتماع‌پسند در ارتباط با یک متجاوز در یک زمینه بین‌فردی تعریف کرد (نادلمان<sup>۲۱</sup>، ۲۰۱۷). زوجینی که اشتباهات یکدیگر را می‌بخشند، رضایت، نزدیکی و تعهد بیشتری را تجربه خواهند کرد. افزون بر این بخشیدن خطاهای خود و دیگری، استرس، سرزنشگری، رفتار خصمانه و پرخاشگری را در روابط بین‌فردی کاهش می‌دهد. بنابراین افراد سازگاری و روابط سالم‌تری را تجربه می‌کنند (دیبلاسیو و بند<sup>۲۲</sup>، ۲۰۰۸) و حتی سلامت روانی و جسمی و شخصیتی را دربر دارد (نادلمان، ۲۰۱۷).

گوردون، باکوم و فلویید<sup>۲۳</sup> (۲۰۰۴) مداخله درمانی مبتنی بر بخشایش را برای درمان خیانت ارائه و مورد آزمایش قرار دادند. یک مدل سه‌مرحله‌ای از بخشایش شامل رویارویی و مقابله با تأثیر اولیه، جست‌وجوی چرایی و رسیدن به تصمیمی درست و آگاهانه درباره مدل مذکور بر اساس تئوری‌های بخشایش بین‌فردی و نحوه واکنش به عوامل آسیب‌زاست و رویکردهای بینش‌محور و شناختی - رفتاری در این مدل با یکدیگر ترکیب شده‌اند (اشنایدر، باکوم و گوردون<sup>۲۴</sup>، ۲۰۰۸). رویکردهای سیستمی، بخشایش را به عنوان مؤلفه‌ای درونی، روانی یا مذهبی قرار می‌دهد که بر بخشایش بدون چون و چرا تأکید دارند و افراد تشویق می‌شوند رویکرد مثبتی به فرد آسیب‌رسان داشته باشند، اما این رویکردهای سیستمی در عین حال چگونگی عبور از این روابط نامشروع را برای کمک به زوج‌های آسیب‌دیده از خیانت بسط داده‌اند.

تداوم زندگی مشترک پس از تجربه بی‌وفایی، نیازمند مواجهه با خشم و احساسات منفی همسر زخم‌خورده است. بخشایش درمانی با تمرکز بر روابط بین‌فردی می‌تواند در کاهش آلام و پیامدهای بی‌وفایی متمرکز باشد. بنابراین این پژوهش به بررسی اثربخشی این روش بر نگرش به خیانت و اعتماد در روابط بین‌فردی زنان زخم‌خورده از بی‌وفایی زناشویی می‌پردازد.

## روش

روش پژوهش نیمه‌تجربی با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری است. متغیر مستقل از طریق بسته آموزشی بخشایش ارائه می‌شود. داده‌های مورد نیاز نیز از طریق پرسشنامه‌های نگرش به خیانت و اعتماد در روابط بین‌فردی جمع‌آوری می‌شود.

جامعه پژوهش زنان خیانت‌دیده‌ای بودند که به مراکز مشاوره شهرستان بیرجند مراجعه کرده‌اند. تعداد ۴۰ نفر از آنها با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش، اعلام همکاری کردند که به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت‌اند از: ۱. داشتن حداقل ۲۰ و حداکثر ۵۰ سال سن، ۲. متأهل بودن حداقل به مدت دو سال گذشته، ۳. تجربه خیانت همسر طی سال گذشته و ۴. عدم دریافت مداخلات روان‌شناختی قبلی.

پس از بررسی شرایط ورودی و توزیع تصادفی، گروه آزمایش در ۱۲ جلسه یک‌ساعته شرکت کردند و گروه گواه آموزشی دریافت نکردند. پرسشنامه‌های پژوهش قبل از شروع آموزش، یک هفته بعد و سه ماه بعد از آموزش بین افراد توزیع شد. طی فرایند پژوهش تعداد شش نفر از زنان (دو نفر گروه گواه و ۴ نفر از گروه

آموزش بخشایش) از ادامه شرکت در پژوهش منصرف شدند و در نهایت اطلاعات مربوط به ۱۶ نفر از گروه آزمایش و ۱۸ نفر از گروه گواه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. داده‌های پژوهش از طریق نرم‌افزار SPSS و آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

برای جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز از ابزارهای زیر استفاده شده است:

**پرسشنامه نگرش به خیانت (ATIS):** مقیاس نگرش به خیانت زناشویی توسط مارک واتلی<sup>۲۵</sup> در سال ۲۰۰۶ تهیه شده است. این مقیاس دارای ۱۲ عبارت است که هر سؤال در طیف هفت‌گانه، از بسیار موافق تا بسیار مخالف است. عبارت‌ها شامل جملاتی راجع به احساسات منفی و مثبت نسبت به مقوله خیانت است و هدف از این سنجش، نوع احساسات و تفکر افراد نسبت به مسائل مربوط به خیانت زناشویی است و در واقع، این مقیاس مقدار تمایل، میزان پذیرندگی یا ردکنندگی خیانت را از دید افراد مختلف می‌سنجد. در ایران این مقیاس توسط عبدالله‌زاده در سال ۱۳۸۹، در بین ۳۸۳ نفر از زنان و مردان ساکن شهرهای علی‌آباد و بهشهر که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، اجرا شد و آلفای کرونباخ ۰،۸۴ به دست آمده است (عجم<sup>۲۶</sup>، ۱۳۹۵). ضریب آلفای کرونباخ کل این پرسشنامه در پژوهش حاضر، ۳۸،۰ به دست آمد.

**پرسشنامه اعتماد در روابط بین‌فردی<sup>۲۷</sup>:** ابزار این پژوهش پرسشنامه مقیاس اعتماد در روابط بین‌فردی زوجین است که یک آزمون خودگزارشی و دارای ۲۶ عبارت است که رمپل و هولمز<sup>۲۸</sup> در سال ۱۹۸۵ به منظور ارزیابی میزان اعتماد زوجین تهیه کرده‌اند (رمپل و هولمز، ۱۹۸۵). این پرسشنامه که به ۱۸ سؤال کاهش یافته است، دارای سه زیرمقیاس پیش‌بینی‌پذیری، قابلیت اعتماد و وفاداری است و آزمودنی باید در مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) میزان مخالفت یا موافقت خود با هر یک از عبارات را مشخص کند. مقیاس اعتماد به منظور ارزیابی میزان اعتماد افراد به همسر یا شریک‌شان ساخته شده است.

این مقیاس دارای سه زیرمقیاس پیش‌بینی‌پذیری، قابلیت اعتماد و وفاداری است. پیش‌بینی‌پذیری به عنوان «توانایی ما در پیشگویی رفتارهای خاص شریک‌مان (اعم از مطلوب و نامطلوب)» تعریف شده است. فرد پیش‌بینی‌پذیر به طور یکسان و ثابتی رفتار می‌کند و این ثبات رفتار، حتی شامل جنبه‌های بد رفتار او نیز می‌شود. قابلیت اعتماد به صورت «توانایی اعتماد به شریک‌مان در هنگام مواجهه با خطر و آسیب بالقوه» تعریف شده و وفاداری نیز به معنای ویژگی است که فرد را قادر می‌سازد احساس کند شریکش به حمایت و توجه او ادامه می‌دهد.

به منظور بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی، این شاخص روی ۹۴ زوج به طور هم‌زمان اجرا شد و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰،۸۱ و خرده‌مقیاس‌های آن؛ پیش‌بینی ۰،۷۰، اعتماد ۰،۷۲ و وفاداری ۰،۸۰ به دست آمد (جاویدمهر، هنرپروران و قادری<sup>۲۹</sup>، ۱۳۹۵).

ضریب آلفای کرونباخ کل این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰،۷۷ به دست آمد.

بسته آموزش بخشایش در قالب ۱۲ جلسه، بر اساس مراحل چهارگانه الگوی انرایت تنظیم شده است. محتوا و اهداف جلسات که به طور خلاصه در جدول ۱ آمده است، شامل ۱. آشکارسازی خشم، ۲. ابراز رنجش، ۳. تصمیم‌گیری و ۴. رهایی از خشم بود (لوف‌پور نوری، زهراکار و آذرنوش فتیده<sup>۳۰</sup>، ۱۳۹۱).

## جدول ۱: محتوای بسته آموزش بخشایش

جلسه	هدف
اول	در جلسه اول به فاز آشکارسازی الگوی فرایندی بخشایش انرژیت پرداخته می‌شود. جلسه اول که مواجهه با خشم نام دارد، آشکارسازی خشم از طریق یاری‌دادن به آن‌ها در شناسایی ماهیت مخرب و تشویق آن‌ها به آوردن احساسات خشم به آگاهی را شامل می‌شود.
دوم	جلسه دوم، مرور شناختی رنجش، شرکت‌کنندگان را برمی‌انگیزد تا روی رنجشی که رخ داده است، فکر کنند. این تفکر و انعکاس، اهمیت رنجش را بر ملا می‌سازد. مقایسه بین نقش شرکت‌کنندگان و فرد رنجاننده نیز مورد تأکید قرار می‌گیرد.
سوم	در سومین جلسه که تصمیم به گذشت پیشه‌کردن نام دارد، به فاز تصمیم‌گیری پرداخته می‌شود. در طول این جلسه، شرکت‌کنندگان بخشایش را به عنوان یک گزینه و حق انتخاب برای خاتمه‌دادن به خشم مخرب در نظر می‌گیرند. همچنین تشویق می‌شوند تا نسبت به بخشایش و گذشت تعهد پیدا کنند. درد هیجانی، محرک و انگیزه‌ای قوی برای جست‌وجوی راه‌حل مشکلات است. در سه جلسه بعد به فاز عمل پرداخته می‌شود.
چهارم	جلسه چهارم که نگرستن با نگاهی نو نام دارد، مفهوم قاب‌دهی مجدد به شرکت‌کنندگان ارائه می‌شود تا بتوانند فرد رنجاننده را با دیدگاهی تازه ادراک کنند. در این جلسه، شرکت‌کنندگان می‌آموزند که فرد رنجاننده و نیز رنجش را به صورت بخشی از یک تصویر پیچیده‌تر ببینند و آسیب‌پذیری‌هایی را که در فرد رنجاننده ممکن است موجب وارد کردن آسیب به دیگران شده باشد، درک کنند.
پنجم	جلسه پنجم که تلطیف درون (همدلی) نام دارد، با همدلی برای فرد رنجاننده سروکار دارد. شرکت‌کنندگان می‌توانند از طریق درک رنج فرد خاطی، برای او دلسوزی کنند و برای تغییر دادن هیجانات منفی در جهت مثبت و ایجاد احساسات، افکار و رفتارهای مثبت گام بردارند.
ششم	جلسه ششم که جذب کردن رنج (پذیرش) نام دارد، به شرکت‌کنندگان یاد داده می‌شود به جای متوقف‌سازی و بدخیم کردن رنجش خویش و متعاقباً وارد آوردن آسیب به دیگران، رنجش خود را جذب و احساس کنند و آن را از آن خود بدانند.
هفتم	در جلسه هفتم که کشف اهمیت نام دارد، به فاز عمق‌بخشی پرداخته می‌شود. شرکت‌کنندگان به درکی از سهم خویش در آزار و اذیت دیگران در زندگی‌شان دست می‌یابند و به تغییراتی که رنجش در آن‌ها به بار آورده است، از منظری مثبت نگاه می‌کنند.
هشتم	در جلسه هشتم که آشکارسازی احساس گناه و شرم نام دارد، به فاز آشکارسازی بخشیده‌شدن (با فاز آشکارسازی بخشیدن تفاوت دارد) پرداخته می‌شود. هدف از این جلسه این است که به شرکت‌کنندگان کمک شود تا این حقیقت را بپذیرند که نیازمند بخشیده‌شدن هستند.
نهم	جلسه نهم که تصمیم بر طلب بخشایش نام دارد، به فاز تصمیم‌گیری پرداخته می‌شود. شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند تا به شیوه‌هایی که بیان می‌شود، طلب بخشایش کنند: زمانی که فرد دیگری را می‌رنجانند و خطاکاری انجام می‌دهند، باید طلب بخشایش کنند؛ وقتی فرد دیگری بخشایش را ارائه می‌کند، آن‌ها باید با اشتیاق این موهبت را بپذیرند.
دهم	هدف از جلسه دهم که یادگیری دریافت بخشایش نام دارد، یاری‌رساندن به مراجعان در درک معانی کلیدی دریافت کردن بخشایش و فرق گذاشتن بین آن و باورهای غلط مرسوم راجع به معنای دریافت بخشایش است.
یازدهم	هدف از جلسه یازدهم که پروراندن دریافت بخشایش نام دارد، این است که به شرکت‌کنندگان کمک شود تا در جهت درک این مهم که فرد رنج‌دیده خودش چه خطاهایی انجام داده است، فعالیت کند و نیز نگرش قدرشناسی و نیز اشتیاق به فدا کردن مقداری از عزت نفس (یعنی فروتنی) هنگام ارائه‌شدن بخشایش به او را در خود ایجاد کند.
دوازدهم	هدف مرحله دوازدهم که کشف معنا در طلب‌کردن و دریافت‌کردن بخشایش نام دارد، این است که به مراجعان کمک شود در تجربه‌کردن خطاکاری در حق دیگری و مواجهه‌شدن با جایز‌الخطا بودن معنا پیدا کنند.

## یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. میانگین سن گروه آموزش بخشایش ۴۲ و گروه گواه ۳۵ سال بود. توزیع فراوانی شرکت‌کنندگان در دو گروه آموزش بخشایش و گواه به ترتیب ۴۷ درصد (۱۶ نفر) و ۵۳ درصد (۱۸ نفر) بود. تحصیلات گروه بخشایش همگی



دیپلم و در گروه گواه به‌جز یک نفر مابقی دیپلم بودند. شغل همگی خانه‌دار بوده و گروه بخشایش به‌طور میانگین دارای سه فرزند و گروه گواه دو فرزند داشتند.

جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین و انحراف معیار نمرات دو گروه آزمایش و گواه در متغیر نگرش به خیانت، در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری باهم متفاوت‌اند.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات نگرش به خیانت در گروه‌های آزمایش و گواه

پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		تعداد	گروه	متغیر
SD	M	SD	M	SD	M			
۲۴/۸	۵/۳۴	۲/۸	۳۵	۳۲/۲۰	۲۵/۳۳	۱۶	آزمایش	نگرش به خیانت
۶/۹	۳۳/۴۰	۲۸/۹	۸۳/۴۰	۷۶/۶	۵۰/۴۳	۱۸	گواه	

برای بررسی میزان معناداری این میانگین‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. همگنی ماتریس‌های کوواریانس در جدول ۳ جهت بررسی مفروضه‌های آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر از طریق آزمون ام‌باکس برای متغیر نگرش به خیانت، نشان داد که داده‌های پژوهش از مفروضه یکسانی ماتریس واریانس - کوواریانس تخطی نکرده‌اند و فرض تساوی ماتریس کوواریانس داده‌ها برقرار است ( $p > 0.05$ ).

هم‌چنین برای بررسی همگنی واریانس بین گروه‌ها از آزمون کرویت موچلی استفاده شد. نتایج آزمون موچلی در یافته‌ها حاکی از رد شدن فرض کرویت است ( $P < 0.05$ )؛ بنابراین جهت تفسیر آزمون از آزمون محافظه‌کارانه گرین هوس - گیزر برای متغیر نگرش به خیانت استفاده شد.

جدول ۳: نتایج آزمون کرویت موچلی، باکس و لون در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در نمرات نگرش به خیانت

متغیر	ضریب موچلی	DF	کای اسکوار	p
نگرش به خیانت	۰/۰۰۳	۲	۳۷/۱۸۴	۰/۰۰۱
Levene's				
متغیر	DF1	DF2	F	P
نگرش به خیانت	۱	۳۲	۰/۰۹	۰/۷۶

نتایج جدول ۴ نشان داد که با وجود تفاوت بین میانگین‌های نگرش به خیانت در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت معناداری بین گروه گواه و آزمایش وجود نداشته است. بدین معنی که آموزش بخشایش تأثیری در نگرش به خیانت گروه آزمایش نداشته است.

جدول ۴: تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای اثرهای درون‌گروهی و بین‌گروهی مرحله

با گروه نمرات متغیر نگرش به خیانت

مقدور اتا	P	F	میانگین مقدورات	درجه آزادی	مجموع مقدورات	منبع اثر	مقیاس
۰/۰۰۲	۰/۷	۰/۰۷	۵۴/۱۵	۱	۵۷/۱۵	مرحله	نگرش به خیانت
۰/۰۲	۰/۴۶	۰/۵۴	۱۱۰/۰۱	۱	۱۱۰/۱۵	مرحله گروه	
			۹۷/۲۰۰	۳۲/۰۴	۶۶/۶۴۳۹	خطا	

(مرحله \* گروه + اثر اصلی مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و اثر تعاملی گروه (درون‌گروهی و بین‌گروهی) با مرحله در متغیر وابسته نگرش به خیانت)

جدول ۵ نشان می‌دهد میانگین و انحراف معیار نمرات دو گروه آزمایش و گواه در متغیر اعتماد در روابط بین‌فردی و مؤلفه‌های آن، در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری باهم متفاوت‌اند.

جدول ۵: میانگین و انحراف معیار نمرات اعتماد در روابط بین‌فردی و مؤلفه‌های

آن در گروه‌های آزمایش و گواه

پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		تعداد	گروه	متغیر
SD	M	SD	M	SD	M			
۴۵/۱۵	۷/۹۱	۵/۱۵	۲۵/۹۲	۷/۱۱	۸۸	۱۶	آزمایش	اعتماد در روابط بین‌فردی
۴۱/۱۳	۶/۸۴	۷/۱۳	۸/۸۴	۲۷/۱۳	۱۱/۸۵	۱۸	گواه	
۷/۴	۲/۲۰	۷/۴	۷۵/۲۰	۹/۶	۵/۱۷	۱۶	آزمایش	پیش‌بینی‌پذیری
۸/۳	۲۰	۶/۳	۲۸/۲۰	۸/۳	۵/۲۰	۱۸	گواه	
۶/۸	۴۴/۴۴	۸/۱	۴۵	۳/۶	۵/۴۶	۱۶	آزمایش	وفاداری
۳/۸	۳۹	۸۵/۷	۶۳/۹	۷/۷	۹/۳۹	۱۸	گواه	
۲۸/۵	۹۴/۲۴	۳/۵	۵/۲۶	۹/۵	۲۴	۱۶	آزمایش	اعتماد
۹/۴	۱۷/۲۴	۲/۵	۳/۲۴	۵/۰۵	۸/۲۴	۱۸	گواه	

همگنی ماتریس‌های کوواریانس از طریق آزمون ام‌باکس جهت بررسی مفروضه‌های آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای متغیر اعتماد در روابط بین‌فردی، در جدول ۶ نشان داد که داده‌های پژوهش از مفروضه یکسانی ماتریس واریانس - کوواریانس تخطی نکرده‌اند و فرض تساوی ماتریس کوواریانس داده‌ها برقرار است ( $F=11.6$ ,  $P<0.05$ ). هم‌چنین برای بررسی همگنی واریانس بین گروه‌ها از آزمون کرویت موجلی استفاده شد. نتایج آزمون موجلی در یافته‌ها حاکی از تأیید شدن فرض کرویت است ( $P>0.05$ )؛ بنابراین از آزمون کرویت استفاده شد.

جدول ۶: نتایج آزمون کرویت موجلی، باکس و لون در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های

دو گروه در نمرات اعتماد در روابط بین‌فردی

P	کای اسکوار	DF	ضریب موجلی	متغیر
۰/۰۰۸	۱۷/۶۳	۲	۰/۱۳	اعتماد در روابط بین‌فردی
P	F	DF2	DF1	BOX'SM

ادامه جدول ۶

۰/۰۹	۶۷/۱۱	۱۸/۷۱۱۹	۶	۱/۷۵
Levene's				
P	F	DF2	DF1	متغیر
۰/۵۵	۰/۳۵	۳۲	۱	اعتماد در روابط بین‌فردی

نتایج جدول ۷ نشان داد که در میانگین‌های اعتماد در روابط بین‌فردی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت معناداری بین گروه گواه و آزمایش وجود داشته است. بدین معنی که طبق جدول شماره ۵ آموزش بخشایش تأثیر مثبتی در افزایش اعتماد در روابط بین‌فردی گروه آزمایش داشته است؛ در حالی که در گروه گواه کاهش در میانگین نمره اعتماد قابل مشاهده است. هم‌چنین طبق جدول ۷ میزان پیش‌بینی‌پذیری به عنوان یکی از مؤلفه‌های اعتماد در روابط بین‌فردی نیز در گروه آزمایش معنادار داشته است، ولی در گروه گواه این افزایش مشاهده نمی‌شود. در مؤلفه‌های اعتماد و وفاداری، آموزش بخشایش تأثیر معناداری نشان نمی‌دهد.

**جدول ۷: تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای اثرهای درون‌گروهی و بین‌گروهی مرحله با گروه نمرات متغیر اعتماد در روابط بین‌فردی و مؤلفه‌های آن**

مقدور آتا	P	F	میانگین مقدورات	درجه آزادی	مجموع مقدورات	منبع اثر	مقیاس
۰/۱۸	۰/۰۰۲	۱۳/۷	۷۵/۲۶	۲	۵/۷۳	مرحله	اعتماد در روابط بین‌فردی
۰/۲۴	۰/۰۰۱	۶/۱۰	۶۳/۵۴	۲	۲۶/۱۱	مرحله*گروه	
			۱۵/۵	۶۴	۷۹/۳۳	خطا	
۰/۱۲	۰/۰۱	۷۴/۴	۷/۲	۲	۳۸/۴۱	مرحله	پیش‌بینی‌پذیری
۰/۱۸	۰/۰۰۱	۲۱/۷	۴۷/۳۱	۲	۹۵/۶۲	مرحله*گروه	
			۳۶/۴	۶۴	۱۹/۲۸	خطا	
۰/۰۹	۰/۰۴	۷۳/۳	۹۴/۱۴	۲	۸۶/۲۰	مرحله	وفاداری
۰/۰۴	۰/۲۷	۲۳/۱	۴۷/۵	۲	۹۵/۱۰	مرحله*گروه	
			۴۲/۴	۶۴	۱۴/۳۸	خطا	
۰/۰۷	۰/۰۹	۴۵/۲	۸۵/۹	۲	۷/۱۹	مرحله	اعتماد
۰/۱۳	۰/۰۰۹	۱/۵	۴۵/۲۰	۲	۱۹/۴۰	مرحله*گروه	
			۴/۰۰۷	۶۴	۴۷/۲۶	خطا	

**بحث و نتیجه‌گیری**

یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش بخشایش بر نگرش به خیانت زنان زخم‌خورده از بی‌وفایی زناشویی اثربخشی معناداری ندارد. پژوهشگران حوزه بخشایش معتقدند که فرایند بخشایش موجب می‌شود فرد یک فرایند انطباقی را طی کند و تغییری در نگرش و کیفیت زندگی او ایجاد شود (مالتی، مک کاسکیل و گیلبرت<sup>۳۱</sup>، ۲۰۰۷) اما یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های مالتی، مک کاسکیل و گیلبرت (۲۰۰۷) ناهمسو است. بر اساس یافته‌های گلاس (۲۰۰۲) خیانت همسر، به درهم شکستن فرضیات اساسی فرد در مورد زندگی زناشویی منجر می‌شود و حتی به تفکرات وسوسه‌گونه نسبت به خیانت نیز منجر می‌شود. به نظر

می‌رسد خیانت به دلیل ماهیت پیچیده‌ای که دارد، اثرات عمیق‌تری بر نگرش افراد نسبت به موضوع خیانت دارد. علاوه بر این یکی از واکنش‌های افراد خیانت‌دیده، مقابله به مثل و خیانت نسبت به همسر عهدشکن است و این نوع واکنش در زنان بیشتر رواج دارد. طبیعی است خیانت نیاز به نگرش مثبت نسبت به این مقوله دارد. بررسی میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و گواه نشان می‌دهد نمرات آنها پایین‌تر از میانگین پرسشنامه است و این خود نشان‌دهنده نگرش منفی گروه‌ها نسبت به خیانت است. بدین معنی که با وجود تأثیرپذیری از واقعه خیانت، زنان گروه نمونه به دلایل مختلف تمایلی به واکنش متقابل ندارند.

نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی مثبت و معنادار بخشایش بر اعتماد در روابط بین‌فردی زنان گروه مورد مطالعه بود. متخصصان ازدواج و مشاوره خانواده معتقدند بی‌وفایی حس اعتماد را از بین می‌برد و زخم عمیقی ایجاد می‌کند و بخشایشگری و عفو‌درمانی می‌تواند بسیاری از پیامدهای بی‌وفایی را تسکین دهد (کریمی<sup>۳۲</sup>، ۱۳۹۰). هم‌چنین اسپای و رانسلی<sup>۳۳</sup> (۲۰۰۴) نشان دادند بخشایش خطاهای جاری می‌تواند به افزایش اعتماد در روابط زوجین منجر شود و نتایج تحقیق حاضر با این یافته همسو است؛ هرچند جامعه مورد مطالعه زنانی هستند که به دلیل ماهیت پیچیده بی‌وفایی، شرایط ویژه‌ای را تجربه می‌کنند، اما مدل بخشایش در خیانت زناشویی سه جزء اساسی دارد؛ ایجاد تعادل در نگرش فرد خیانت‌دیده به همسر، کاهش اثرات منفی نسبت به فرد خیانت‌کار و افزایش حس همدردی و کاهش تنبیه فرد خیانت‌کار (گوردون و همکاران، ۲۰۰۸). به همین دلیل مدل بخشایش می‌تواند برای برقراری مجدد اعتماد بین‌فردی مؤثر باشد. اعتماد حداقل دارای دو بُعد اساسی، شناختی و عاطفی است که می‌تواند تحت تأثیر بخشایش قرار گیرد. طبق دیدگاه انرایت بخشایش نیز دارای مؤلفه شناختی، عاطفی و رفتاری است؛ بنابراین عنصر مشترک شناختی و عاطفی در اعتماد در روابط بین‌فردی و بخشایش می‌تواند موجب اثربخشی آموزش بخشایش در افزایش اعتماد زنان متأثر از خیانت باشد. برخی پژوهشگران و صاحب‌نظران مفهوم بخشایش، آن را مفهومی شناختی - هیجانی می‌دانند (ریپلی و ورتینگتون<sup>۳۴</sup>، ۲۰۰۲). از این منظر نیز دو سازه بخشایش و اعتماد کاملاً مرتبط بوده و می‌توان با آموزش بخشایش به افزایش اعتماد دست یافت.

بر اساس یافته‌های پژوهش، میانگین نمرات گروه آزمایش در زیرمقیاس پیش‌بینی‌پذیری پس از اجرای آموزش بخشایش اثربخشی معنادار بود. پیش‌بینی‌پذیری به معنی توانایی فرد در پیشگویی رفتارهای خاص همسر است و هرچه همسر به طور یکنواخت‌تر و ثابت‌تری رفتار کند، پیش‌بینی‌پذیری رفتارهای او بیشتر می‌شود. آموزش بخشایش به دلیل تغییرات شناختی که ایجاد می‌کند، منجر می‌شود فرد بتواند پیش‌بینی بهتری نسبت به رفتارهای همسر داشته باشد. بر اساس یافته‌های هالکوک، مکینن و جانسون<sup>۳۵</sup> (۲۰۱۰) پیش از طی کردن فرایند بخشایش، همسر خیانت‌دیده، می‌پندارد شریک وی دیگر در دسترس و پاسخگوی احتیاجاتش نیست و نمی‌توان روی سرپرستی و حمایت وی حساب کرد. همسر پیمان‌شکن نیز از اینکه مورد اعتماد نیست و همانند گذشته منبع امنیت خانواده نیست، دچار نگرش منفی و احتمالاً بی‌ثباتی در رفتار می‌شود (گرینبرگ و همکاران، ۲۰۱۰)؛ بنابراین بهبود پیش‌بینی‌پذیری در همسر خیانت‌دیده می‌تواند در نتیجه مداخلات انجام‌شده طی فرایند بخشایش باشد که باعث ترمیم اعتماد بین زوجین شده و پیوندهای عاطفی و ثبات در رابطه می‌شود.

## پی‌نوشت‌ها

1. Deghani
2. Karami
3. Kaveh
4. Spring & Spring
5. Brand
6. Peluso
7. Kiani
8. Glass
9. MomeniJavid & ShoaKazemi
10. Navaei & Mohammadi Aria
11. Enayat & Hajian
12. Greenberg, Warwar & Malcoolm
13. Williams
14. Drigotas, Safstrom & Gentilia
15. Kargar Khorramabadi, Khodabakhsh & Kiani
16. Shivarani
17. Atkins, Baucom & Jacobson
18. Woldarsky & Greenberg
19. William West
20. Khedmatgozar, Boulahari & Karmelo
21. Nudelman
22. DiBlasio & Benda
23. Gordon, Baucom & Floyd
24. Snyder, Baucom & Gordon
25. Whathley
26. Ajam
27. Interpersonal Relationship Scale
28. Remple & Holmes
29. Javidmehr, Honarparan & Ghaderi
30. Lavafpur nouri, Zaharakar & Azarnoush Fatide
31. Maltby, Macaskill & Gillet
32. Karimi
33. Ransley & Spy
34. Ripley & Worthington
35. Halchuk, Makinen & Johnson

## منابع

- اسپرینگ، آ. و اسپرینگ، م. (۱۳۹۳). پیوند زخم‌خورده، ترجمه م. فرجی. تهران: انتشارات رشد.
- پلوسو، پ. ر. (۱۳۹۴). پیمان‌شکنی، مداخلات درمانی برای بحران‌های زناشویی، ترجمه پ. وکیلی و ا. خالقی، تهران: نشر ارجمند.
- جاویدمهر، ف.، هنرپوران، ن.، و قادری، ز. (۱۳۹۵)، اعتباریابی و سنجش پایایی نسخه فارسی مقیاس اعتماد در روابط میان‌فردی متأهلین فرهنگی شهر شیراز، فصلنامه خانواده و پژوهش، ۳، ۳۵-۲۱.
- خدمتگزار، ح.، بوالهری، ج.، و کرملو، س. (۱۳۸۷). بی‌وفایی همسران، روش‌های پیشگیری و رویارویی با بی‌وفایی. تهران: نشر قطره.
- دهقانی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌محور مبتنی بر مدل درمان جراحی دل‌بستگی بر اعتماد، بخشایش، جراحی دل‌بستگی و دل‌بستگی نالیمن زنان زخم‌خورده از خیانت زناشویی، پایان‌نامه جهت اخذ مدرک دکترا، رشته مشاوره، دانشگاه شهید چمران.
- شیورانی، م.، آزادفلاح، پ.، مرادی، ع.، و اسکندری، ح. (۱۳۹۵)، درمان اختلال استرس پس از ضربه در زنان با تجربه خیانت همسر، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۷(۲۵)، ۸۵-۱۰۶.
- عجم، ع. ا. (۱۳۹۵). تأثیر «آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم ماهواره‌ای بر نگرش به خیانت زناشویی» و «تعارض زناشویی»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۰(۱۸)، ۱۴۲-۱۲۱.
- عنایت، ح.، و حاجیان، ب. (۱۳۹۴). عوامل مرتبط با اعتماد به عدم خیانت همسر، مورد مطالعه: مردان و زنان متأهل شهر اصفهان، جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۴(۶)، ۸۶-۶۹.
- کارگر خرم‌آبادی، ح.، خدابخش، م.، و کیانی، ف. (۱۳۹۵)، اثربخشی مشاوره گروهی بخشایش‌محور مبتنی بر دیدگاه اسلامی بر ترمیم رابطه زناشویی بعد از خیانت همسر، مجله اخلاق پزشکی، ۱۰(۳۶)، ۳۶-۳۰.

- کاوه، س. (۱۳۸۷). همسران و بی‌وفایی و خیانت. تهران: انتشارات سخن.
- کرمی، ج.، زکی‌بی، ع.، محمدی، ا.، و حق‌شناس، ش. (۱۳۹۴). نقش عوامل روانی اجتماعی در پیش‌بینی نگرش به روابط خارج از چارچوب زناشویی در زنان متأهل و ارائه یک مدل بر اساس عوامل مرتبط، *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۳(۳)، ۱۵۲-۱۲۹.
- کریمی، ز. (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه رابطه شخصیت با بخشایش و پریشانی نسبت به خیانت فرضی همسر در دانشجویان متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره خانواده، دانشگاه شهید بهشتی.
- لوف‌پور نوری، ف.، زهراکار، ک.، و آذرنوش فتیده، ز. (۱۳۹۱). تبیین نقش اثربخشی مداخله بخشایش فرایندمحور در کاهش انگیزه‌های انتقام‌جویی و دوری‌گزینی دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی. *روان‌شناسی مدرسه*، ۳(۲)، ۱۸۵-۱۷۰.
- مؤمنی جاوید، م. و شعاع کاظمی، م. (۱۳۹۱). اثربخشی مداخلات روان‌درمانی بر بخشایش خیانت همسر در زنان متأهل شهر تهران در سال‌های ۱۳۹۰-۱۳۸۹، *فصلنامه پژوهش اجتماعی*، ۶(۱۸)، ۱۵۵-۱۳۹.
- نوابی، ج. و محمدی آریا، ع. (۱۳۹۴). بررسی ارتباط طرح‌واره‌های اولیه ناسازگار با توجیه روابط فرازناشویی در میان افراد متأهل، *فصلنامه انجمن علمی - پرستاری*، ۳(۴)، ۲۷-۱۸.
- وست، و. (۱۳۸۳). *روان‌درمانی و معنویت*، ترجمه ش. شهیدی و س. شیرافکن. تهران: رشد.
- Ajam, A. A. (2016). The Influence of direct and indirect satellite teachings on attitude to marital infidelity and marital conflict. *Studies in Islam and Psychology*, 10(18), 121-142 [in Persian].
- Atkins, D., Baucom, D. H. & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15, 735-749.
- Brand, R. J., Markey, C. M., Mills, A. & Hodges, S. D. (2007). Sex differences in self-reported infidelity and its correlates. *Journal of Sex Roles*, 57, 101-109
- Dehghani, M. (2018). *The Effectiveness of emotion-based couple therapy based on attachment injury treatment model on trust, Forgiveness, attachment injury and insecure attachment of married infidelity wounded women*. PhD Thesis in Counseling. Shahid Cham University [in Persian].
- DiBlasio, F. A., & Benda, B. B. (2008). Forgiveness intervention with married couples: Two empirical analyses. *Journal of Psychological Christ*, 27(2), 150-158.
- Drigotas, S. M., Safstrom, A., & Gentilia, T. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 509-524.
- Enayat, H., & Hajian, B. (2015). Factors related to trust in non-betrayal of studied spouse: married men and women of Isfahan. *Applied Sociology*, 26(4), 69-86 [in Persian].
- Glass, S. P. (2002). Couple therapy after the trauma of infidelity. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds). *Clinical handbook of couple therapy*. New York: Guilford.
- Glass, S. P., & Wright, T. L. (1997). Reconstructing marriages after the trauma of infidelity. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (p. 471-507). John Wiley & Sons Inc.
- Gordon, K. C. , Baucom, D. H. , & Floyd, F. J. (2008). *Forgive or just move on?: Preliminary evidence for different strategies and their implications for marital relationships*. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 213-231.
- Greenberg, L. J., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*. 36(1), 28- 42.

- Halchuk, R. E., Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2010). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A three-year follow-up. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 9, 31-47.
- Javidmehr, F., Honarparan, N., & Ghaderi, Z. (2016). Validation and reliability assessment of the Persian version of the trust scale in interpersonal relationships of cultural married people in Shiraz. *Family and Research Quarterly*, 3, 21-35 [in Persian].
- Karami, J., Zakiyi, A., Mohammadi, O., & Haghshen, S. (2015). The Role of psychosocial factors in predicting out-of-marital relationships in married women and presenting a model based on related factors. *Social Studies Psychology of Women*, 13(3), 129-152 [in Persian].
- Karimi, Z. (2011). Investigation and comparison of the relationship between personality with forgiveness and perishlenny on hypothetical spouse betrayal in married students. *Master of Science in Family Counseling*. Shahid Beheshti University. Faculty of Education and Psychology [in Persian].
- Kargar, K. H., Khodabakhsh, M. R., & Kiani, F. (2016). The Effect of forgiveness-based group counseling based on Islamic view on marital relationship after spouse betrayal. *Journal of Medical Ethics*, 10(34), 30-36 [in Persian].
- Kaveh, S. (2008). [*Wives and Infidelity and Betrayal*]. First Edition. Tehran. Sokhan Publication [in Persian].
- Khedmatgozar, H., Boulahari, J., & Karmelo, S. (2008). [*Spouse unfaithfulness. Methods of Prevention and Coping with unfaithfulness*]. Tehran. Ghatre Publication [in Persian].
- Kiani, F., Safavi, M. H., Saberyan, E., & Khodabakhsh, M. R. (2016). Effectiveness of forgiveness therapy based on Islamic viewpoint on marital adjustment and tendency to forgive in the women afflicted by infidelity. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 3(4), 38-44 [in Persian].
- Lavafpur nouri, F., Zahrakar, K., & Azarnoush Fatide, Z. (2012). Explaining the effectiveness of process-based forgiveness intervention in reducing retaliation and avoidance of middle school male students. *School Psychology*, 3(2), 170 -185 [in Persian].
- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillet, R. (2007). The cognitive nature of forgiveness: using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving. *Journal of Clinical Psychology*, 63(6), 555-565.
- MomeniJavid, M., & Shoaekazemi, M. (2012). The Effectiveness of psychotherapy interventions on spouse betrayal in married women in Tehran. 2011- 2010. *Social Research Quarterly*, 6, 159-129 [in Persian].
- Navaei, J., & Mohammadi Aria, A. (2015). Investigating the relationship between early maladaptive schemas with justification of extravagant relationships among married people. *Quarterly Journal of Nursing*, 3(4), 18-27 [in Persian].
- Nudelman, G., Nadler, A. (2017). The effect of apology on forgiveness: Belief in a just world as a moderator. *Personality and Individual Differences*, (116), 191-200.
- Peluso, P. (2015). *Breaking the Covenant. Therapeutic Interventions for Marital Crisis*. (P. Vakili & A. Khaleghi, Trans.). Tehran. Arjmand Publication.
- Ransley, C., & Spy, T (2004). *Forgiveness and the Healing Process: A Central Therapeutic Concern*. (ed). Brunner-Routledge. Taylor & Francis Group.
- Rempel, J. K., Holmes, J. G. & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*. (49), 95-112.

- Ripley, J. S., & Worthington. E. L. Jr, (2002). Hope focused and forgiveness focused group intervention to promote marital enrichment. *Journal of Counselling and Development*, 80(94), 452-463.
- Shivarani, M., Azad Fallah, P., Moradi, A., & Eskandari, H. (2016). Treatment of post traumatic stress disorder in women With experience of spouse betrayal. *Journal of Clinical Psychological Studies*, 7(25), 85-106 [in Persian].
- Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). An integrative approach to treating infidelity. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Family*, 16(4), 300-307.
- Spring, A., & Spring, M. A. (2014). *Wounded Graft*. (M, Faraji. Trans.). Tehran. Roshd Publications.
- West, W. (2004). *Psychotherapy and Spirituality*. (S, Shahidi & S. A, Shirafkan. Trans.). Tehran. Roshd Publications.
- Williams, M. L. (2012) *Romantic Love Communication: Examination of Equity and Effects on Relational, Sexual, and Communication Satisfaction*. Phd thesis, Philosophy Department, College of Communication and Information, Ohio, Kent State University.
- Woldarsky, M. C., & Greenberg, L. S. (2014). *Interpersonal forgiveness in emotion-focused couple therapy: Relating perocce to outcome*. *Journal of marital and family therapy*, 40(1), 49-67.

