




مقایسه اثربخشی آموزش گذشت مبتنی بر مذهب و درمان بافت نگر انصاف محور بر بهبود خشم و گذشت زنان خیانت دیده شهرستان اهواز

دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.
استادیار، گروه مشاوره، واحد مسجدسلیمان، دانشگاه آزاد اسلامی، مسجدسلیمان، ایران.
استادیار، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

مسعود رئیسی 

مسعود شهبازی* 

امین کرایبی 

arash.jelodari@gmx.us

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۳۰

دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۸

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰
<http://Aftj.ir>

دوره ۳ | شماره ۳ پیاپی ۱۲ | ۳۳۹-۳۵۶
پاییز ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:
درون متن:

(رئیس، شهبازی و کرایبی، ۱۴۰۱)

در فهرست منابع:

رئیس، مسعود، شهبازی، مسعود، و کرایبی، امین. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی آموزش گذشت مبتنی بر مذهب و درمان بافت نگر انصاف محور بر بهبود خشم و گذشت زنان خیانت دیده شهرستان اهواز. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۳(۳ پیاپی ۱۲): ۳۳۹-۳۵۶.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش گذشت مبتنی بر مذهب و درمان بافت نگر انصاف محور بر بهبود خشم و گذشت زنان خیانت دیده شهرستان اهواز بود. روش پژوهش: طرح این پژوهش، آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان متأهل خیانت دیده شهرستان اهواز بود که از این میان ۴۵ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی و برابر به گروه‌های آموزش گذشت مبتنی بر مذهب (آزمایش اول)، درمان بافت نگر انصاف محور (آزمایش ۲) و گواه گماشته شدند. آزمودنی‌ها به چک لیست نشانه‌های روانی (SCL-90-R) و مقیاس گذشت صفت (بری و همکاران، ۲۰۰۵) پاسخ دادند. هر گروه آزمایش بر اساس دستورالعمل مربوطه خود، تعداد جلسات آموزش مرتبط را دریافت کرد در حالی که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری، آزمون تعقیبی بنفرونی و SPSS-۲۶ تحلیل شدند. یافته‌ها: نتایج MANCOVA حاکی از وجود تفاوت معنادار بین پس آزمون گروه‌ها بود. نتایج آزمون تعقیبی بانفرانی نشان داد که آموزش گذشت مبتنی بر مذهب و درمان بافت نگر انصاف محور باعث کاهش خشم ($p < ۰/۰۰۱$) و افزایش گذشت ($P < ۰/۰۰۱$) می‌شوند. با این حال، تفاوت معناداری بین دو روش در کاهش خشم ($P = ۰/۴۱۷$) و افزایش گذشت ($P = ۰/۴۰۵$) وجود نداشت. نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج، می‌توان برای کمک به کاهش خشم و افزایش گذشت زنان خیانت دیده نسبت به همسرانشان از هر یک از روش‌های آموزش گذشت مبتنی بر مذهب یا درمان بافت نگر انصاف محور به طور موفقیت‌آمیزی استفاده نمود.

کلیدواژه‌ها: آموزش گذشت مبتنی بر مذهب، درمان بافت نگر انصاف محور، خشم، گذشت، خیانت.

مقدمه

کشف خیانت در زمان تأهل به ویژه در جوامع شرقی موجب شوک عمیقی به شریک زندگی و خانواده می‌گردد. شالوده‌ی این ارتباط زناشویی که وفاداری و اعتماد است به شدت مورد تهدید قرار می‌گیرد و حتی بعد از پابندی مجدد فرد خیانتکار، هیچ‌وقت شریک و همسر نمی‌توانند آن وفاداری و اعتماد قبلی را دوباره در خود ایجاد و احساس کنند. خیانت در ازدواج عامل بزرگ عدم رضایت زناشویی (رحیمی و آئین جمشید، ۱۳۹۸) و همچنین زمینه‌ی اصلی بروز تعارض‌ها و ناسازگاری‌های زناشویی و جنسی (سلطانی‌زاده و باجلانی، ۱۳۹۹) و یکی از برجسته‌ترین مشکلات در روابط زناشویی و طلاق زوجین به شمار آورده می‌شود (ایمانزاده، محب، عبدی و هنرمندعظیمی، ۱۴۰۰). سئوالی که معمولاً پس از بر ملاً شدن خیانت مطرح می‌شود: «آیا می‌توانم هنوز به همسرم اعتماد کنم؟» و این همان زخم روانی^۱ است که به راحتی قابل التیام نبوده و معمولاً پایان تلخی برای این ارتباط متصور است (واراچ و جوزفس، ۲۰۲۱). یکی از دلایل عمده‌ی طلاق را همین روابط فرازناشویی عنوان نموده‌اند. بزرگسالان به دنبال یک ارتباط صمیمانه و انحصاری هستند. روابط فرازناشویی به شدت بر عملکرد و ثبات رابطه اثر می‌گذارد و قواعد را برهم می‌زند و اعتمادی که بر اساس آن شکل گرفته است را مخدوش می‌نماید (سونگور، ۲۰۲۱). محققان، خیانت را به عنوان یکی از عوامل و دلایل اساسی ناسازگاری‌ها، آسیب‌های روانی و اقدام عملی زوج‌ها برای طلاق مطرح کرده‌اند (آسایش، فرحبخش، دلاور و سلیمی بچستانی، ۱۳۹۷). خیانت، عبور فرد از مرز رابطه‌ی زناشویی با برقراری صمیمیت فیزیکی و/یا عاطفی با فردی خارج از حیطه‌ی زناشویی است (کورنیش، هنکس و گوباش بلک، ۲۰۲۰). خیانت می‌تواند در افراد باعث ایجاد خشم^۲ و خصومت (صمدی کاشان، پورقناد و زمانی زارچی، ۱۳۹۸) و عدم گذشت^۳ (دهقانی، اصلانی، امان‌الهی و رجبی، ۱۳۹۸) در بین افراد خیانت دیده شود.

خشم به طور گسترده‌ای در میان افرادی که توسط همسرشان مورد خیانت زناشویی قرار گرفته‌اند مشاهده شده است (هکاتورن و اشداون، ۲۰۲۰). ناکامی و یأس برای افراد خیانت دیده، یعنی سردی در روابط، بی‌توجهی‌ها، تعارض‌های مداوم، احتمالاً برای کسانی که مورد خیانت قرار گرفته‌اند ایجاد می‌شود. از این رو به احتمال زیاد، این افراد همچنین خطر تجربه‌ی خشم را دارند. اصطلاح خشم به حالت هیجانی ناخوشایندی اشاره دارد که از نظر شدت می‌تواند از رنجش خفیف تا غضب شدید متغیر باشد. خشم با برانگیختگی - فیزیولوژیک^۴، حالات چهره‌ای خاص و تکانه برای پرخاشگری همراه است (سایپس، جوزف انگس، مارتین، کمکس و هارمون جونز، ۲۰۱۹). اگر چه خشم هیجانی طبیعی و گاهی مفید است، ولی خطرهایی نیز به همراه دارد. وقتی خشم خارج از کنترل و مخرب باشد، می‌تواند به مشکلاتی در کار، روابط بین فردی و کیفیت کلی زندگی منجر شود. پژوهش‌ها، نشان داده است افرادی که دچار خشم مداوم هستند، هیجان‌های خشمگینانه‌ی خود را تداوم یا شدت می‌بخشند (لیواریت، هویج‌دینگ، ون در وین، هاونز و فرنکن، ۲۰۱۷). پولا، کالپر، فالگرن و مک‌کلاسی (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند که خشم، پیش‌بینی کننده‌ی پرخاشگری جسمانی و کلامی و خصومت است و ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه، نقش عاملی را ایفا کند که

1 trauma

2 anger

3 forgiveness

4 physiologic

حواس فرد را از نشخوار خشم پرت می‌کند و منجر به کاهش موقتی خشم می‌شود. وجود خیانت در خانواده به هر دلیلی و هر شکلی می‌تواند زمینه‌ی ناکامی و خشم را پدید آورد و پیامدهایی نظیر بدگمانی، سوء استفاده عاطفی، خصومت و سرزنش را در پی داشته باشد. از سوی دیگر خشم نیز با فراهم نمودن زمینه رنجش و آزرده‌گی می‌تواند به بروز ناراضی‌تی دامن بزند و این دور باطل ممکن است به وخامت شرایط، ناراضی‌تی و خشم در خانواده بیفزاید (ناصری فدافن، نوحی و آقایی، ۱۳۹۷).

یکی از مکانیزم‌هایی که می‌تواند این چرخه‌ی معیوب را قطع کند، گذشت است. گذشت متغیری است که به عنوان جنبه‌ی مهم و تأثیرگذار در بهبود آسیب دلبستگی ناشی از خیانت زناشویی مورد تمرکز واقع شده و به طور مستقیم با ارتقای سلامت عمومی و پیوندهای ایمن زوجین ارتباط دارد (بأس و ایبرامز، ۲۰۱۷).

گذشت فرآیندی است که شامل تغییر در احساسات و نگرش در مورد فرد خطاکار می‌شود؛ نتیجه‌ی این فرآیند، کاهش انگیزه برای اقدام تلافی‌جویانه و یا حفظ بیگانگی با فرد خاطی است و احساسات منفی نسبت به فرد خطاکار را از بین می‌برد (زارعی، نظری و زهراکار، ۱۳۹۹). در واقع، تنفر ایجاد شده ناشی از خطاهای همسر، احتمالاً تقویت‌کننده تعارض زوج‌ها و مانع حل موفقیت‌آمیز آن است. در مقابل، گذشت همسر یکی از ابزارهای بالقوه فراهم‌کننده آشتی علی‌رغم وجود یک رویداد دردناک و نگران‌کننده است. افرادی که قادر به گذشت همسر خود هستند به تقدس رابطه زناشویی معتقدند و این توانایی گذشت همسر، به استحکام بیش‌تر رابطه زناشویی و افزایش رضایت زناشویی می‌انجامد (احمدی اردکانی و فاطمی عقدا، ۱۳۹۸).

یک راهبرد اثرگذار مطرح شده برای مقابله با تعارض‌هایی مانند خیانت و یکی از توانایی‌هایی که می‌توان به وسیله آن با خیانت و اثرات منفی ناشی از آن مقابله نمود، گذشت می‌باشد (فهمیدانش، نوفرستی و توکل، ۲۰۲۰). گذشت شامل رهایی از شرافکار، احساسات و رفتارهای منفی در پاسخ به رفتارهای نادرست (رای و پارگامنت، ۲۰۰۲) و همچنین جایگزین نمودن رفتارها و عکس‌العمل‌های مثبت در مواجهه با طلاق است. گذشت یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که در سال‌های اخیر از سوی پژوهشگران بسیار مورد توجه قرار گرفته است. فرد با استفاده از گذشت، انرژی هیجانی را از سوگواری به سوی احساس امید به زندگی تغییر جهت می‌دهد (کلتا و مروز، ۲۰۲۰). اگو و نوانکو (۲۰۱۹) معتقد است که گذشت در رابطه زناشویی باعث دوام ازدواج، بهبود عملکرد ارتباطی زوجین، درمان مشکلات روانی زوجین و بهبود سلامت جسمانی زوجین می‌شود. علاوه بر گذشت، اعتقادات و باورهای مذهبی نیز یکی دیگر از عوامل مهم در رضایت زناشویی است که در ترکیب با مدل‌های روان‌شناختی دیگر می‌تواند اثرات نتیجه‌بخش‌تری را تولید کند. مذهب سیستم سازمان یافته‌ای از باورها شامل ارزش‌های اخلاقی، رسومات، مشارکت در جامعه دینی برای اعتقاد راسخ‌تر به خدا یا یک قدرت برتر است؛ مذهب از موثرترین تکیه‌گاه‌های روانی به شمار می‌رود که قادر است معنای زندگی را در لحظه لحظه‌های عمر فراهم کند و در شرایط خاص با فراهم‌سازی تکیه‌گاه تبیینی، فرد را از تعلیق و بی‌معنایی نجات دهد (نادی، سعیدپور و بلند، ۱۳۹۸). باورهای مذهبی شیوه‌ی مؤثری برای مقابله با مصائب و تجارب دردناکی مانند خیانت زناشویی است که در زمان مشکلات و ناراحتی‌ها بر چگونگی روابط انسانی اثر می‌گذارد (معتمدی، اعظمی، رستمی و جلالوند، ۱۳۹۹). بنابراین، در پژوهش حاضر با توجه به

فقدان پژوهش در این زمینه، تأثیر آموزش گذشت مبتنی بر مذهب^۱ بر خشم و گذشت زنان خیانت دیده مورد بررسی قرار گرفت.

همچنین، نشان داده شده است که درمان بافت‌نگر انصاف محور^۲ بر افزایش کیفیت روابط زوجین تأثیرگذار است (خجسته‌مهر، احمدی قوزلوجه، سودانی و شیرالی‌نیا، ۱۳۹۴). بر همین اساس، تعدادی از نظریه‌پردازان نیز نظریه‌هایشان را در مورد کارکردهای زناشویی و کیفیت زناشویی بر پایه مدل تبادل منصفانه در روابط بنا نهادند (لیدر و جکسون، ۱۹۶۸ و پاترسون و رید، ۱۹۷۸، به نقل از اسپرچر، ۲۰۰۱). براساس این نظریه‌ها، یکی از عواملی که بر کیفیت و بقای رابطه‌ی زناشویی تأثیر می‌گذارد این مسأله است که زوجین انصاف^۳ را در رابطه با یکدیگر چگونه احساس می‌کنند. ایده انصاف در روابط تا حدودی در نظریه تبادل اجتماعی^۴ بررسی شده است. از دیدگاه نظریه تبادل اجتماعی حفظ یا انحلال یک رابطه مبتنی بر نحوه تبادل پاداش‌ها و هزینه‌های بین طرفین رابطه است که ادراک انصاف زوجین را شکل می‌دهد (زو، کلرمنز، جین و زی، ۲۰۲۰). درمان بافت‌نگر^۵ از یک طرف تأکید ویژه‌ای بر انصاف در روابط می‌کند و از طرف دیگر بیانگر انتقال الگوهای بین‌نسلی در خانواده است. این رویکرد به این دلیل بافت‌نگر نامگذاری شده است که نشان می‌دهد چگونه اعمال افراد درون روابط اخلاقی و تعادل بین دادن و گرفتن ادغام شده است (لینس، ۲۰۰۳). منظور از بافت رابطه فرد با محیط و افراد دیگر است که به فرد توانایی شناخت می‌دهد (هارگریو و فیتزر، ۲۰۰۳). انصاف یکی از مهم‌ترین ایده‌ها در درمان بافت‌نگر و پایه بسیاری از مفاهیم استفاده شده در این درمان از جمله اعتماد و احساس محق بودن است (لینس، ۲۰۰۳). بی‌عدالتی منجر به انباشته شدن احساس محق بودن می‌شود که آن هم ممکن است به احساس محق بودن مخرب^۶ منتهی شود. با توجه به آنچه گفته شد، هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش گذشت مبتنی بر مذهب و درمان بافت‌نگر انصاف محور بر بهبود خشم و گذشت زنان خیانت دیده شهرستان اهواز بود.

روش پژوهش

طرح این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه گواه با گمارش تصادفی بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی زنان متأهل خیانت دیده‌ی شهرستان اهواز بود که از این میان ۴۵ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی و برابر به گروه آموزش گذشت مبتنی بر مذهب (آزمایش اول)، گروه درمان بافت‌نگر انصاف محور (آزمایش ۲) و گروه گواه گماشته شدند. با کمک کلینیک‌های تخصصی روان‌شناسی و مشاوره‌ی شهرستان اهواز، به شناسایی زنان متأهل خیانت دیده از میان مراجعین اقدام شد. در هنگام شناسایی آزمودنی‌ها، پژوهشگر به همراه یک همکار روان‌درمانگر خانم (که در کلیه‌ی مراحل از مصاحبه‌گری و غربال تا پایان جلسات درمان و پس‌آزمون حضور داشت) در یک مصاحبه‌ی اولیه اقدام به تشریح اهداف پژوهش، اصول اخلاقی، پاسخ به پرسش‌های احتمالی آزمودنی‌ها،

1 religion based forgiveness training

2 fairness based contextual therapy

3 equity

4 social exchange theory

5 contextual therapy

6 destructive entitlement

درخواست شرکت در پژوهش و دریافت رضایت آگاهانه کرد. در طول مصاحبه‌ی اولیه، کلیه‌ی پرسشنامه‌های پژوهش به عنوان ابزار غربال‌گری و همچنین پیش‌آزمون به آزمودنی‌ها صورت انفرادی و مجزا ارائه شد. از میان آزمودنی‌ها، آن‌هایی که نمره‌ی مطلوب (به لحاظ کارکرد روان‌شناختی) به دست آورند حذف، و آزمودنی‌های جدیدی شناسایی و جایگزین شدند که براساس راهنمای هر ابزار، نمره و عملکرد ضعیفی داشتند. پس از پایان مصاحبه‌ی اولیه، هر آزمودنی به صورت تصادفی به یکی از ۳ گروه (آزمایش اول، آزمایش دوم و گواه) تخصیص یافتند. هر گروه آزمایش براساس دستورالعمل مربوطه‌ی خود، تعداد جلسات آموزش مرتبط را دریافت کرد در حالی که گروه گواه در این مدت هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد (جدول‌های ۱ و ۲ را ببینید). پس از پایان آخرین جلسه‌ی گروه‌های آزمایش، پرسشنامه‌های پژوهش به عنوان پس‌آزمون اجرا شدند. سپس، پیگیری‌های ۲ ماهه و در نهایت، تجزیه و تحلیل و تفسیر اطلاعات انجام شد. همچنین، لازم به اشاره است که این اثر در دانشگاه آزاد اسلامی - واحد اهواز بررسی و با شناسه اخلاق IRI AUHVAVZ.REC.۱۴۰۰.۰۴۲ مصوب گردیده است.

جدول ۱. محتوای برنامه‌ی آموزش گذشت مبتنی بر مذهب براساس راهنمای رای، پارگامنت، پن، ینگلین، شوگرن و ایتو (۲۰۰۵)

جلسه	اهداف
اول تا سوم	پردازش و مقابله با احساسات منفی. اولین گام مدل ورتینگتون، به یادآوری آسیب است. این گام به این دلیل در مداخله‌ی گروهی مهم است که فرصتی برای شرکت کنندگان جهت پردازش احساساتشان، آموختن از تجارب سایر اعضای گروه و تشخیص حیطه‌های مشترک کشمکش فراهم می‌کند. بنابراین در اولین جلسه‌ی مداخله، رهبر گروه شرکت کنندگان را به بحث کردن در مورد احساسات مربوط به رفتارهای اشتباه همسرانشان تشویق می‌کنند. رهبران گروه با هدایت کردن شرکت کنندگان بوسیله‌ی یک مراقبه‌ی هدایت شده که در آن بارهای هیجانی مرتبط با خیانت را که به دوش می‌کشند تجسم می‌کنند، انعکاس را ترویج می‌دهند. شرکت کنندگان یک تکلیف خانگی را انجام دادند که در آن نامه‌ای به همسر خاطیشان نوشتند. هدف نامه این نبود که به همسر ارسال شود بلکه برای کمک به شرکت کنندگان طراحی شده بود تا بیش‌تر افکار و احساساتشان را ابراز کنند. جلسه‌های دوم و سوم مداخله روی راهبردهایی برای مقابله با احساسات خشم تمرکز داشت.
چهارم و پنجم	یادگیری پیرامون بخشش. دو گام بعدی در مدل بخشش ورتینگتن شامل توسعه‌ی همدلی با متخلف و ارائه‌ی بخشش به عنوان یک هدیه‌ی نوع‌دوستانه است. با این حال، پیش از پیشروی در فرآیند بخشش، مهم است که افراد فهم درستی از معنای بخشش داشته باشند (اینرایت و فیتزگیبونز، ۲۰۰۰). بنابراین، در طول جلسه‌ی چهارم، رهبران گروه تفاوت بین بخشش با فراموش کردن، چشم‌پوشی کردن، عفو قانونی و مصالحه را توضیح دادند. به علاوه، رهبران گروه، قسمت‌هایی از قرآن را در طول جلسه‌ها مورد بحث قرار دادند. متونی از قرآن مورد بحث قرار گرفت که منطق‌های الهیاتی برای بخشش فراهم می‌کردند، الگوهای نقش مذهبی برای بخشش توصیف می‌کردند و چشم‌اندازهای آرامش‌بخشی برای چگونگی مقابله با شرایط چالش‌آمیز زندگی ارائه می‌کردند. در طول جلسه‌های ۵ و ۶ مداخله، رهبران گروه راهبردهایی برای پرورش همدلی نسبت به همسر متخلف مورد بحث قرار دادند زیرا شواهدی وجود دارد که همدلی بخشش را تسهیل می‌کند (مک‌کالو، ورتینگتون و ریچل، ۱۹۹۷). رهبران گروه به طور فعال شرکت کنندگان را تشویق می‌کردند تا در حین تلاش برای بخشش، از باورهای مذهبی‌شان الهام بگیرند. همچنین، در سراسر مداخله‌ی مذهبی، رهبران، تحمل در برابر نقطه‌نظرات مذهبی مختلفی که توسط اعضای گروه ابراز می‌شد را تقویت کردند. رهبران گروه، پژوهش‌هایی در مورد چگونگی ارتباط بخشش با سلامت روان ارائه کردند و برخی از موانعی را که افراد خیانت دیده هنگام تلاش برای بخشیدن با آن‌ها مواجه هستند مورد بحث قرار دادند. همچنین، آزمودنی‌ها ترغیب شدند تا بخشش را یک عمل مشترک

با خدا در نظر بگیرند زیرا پژوهش‌ها نشان داده است که ادراک حمایت از جانب خدا می‌تواند در فرآیند بخشش مفید باشد (پارگامنت و برنت، ۱۹۹۸). به علاوه، از شرکت کنندگان دعوت شد به این فکر کنند که آیا عبادت می‌تواند سفر آن‌ها به سوی بخشش را سریع‌تر کند. رهبران گروه مقداری زمان به شرکت کنندگان برای عبادت ساکت یا تفکر دادند. متون قرآنی و نقل‌قول‌های الهام‌بخش مذهبی در کتاب‌کار شرکت کنندگان نیز گنجانده شد.

ششم تا هشتم جلسات ششم تا هشتم مداخله، از شرکت کنندگان دعوت شد تا یک تعهد نمادین به «رها کردن» خشم از راه تشریفات بخشش و با الهام گرفتن از باورهای مذهبی قبلی‌شان ایجاد کنند. در باقی جلسات، شرکت کنندگان نقش بخشش خود را در فرآیند شفا یافتن مد نظر قرار دادند و راهبردهایی جهت پیشگیری از بازگشت به خشم و احساسات دشمنی ایجاد کردند. همچنین، شرکت کنندگان دو تکلیف خانگی مرتبط با عبادت را تکمیل کردند. یک تکلیف عبارت بود از مطالعه درباره‌ی اشکال مختلف عبادت (پالما و گالپ، ۱۹۹۱ را ببینید)، در حالی که تکلیف دیگر مطالعه توصیف می‌کرد که چگونه عبادت به یک مرد کمک کرد تا زن سابقش را ببخشد (جمپولسکی، ۱۹۹۹). این مداخله با تشویق شرکت کنندگان به فکر کردن درباره‌ی سفر بخشش و تجاربشان در گروه به پایان رسید.

جدول ۲. محتوای برنامه‌ی درمان بافت‌نگر انصاف‌محور براساس راهنمای هارگریو و فیتزر (۲۰۰۳)

جلسه	اهداف
اول	معرفه و رابطه درمانی بین آزمودنی‌ها و درمانگر برقرار، اطلاعات لازم در مورد روند درمان ارائه، و شرح کوتاهی از تاریخچه خانواده و ازدواج اخذ شد، انتظارات هر یک از آزمودنی‌ها از ازدواج و مشکلات مرتبط با زندگی زناشویی از دیدگاه آن‌ها کاوش و شناسایی شد.
دوم و سوم	ابعاد چهارگانه مؤثر در روابط که شامل حقایق عینی، روان‌شناسی فردی، الگوهای تبادلی و اخلاق رابطه‌ای بود بررسی، نیازها و منابع مرتبط با زن، شوهر و رابطه زناشویی شناسایی شد.
چهارم و پنجم	الگوهای بین نسلی مرتبط با زن و شوهر، یعنی الگوهای رفتاری که از خانواده اصلی زن و شوهر به زندگی مشترک منتقل شده است؛ شناسایی و نقش آن‌ها در مشکلات زناشویی مطرح شده بررسی شد.
ششم و هفتم	جمع‌بندی از ابعاد چهارگانه و الگوهای بین نسلی مؤثر در مشکلات زناشویی و اهداف درمانی صورت گرفت. به مسائل مرتبط با اخلاق رابطه‌ای از جمله مباحث اعتماد، عدالت، وفاداری، مسئولیت‌پذیری و احساس طلبکاری،
هشتم و نهم	در خانواده اصلی هر یک از زن و شوهر و نیز رابطه زناشویی آن‌ها پرداخته شد، تعهدات یعنی انرژی، زمان و سرمایه‌گذاری‌هایی که هر یک از زوجین احساس می‌کنند برای ازدواج گذاشته‌اند؛ و حقوق یعنی دستاوردها و منافعی که هر یک از زوجین احساس می‌کنند از جانب همسر و زندگی مشترک عایدشان شده است؛ در مورد هر یک از زن و شوهرها شناسایی، تحلیل و به زوج کمک شد تا از طریق سازمان‌دهی مجدد سبک زندگی، بین تعهدات و حقوق طوری تعادل برقرار کند که موجب ادراک منصفانه از رابطه زناشویی شود.

ابزار پژوهش

۱. چک‌لیست نشانه‌های روانی^۱ (SCL-۹۰-R). این چک‌لیست توسط دراگوتیس، ریکلز و راک^۲ (۱۹۷۶)، به نقل از انیسی، اسکندری، بهمن‌آبادی، نوحی و تولایی، (۱۳۹۳) ساخته شد و شامل ۹۰ گویه و ۹ عامل شکایات جسمانی، وسواس و اجبار، حساسیت در روابط متقابل، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، فوبیا، افکار

1- Symptoms Checklist 90 - revised

2- Derogatis, Rickels, & Rock

پارانوییدی، روان‌پریشی و سه شاخص کلی علائم مرضی، شاخص ضریب ناراحتی از علائم مرض و جمع علائم مرضی است و در ایران توسط انیسی و همکاران (۱۳۹۳) اعتباریابی شده است. هر یک از عبارات این پرسشنامه با استفاده از یک مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای (۰ = هیچ، ۱ = کمی، ۲ = تا حدی، ۳ = زیاد و ۴ = به شدت) نمره‌گذاری می‌شود. در این پژوهش، از عامل خصومت (۶ ماده) این چک‌لیست استفاده شد. برای نمره‌گذاری این عامل، مجموع نمره‌های فرد بر تعداد ماده‌های آن عامل تقسیم می‌شود که دامنه‌ای بین ۰ و ۴ به دست می‌دهد. نمره‌ی زیر ۱ بیانگر حالت عادی، میانگین ۱ و بالاتر نشان دهنده‌ی حالت مرضی و نمره‌ی بالاتر از ۳ نشان دهنده‌ی خشم شدید و مرضی است. انیسی و همکاران (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ این عامل را ۰/۷۹ و ضریب همبستگی بازآزمایی آن را ۰/۸۴ گزارش کردند. به علاوه، همبستگی مثبت و معنادار این عامل با سایر نشانه‌های علائم روانی نشان دهنده‌ی روانی همگرای این عامل بود.

۲. مقیاس گذشت صفت. این مقیاس توسط بری، وورتینگتون، اوکانر، پاروت و وید (۲۰۰۵) ساخته شد و شامل ۱۰ سؤال است. پرسش‌های این مقیاس براساس یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (۱ = کاملاً مخالفم، ۲ = مخالفم، ۳ = نظری ندارم، ۴ = موافقم و ۵ = کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه‌ی نمرات افراد در این مقیاس بین ۱۰ تا ۵۰ می‌باشد که نمرات بالاتر، گذشت بیش‌تر را نشان می‌دهد. در این پژوهش، نمره‌ی کم‌تر از میانه (۳۰) به عنوان ملاک ورود افراد در نظر گرفته شد. بری و همکاران (۲۰۰۵) پایایی این مقیاس را با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸ گزارش کرده‌اند. کرایبی (۱۳۸۷) همسانی درونی (آلفای کرونباخ) این مقیاس را ۰/۸ گزارش کرد. بری و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهش‌های خود اعتبار این مقیاس را با استفاده از رابطه‌ی بین درجه‌بندی گذشت خود و گذشت دیگران محاسبه کردند که در سطح رضایت‌بخشی معنادار بود. کرایبی (۱۳۸۷) برای بررسی اعتبار سازه این مقیاس از مقیاس گذشت خانواده (FFS) استفاده کرد و ضریب اعتبار سازه‌ی آن را ۰/۶۳ گزارش کرد که در سطح ($p < 0/001$) معنی‌دار بود.

روش اجرا. در این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس چندمتغیری^۱ (MANCOVA) و آزمون تعقیبی بانفرانی^۲ استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نسخه‌ی ۲۶ بسته‌ی آماری برای علوم اجتماعی^۳ (SPSS) انجام گرفت.

یافته‌ها

از لحاظ سطح تحصیلات آزمودنی‌ها، در گروه آزمایش اول ۱۲ نفر (۸۰ درصد) دارای سطح تحصیلات دیپلم یا زیردیپلم، ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) دارای تحصیلات کاردانی و ۱ نفر (۶/۷ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد یا بالاتر بودند. در گروه آزمایش دوم ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) دارای سطح تحصیلات دیپلم یا زیردیپلم، ۱ نفر (۶/۷ درصد) دارای تحصیلات کاردانی، ۸ نفر (۵۳/۳ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی و ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد یا بالاتر بودند. در گروه گواه ۹ نفر (۶۰ درصد) دارای سطح

1 multivariate analysis of covariance

۲ Bonferroni post-hoc

3 Statistical Package for Social Sciences

تحصیلات دیپلم یا زیردیپلم، ۱ نفر (۶/۷ درصد) دارای تحصیلات کاردانی و ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی بودند.

جدول ۳. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها

گروه	شاخص آماری متغیر	میانگین	انحراف معیار	شاخص آماری متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
آزمایش اول (آموزش گذشت) (n = ۱۵)	سن آزمودنی‌ها	۳۸/۵۳	۱۲/۳۷۴	نوع آزاد	۳	۲۰
	سن همسران	۴۲/۸۷	۱۲/۰۱۱	ازدواج سنتی	۷	۴۶/۷
	مدت ازدواج	۱۸/۱۳	۱۲/۲۰۶	ترکیبی	۵	۳۳/۳
آزمایش دوم (آموزش انصاف) (n = ۱۵)	سن آزمودنی‌ها	۳۷/۸۷	۶/۸۳۳	نوع آزاد	۳	۲۰
	سن همسران	۴۱/۳۳	۸/۴۵۷	ازدواج سنتی	۶	۴۰
	مدت ازدواج	۱۲/۴۷	۷/۶۲۴	ترکیبی	۶	۴۰
گواه (n = ۱۵)	سن آزمودنی‌ها	۳۳/۸	۸/۴۴۵	نوع آزاد	۴	۲۶/۷
	سن همسران	۳۸/۲۷	۸/۴۸۱	ازدواج سنتی	۴	۲۶/۷
	مدت ازدواج	۱۳/۲۷	۹/۴۹	ترکیبی	۷	۴۶/۷

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌ی پژوهش شامل سن آزمودنی‌ها، سن همسران، مدت ازدواج و نوع ازدواج آزمودنی‌ها به تفکیک گروه‌ها ارائه شده است.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار خشم و گذشت در گروه‌های آزمایش ۱، ۲ و کنترل، به تفکیک در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	نوبت آزمون	گروه آزمایش ۱		گروه آزمایش ۲		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خشم	پیش‌آزمون	۲/۳۳۳	۰/۳۹۳	۲/۳۳۳	۰/۳۲۱	۲/۲۲۲	۰/۳۶
	پس‌آزمون	۱/۶۳۳	۰/۴۴۶	۱/۴	۰/۳۶۶	۲/۲۷۷	۰/۴۵۲
	پیگیری	۰/۹۵۵	۰/۱۴۷	۰/۸۴۴	۰/۲۰۳	۱/۵۶۶	۰/۳۲۶
گذشت	پیش‌آزمون	۲۲/۷۳	۴/۵۵۹	۲۲/۴۷	۴/۳۲۴	۲۴/۳۳	۴/۵۱۵
	پس‌آزمون	۳۳	۴/۰۵۳	۳۵/۳۳	۴/۶۷	۲۳/۶	۳/۸۱۴
	پیگیری	۳۸/۲۷	۳/۵۷۵	۳۹/۶	۴/۱۸۸	۲۲/۰۷	۴/۰۲۶

گروه آزمایش ۱: آموزش گذشت مبتنی بر مذهب / گروه آزمایش ۲: درمان بافت‌نگر انصاف‌محور

همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، میانگین (انحراف معیار) نمره‌ی خشم برای گروه‌های آزمایش ۱، ۲ و کنترل در پیش‌آزمون به ترتیب ۲/۲۳۳ (۰/۳۹۳)، ۲/۳۳۳ (۰/۳۲۱) و ۲/۲۲۲ (۰/۳۶)، در پس‌آزمون

به ترتیب ۱/۶۳۳ (۰/۴۴۶)، ۱/۴ (۰/۳۶۶) و ۲/۲۷۷ (۰/۴۵۲) و در آزمون پیگیری به ترتیب ۰/۹۵۵ (۰/۱۴۷)، ۰/۸۴۴ (۰/۲۰۳) و ۱/۵۶۶ (۰/۳۲۶) می‌باشد. همچنین، میانگین (انحراف معیار) نمره‌ی گذشت برای گروه‌های آزمایش ۱، ۲ و کنترل در پیش‌آزمون به ترتیب ۲۲/۷۳ (۴/۵۵۹)، ۲۳/۴۷ (۴/۳۲۴) و ۲۴/۳۳ (۴/۵۱۵)، در پس‌آزمون به ترتیب ۳۳ (۴/۰۵۳)، ۳۵/۳۳ (۴/۶۷) و ۲۳/۶ (۳/۸۱۴) و در آزمون پیگیری به ترتیب ۳۸/۲۷ (۳/۵۷۵)، ۳۹/۶ (۴/۱۸۸) و ۲۲/۰۷ (۴/۰۲۶) می‌باشد.

جدول ۵. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای وابسته در گروه‌های آزمایش ۱، ۲ و کنترل

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	سطح معنی	اندازه اثر	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۹۷۷	۱۹/۱۰۳	۴	۸۰	۰/۰۰۱	۰/۴۸۹	۱/۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۴۱	۷۶/۳۴۳	۴	۷۸	۰/۰۰۱	۰/۷۹۷	۱/۰۰
اثر هتلینگ	۲۲/۷۱۲	۲۱۵/۷۶۳	۴	۷۶	۰/۰۰۱	۰/۹۱۹	۱/۰۰
بزرگ‌ترین ریشه	۲۲/۶۹۲	۴۵۳/۸۴۵	۲	۴۰	۰/۰۰۱	۰/۹۵۸	۱/۰۰

روی

مندرجات جدول ۵ نشان می‌دهد که بین نمره‌های پس‌آزمون گروه‌های آزمایش ۱، ۲ و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $p < 0/001$ تفاوت معنی‌داری وجود دارد و می‌توان گفت که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (خشم و گذشت) بین سه گروه، تفاوت معنی‌دار وجود دارد، $p < F(4, 78) = 76.343$ ، $\eta^2 = 0.797$ ، $Wilk's \Lambda = 0.41$ ، جهت پی بردن به این تفاوت آزمون پیگیری بانفرانی صورت گرفت. با توجه به اندازه‌ی اثر محاسبه شده، ۷۹/۷ درصد از کل واریانس‌های گروه آزمایش و کنترل ناشی از اثر متغیر مستقل است. همچنین توان آماری آزمون برابر با ۱/۰۰ است، بدین معنی که آزمون توانسته با توان ۱۰۰ درصد فرض صفر را رد کند.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بانفرانی بر روی میانگین پس‌آزمون متغیرهای وابسته

متغیر وابسته	گروه (I)	گروه (J)	تفاوت میانگین (I-J)	Si g.	فاصله‌ی اطمینان ۹۵ درصدی
خشم	آزمایش ۱	کنترل	-۰/۶۴۴	۰/۰۰۱	حد پایین -۱/۰۳
	آزمایش ۲	کنترل	-۰/۲۳۳	۰/۴۱۷	حد بالا ۰/۶۱۹
	آزمایش ۱	آزمایش ۲	-۰/۸۷۷	۰/۰۰۱	-۱/۲۶۳
گذشت	آزمایش ۱	کنترل	۹/۴	۰/۰۰۱	۵/۵۸
	آزمایش ۲	کنترل	-۲/۳۳	۰/۴۰۵	-۶/۱۵
	آزمایش ۱	آزمایش ۲	۱۱/۷۳	۰/۰۰۱	۷/۹۱
	آزمایش ۱	آزمایش ۲	۲/۳۳	۰/۴۰۵	-۱/۴۹

گروه آزمایش ۱: آموزش گذشت مبتنی بر مذهب | گروه آزمایش ۲: درمان بافت‌نگر انصاف‌محور

همان‌گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، تفاوت به لحاظ آماری معنی‌داری بین گروه آموزش گذشت مبتنی بر مذهب و گروه کنترل در میزان خشم زنان وجود دارد ($p < 0/05$). همچنین، تفاوت به لحاظ آماری معنی‌داری بین گروه آموزش گذشت مبتنی بر مذهب و گروه کنترل در میزان گذشت زنان وجود دارد ($p < 0/05$). علاوه بر این، تفاوت به لحاظ آماری معنی‌داری بین گروه درمان بافت‌نگر انصاف‌محور و گروه کنترل در میزان خشم زنان وجود دارد ($p < 0/05$). همچنین، تفاوت به لحاظ آماری معنی‌داری بین گروه درمان بافت‌نگر انصاف‌محور و گروه کنترل در میزان گذشت زنان وجود دارد ($p < 0/05$). با این حال، نتایج جدول ۴ نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین اثربخشی آموزش گذشت مبتنی بر مذهب و درمان بافت‌نگر انصاف‌محور بر کاهش خشم زنان خیانت دیده وجود ندارد ($p > 0/05$). همچنین، تفاوت معنی‌داری بین اثربخشی آموزش گذشت مبتنی بر مذهب و درمان بافت‌نگر انصاف‌محور بر افزایش گذشت زنان خیانت دیده یافت نشد ($p > 0/05$).

جدول ۷. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمره‌های پیگیری متغیرهای

وابسته در گروه‌های آزمایش ۱، ۲ و کنترل

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	سطح معنی	اندازه اثر	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۹۸۵	۱۹/۳۹	۴	۸۰	۰/۰۰۱	۰/۴۹۲	۱/۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۳۲	۸۹/۶۵۸	۴	۷۸	۰/۰۰۱	۰/۸۲۱	۱/۰۰
اثر هتلینگ	۲۹/۸۲۲	۲۸۳/۳۰۴	۴	۷۶	۰/۰۰۱	۰/۹۳۷	۱/۰۰
بزرگ‌ترین ریشه	۲۹/۸۰۴	۵۹۶/۰۸۵	۲	۴۰	۰/۰۰۱	۰/۹۶۸	۱/۰۰

روی

مندرجات جدول ۷ نشان می‌دهد که بین نمره‌های پیگیری گروه‌های آزمایش ۱، ۲ و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $p < 0/001$ تفاوت معنی‌داری وجود دارد و می‌توان گفت که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (خشم و گذشت) بین سه گروه، تفاوت معنی‌دار وجود دارد. جهت پی بردن به این تفاوت آزمون پیگیری بانفرانی صورت گرفت. با توجه به اندازه‌ی اثر محاسبه شده، ۸۲/۱ درصد از کل واریانس‌های گروه آزمایش و کنترل ناشی از اثر متغیر مستقل است. همچنین توان آماری آزمون برابر با ۱/۰۰ است، بدین معنی که آزمون توانسته با توان ۱۰۰ درصد فرض صفر را رد کند.

جدول ۸. نتایج آزمون تعقیبی بانفرانی بر روی میانگین نمره‌های پیگیری متغیرهای وابسته

متغیر وابسته	(I) گروه	(J) گروه	تفاوت میانگین (I-J)	Si g.	فاصله‌ی اطمینان ۹۵ درصدی حد پایین	حد بالا
خشم	آزمایش ۱	کنترل	-۰/۶۱۱	۰/۰۰۱	-۰/۸۲۷	-۰/۳۹۴
	آزمایش ۲	کنترل	۰/۱۱۱	۰/۶۲۳	-۰/۱۰۵	۰/۳۲۷
	آزمایش ۲	کنترل	-۰/۷۲۲	۰/۰۰۱	-۰/۹۳۸	-۰/۵۰۵

آزمایش ۱	-۰/۱۱۱	۰/۶۲۳	-۰/۳۲۷	۰/۱۰۵
گذشت	آزمایش ۱	کنترل	۱۶/۲	۰/۰۰۱
۱۹/۷۹	۱۲/۶۱	۰/۰۰۱	-۴/۹۲	۲/۲۵
آزمایش ۲	-۱/۳۳	۱	۱۳/۹۵	۲۱/۱۲
آزمایش ۲	کنترل	۱۷/۵۳	-۲/۲۵	۴/۹۲
آزمایش ۱	۱/۳۳	۱		

گروه آزمایش ۱: آموزش گذشت مبتنی بر مذهب گروه آزمایش ۲: درمان بافت نگر انصاف محور

همان گونه که از نتایج جدول ۸ استنباط می شود، اثربخشی آموزش گذشت مبتنی بر مذهب بر کاهش خشم و افزایش گذشت زنان خیانت دیده در پیگیری ۲ ماهه پس از درمان همچنان تداوم داشت. به همین شکل، اثربخشی درمان بافت نگر انصاف محور بر کاهش خشم و افزایش گذشت زنان خیانت دیده در پیگیری ۲ ماهه پس از درمان نیز همچنان تداوم داشت. با این حال، بین اثربخشی هر دو گروه آزمایش در کاهش خشم و افزایش گذشت زنان خیانت دیده در پیگیری ۲ ماهه پس از درمان تفاوت معنی داری وجود نداشت.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش گذشت مبتنی بر مذهب و درمان بافت نگر انصاف محور بر بهبود خشم و گذشت زنان خیانت دیده شهرستان اهواز بود. براساس نتایج، آموزش گذشت مبتنی بر مذهب به طور معناداری خشم زنان خیانت دیده را کاهش داد و این اثربخشی در پیگیری ۲ ماهه پس از درمان همچنان ادامه داشت. یافته های توصیفی پژوهش حاضر نشان داد که زنان خیانت دیده خشم زیادی را تجربه می کنند. احساس طرد شدن، بی اعتمادی، احساس عدم جذابیت، مورد سواستفاده قرار گرفتن و ترس از هرگونه پیامدهای آتی احتمالی آن می توانند از عوامل ایجاد خشم در زنان خیانت دیده باشد. خشم یک احساس است که می تواند منجر به رفتار خشن و خشونت آمیز شود. این خشم می تواند به صورت حمله های مستقیم کلامی یا فیزیکی و یا بصورت غیرمستقیم به شکل بد رفتاری های مختلف نسبت به اطرافیان ابراز شود. مثال های ابراز مستقیم خشم می تواند فریاد کشیدن بر سر همسر خاطی یا سرزنش او باشد. مثال هایی از ابراز غیرمستقیم خشم می تواند شامل خالی کردن خشم از همسر روی بچه ها (مثلاً زودرنجی یا تحریک پذیری) یا بد رفتاری با سایر اعضای خانواده و حتی دوستان باشد که جایگزین خشم فرد نسبت به همسر خاطی می شود (رای و همکاران، ۲۰۰۵). در آموزش گذشت مبتنی بر مذهب، یکی از عوامل مهمی که به کاهش خشم افراد کمک می کند توانایی شناخت احساسات و هیجان ها و عوامل مرتبط با آن است. به عنوان مثال، چه مسائلی سبب بروز خشم می شوند، علائم و نشانه های آن چیست و چگونه به طور سازنده و اثربخشی می توان به آن واکنش نشان داد. از همین رو، در این آموزش تلاش شد تا با مرور تجربه های آسیب زا و ناخوشایند خیانت، احساسات منفی و مخرب ناشی از آن شناسایی و مورد موشکافی و بررسی دقیق قرار گیرند تا از شدت بار هیجانی و عصبانی کنندگی آن ها کاسته شود. علاوه بر این، آزمودنی ها به طور فعال تشویق می شدند تا در حین تلاش برای کنترل خشم خود، از باورهای مذهبی که ترویج دهنده آرامش، صلح، فرو خوردن غضب و خشم هستند الهام بگیرند. در این آموزش، آزمودنی ها تشویق شدند تا تعهد نمادینی به «رها کردن» خشم از راه تشریفات بخشش و با الهام گرفتن از باورهای مذهبی قبلی شان ایجاد کنند به آن ها

در کاهش احساسات خشم و حفظ آرامش خود در گذر زمان کمک می‌کند. علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن بود که آموزش گذشت‌مبته بر مذهب به طور معناداری سطوح گذشت‌زنان خیانت‌دیده را افزایش می‌دهد و این اثربخشی در پیگیری ۲ ماهه پس از درمان همچنان حفظ می‌شود. آموزش بخشش‌مبته بر مذهب شامل یک مدل ۵ سطحی شامل به یادآوری آسیب در اولین سطح، همدلی کردن با فرد خاطی، در نظر گرفتن گذشت به عنوان یک هدیه‌ی انسان‌دوستانه، تعهد به ارائه‌ی گذشت و در بالاترین سطح، حفظ و تداوم گذشت است. در این روش، قسمت‌هایی از قرآن که منطق‌های الهیاتی برای گذشت و بخشش فراهم می‌کردند همراه با احادیث و داستان‌هایی از زندگی پیامبران و امامان که الهام‌دهنده‌ی گذشت و بخشش بودند در طول جلسه‌ها مورد بحث و بررسی قرار گرفتند و الگوهای نقش‌مذهبی برای بخشش توصیف می‌شدند و چشم‌اندازهای آرامش‌بخشی برای چگونگی مقابله با شرایط چالش‌آمیز زندگی ارائه شد. همچنین، تکالیف خانگی که در مورد یافتن مزایای گذشت در اسلام همراه با نمونه‌هایی از داستان‌ها و روایات آن‌ها بود به افراد کمک می‌کرد تا با کمک جستن از پروردگار و قدرت گرفتن از او بتوانند در مسیر گذشت سریع‌تر و هموارتر قدم بردارند.

همچنین، نتایج نشان دادند که درمان بافت‌نگر انصاف‌محور نیز در کاهش خشم زنان خیانت‌دیده اثربخش بود و این اثربخشی در پیگیری ۲ ماهه پس از درمان نیز همچنان تداوم داشت. درمان بافت‌نگر انصاف‌محور از یک طرف تأکید ویژه‌ای بر انصاف در روابط می‌کند و از طرف دیگر بیانگر انتقال الگوهای بین‌نسلی^۱ در خانواده است. این رویکرد به این دلیل بافت‌نگر نامگذاری شده تا نشان دهد چگونه اعمال افراد درون روابط اخلاقی و تعادل بین دادن و گرفتن ادغام شده است (لینس، ۲۰۰۳). منظور از بافت، رابطه‌ی فرد با محیط و افراد دیگر است که به فرد توانایی شناخت می‌دهد و انصاف نیز به عنوان تعادل بین چیزی که مستحق دریافت هستیم و چیزی که موظف به دادن هستیم توصیف شده است (هارگریو و فیتزر، ۲۰۰۳). انصاف یکی از مهم‌ترین مفاهیم در درمان بافت‌نگر و پایه بسیاری از مفاهیم استفاده شده در این درمان از جمله اعتماد و احساس محق بودن است. خیانت دیدن و احساس بی‌عدالتی منجر به انباشته شدن احساس محق بودن در همسر خیانت‌دیده می‌شود که آن هم ممکن است به احساس محق بودن مخرب^۲ منتهی شود. شخصی که مورد خیانت قرار و بی‌عدالتی قرار گرفته است یک ترازپرداخت^۳ نامتعادل دارد و به احتمال زیاد به دنبال تنظیم این تعادل برای انعکاس آنچه که به او بدهکار است هست. درمان بافت‌نگر با عدم توازن آشکار سرو کار دارد تا مجدداً تعادل برقرار شود. اهداف کلیدی این رویکرد شامل توجه به انصاف در روابط، توجه به پیامدهای بین افراد و در میان نسل‌ها، و تسهیل روابط قابل اعتمادتر است. درمان بافت‌نگر مطرح می‌کند یکی از قوی‌ترین نیازهای مردم، نیاز به ارتباط است که خشم یکی از بزرگ‌ترین عوامل به خطر انداختن آن است. بر اساس راهبردهای این رویکرد و در راستای رسیدن به انصاف، تلاش می‌شود تا با تحلیل جنبه‌های مختلف زندگی مشترک و شناسایی هزینه‌هایی که هر یک از همسران برای رابطه گذاشته و دستاوردهای عاید شده از آن، و همچنین موارد نامرتب با زندگی زناشویی فعلی که به نوع در احساس بی‌عدالتی نقش داشتند به آزمودنی‌ها کمک شود تا ضمن برعهده گرفتن مسئولیت‌های رفتار خودش، با

1. transmission of Intergenerational Patterns

2. destructive entitlement

3. ledger

استفاده از مکانیزم گذشت، روابط قابل اعتمادتر و منصفانه ایجاد کنند و فاصله‌ی ادراک شده بین حقوق و دیون را کاهش دهند و در نتیجه، احساسات خشم ناشی از مورد بی‌عدالتی قرار گرفتن آن‌ها کاهش می‌یابد. علاوه بر این، نتایج نشان داد که درمان بافت‌نگر انصاف محور به طور معناداری گذشت زنان خیانت دیده را افزایش می‌دهد و این اثربخشی در پیگیری دو ماهه پس از درمان همچنان تداوم دارد. از دیدگاه درمان بافت‌نگر برای این که در یک رابطه تعادل برقرار باشد و اعضا احساس منصفانه از رابطه داشته باشند، باید افراد درگیر در رابطه مسئولیت اخلاقی رفتارهای خویش در برابر یکدیگر را بپذیرند و یاد بگیرند میان حقوق (یعنی، آنچه فرد مستحق آن است یا شایستگی‌اش را پیدا کرده) و دیون (آنچه شخص به دیگران مدیون است) تعادل و توازن برقرار سازد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۴). بنابراین، هدف درمانی درمان بافت‌نگر انصاف‌محور در کل ایجاد تعادل بین تعهدات و حقوق و تحقق انصاف در روابط است. با کاهش احساسات خشم آزمودنی‌ها نسبت به بی‌عدالتی تجربه شده، این درمان آزمودنی‌ها را تشویق می‌کند تا با گذشت از خطای همسران خود و بخشیدن آن‌ها، انصاف بیش‌تری را وارد روابط خود کرده و از ایجاد احساس محق بودن مخرب جلوگیری کنند. از دیدگاه این رویکرد روابط تحت تاثیر چهار عامل حقایق، روانشناسی فردی، تعاملات و به ویژه اخلاق رابطه‌ای است. درمانگر با جمع‌آوری اطلاعات در باره عوامل مذکور، به تصویری از تعادل انصاف در درون روابط فعلی و بی‌عدالتی‌هایی که فرد در گذشته تجربه کرده و در مشکلات فعلی نقش دارند می‌رسد و به زوجین کمک می‌کند بین تعهدات و حقوق تعادل ایجاد کنند که در نهایت به ادراک انصاف منتهی می‌شود. در نهایت، آخرین یافته‌ی پژوهش حاضر براساس نتایج، با وجود آن که آموزش گذشت مبتنی بر مذهب و درمان بافت‌نگر انصاف‌محور در کاهش احساسات خشم و افزایش گذشت زنان خیانت دیده نسبت به همسرانشان اثربخش هستند، اما تفاوت معناداری بین اثربخشی آن‌ها یافت نشد. لازم به اشاره است که هر دو روش از سازوکارهای متفاوتی جهت رسیدن به اهداف درمانی خود استفاده می‌کنند و همپوشانی زیادی با یکدیگر ندارند، با این حال، عدم تفاوت معنادار نتایج آن‌ها را می‌توان طبیعی دانست چرا که هر دو در رسیدن به اهداف خود چه در مرحله‌ی پس‌آزمون و چه پیگیری موفق بوده‌اند حال آن که وجود تفاوت معنادار بین آن‌ها نیازمند وجود سازوکارهای معین با اثرگذاری خاص است که بتواند بین اثربخشی یک درمان با دیگری فاصله و تفاوت ایجاد کند.

در نهایت، لازم است تا به محدودیت‌های نظری که پژوهش حاضر با آن‌ها مواجه بود اشاره شود؛ هر دو روش آزمایشی توسط یک درمانگر انجام شد که ممکن است موجب سوگیری شود. جامعه و نمونه‌ی این پژوهش تنها به زنان خیانت دیده‌ی شهرستان اهواز محدود بود که تعمیم نتایج آن‌ها به سایر جوامع یا جنسیت‌ها را با محدودیت مواجه می‌سازد. استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و انتخاب نمونه پژوهشی از زوجین دواطلب شرکت در جلسات درمانی ممکن است امکان تعمیم‌پذیری یافته‌ها را با محدودیت مواجه سازد. عدم وجود مطالعات دیگر در ادبیات پژوهش که همسو با فرضیه‌های این پژوهش باشند، امکان مقایسه و نتیجه‌گیری دقیق‌تر از یافته‌ها را محدود ساخت. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده روی نمونه‌هایی از مردان و زنان تکرار شود تا ضمن فراهم ساخت امکان مقایسه‌های جنسیتی، اطلاعات بیش‌تر در مورد سازوکار اثربخشی این دو درمان بدست آید. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، متغیرهایی مانند سطح دینداری و وضعیت اقتصادی آزمودنی‌ها و تاثیر احتمالی آن‌ها بر نتایج مورد بررسی قرار گیرد.

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

سپاس‌گزاری

پژوهشگران وظیفه‌ی خود می‌دانند تا از مدیریت و کادر اجرایی کلینیک‌های تخصصی روان‌شناسی و مشاوره‌ی شهرستان اهواز که با پژوهشگر همکاری صادقانه و همدلانه داشتند و همچنین کلیه‌ی شرکت‌کنندگان گرامی، کمال تشکر و قدردانی را به عمل آورند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- احمدی اردکانی، زهرا، و فاطمی عقدا، نسرین. (۱۳۹۸). رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری بخشش و همدلی: بررسی یک مدل. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲(۱)، ۴-۲۵.
- آسایش، محمدحسن، فرحبخش، کیومرث، دلاور، علی، و سلیمی بجستانی، حسین. (۱۳۹۷). تجارب و واکنش‌های شناختی زنان آسیب‌دیده از بیوفایی همسر: یک مطالعه پدیدارشناسی. *مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت*، ۷(۲): ۱۸۸-۲۰۳.
- انیسی، جعفر، اسکندری، محسن، بهمن آبادی، سمیه، نوحی، سیما، و تولایی، عباس. (۱۳۹۳). هنجاریابی چلکلیست نشانه‌های اختلالات روانی (SC1-90-2) در کارکنان یک واحد نظامی. *روانشناسی نظامی*، ۵(۱۷): ۵۷-۶۷.
- ایمانزاده، وحیده، محب، نعیمه، عبدی، رضا، و هنرمندعظیمی، مرتضی. (۱۴۰۰). شناسایی عوامل مؤثر بر طلاق و ارائه مدلی برای پیش‌بینی طلاق با استفاده از الگوریتم درخت تصمیم. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۲(۲): ۲۴۷-۲۶۳.
- خجسته‌مهر، رضا، احمدی قوزلوجه، احمد، سودانی، منصور، و شیرالی‌نیا، خدیجه. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان بافت نگر انصاف محور بر صمیمیت عاطفی و کیفیت زناشویی زوجین. *روانشناسی کاربردی*، ۲(۳۴): ۷۹-۹۶.
- دهقانی، مصطفی، اصلانی، خالد، امان‌الهی، عباس، و رجبی، غلامرضا. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان مبتنی بر مدل درمان آسیب‌دل‌بستگی بر بخشش در زن‌های آسیب‌دیده از خیانت زناشویی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۹(۱): ۱۴۳-۱۶۰.
- رحیمی، علی، و آئین جمشید، محمدعلی. (۱۳۹۸). بررسی رابطه رضایت زناشویی و انگیزه خیانت در زوجین. *سومین کنفرانس دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامعه‌شناسی ایران، تهران*.

زارعی، محمد، نظری، علی محمد، و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بخشش و جهت گیری مذهبی با تعارض زناشویی. *پژوهش در دین و سلامت*، ۶(۲): ۸۷-۹۹.

سلطانی‌زاده، محمد، و باجلانی، پریسا. (۱۳۹۹). پیش‌بینی نگرش به خیانت زناشویی بر اساس اختلال عملکرد جنسی، صمیمیت و رضایت جنسی در زنان و مردان متأهل شهر اصفهان در سال ۱۳۹۶. *مجله علوم پزشکی زانکو*، ۲۱(۶۸): ۳۲-۴۶.

صمدی کاشان، سحر، پورقناد، محدثه، و زمانی زارچی محمد صادق. (۱۳۹۸). خیانت زناشویی: کاوشی در دیدگاه‌ها، عوامل و پیامدها. *رویش روان شناسی*، ۸(۴): ۱۶۵-۱۷۶.

کرایبی، امین. (۱۳۸۷). بررسی مدل پیشنهادی برخی پیشایندها و پیامدهای گذشت در ازدواج. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته راهنمایی و مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.

معمودی، عبدالله، اعظمی، یوسف، رستمی، مسعود، و جلالوند، محمد. (۱۳۹۹). کیفیت زندگی در بازنشستگی: نقش ویژگی‌های شخصیتی، راهبردهای مقابله‌ای و نگرش مذهبی. *روان‌شناسی پیری*، ۶(۳): ۲۱۷-۲۰۵.

نادی، الهه، سعیدپور، فریبا، و بلند، حسن. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی گروه درمانی به شیوه شناختی - رفتاری مذهب محور بر افزایش امید به زندگی و شادکامی در زنان نابارور. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۳(۳).

ناصری فدافن، ملکه، نوحی، شهناز، و آقایی، حکیمه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مدیریت خشم با رویکرد شناختی رفتاری بر کیفیت رابطه زناشویی و اضطراب اخلاقی مردان سوء مصرف‌کننده مواد. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲: ۶۳-۸۲.

References

- Agu, S. A., & Nwankwo, B. E. (2019). Influence of religious commitment, intentionality in marriage and forgiveness on marital satisfaction among married couples. *IFE Psychology: An International Journal*, 27(2): 121-133.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1): 183-25.
- Buss, D. M., & Abrams, M. (2017). Jealousy, infidelity, and the difficulty of diagnosing pathology: A CBT approach to coping with sexual betrayal and the green-eyed monster. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(2): 150-172.
- Cornish, M. A., Hanks, M. A., & Gubash Black, S. M. (2020). Self-forgiving processes in therapy for romantic relationship infidelity: An evidence-based case study. *Psychotherapy*, 57(3): 352-365.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fahimdanesh, F., Nofaresti, A., & Tavakol, K. (2020). Self-compassion and forgiveness: Major predictors of marital satisfaction in young couples. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3): 221-234.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2004). *Family therapy: An overview* (6th ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Hackathorn, J., & Ashdown, B. K. (2020). The webs we weave: Predicting infidelity motivations and extradyadic relationship satisfaction. *The Journal of Sex Research*, online published.
- Hargrave, T. D., & Pfitzer, F. (2003). *The new contextual therapy: Guiding the power of give and take*. New York, Brunner-Routledge.

- Jampolsky, G. G. (1999). *Forgiveness: The greatest healer of all*. Hillsboro, OR: Beyond Words Publishing.
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2020). The relationship between basic hope and depression: Forgiveness as a mediator. *Psychiatric Quarterly*, 91: 877-886.
- Lievaart, M., Huijding, J., Van der Veen, F. M., Hovens, J. E., & Franken, I. H. A. (2017). The impact of angry rumination on anger-primed cognitive control. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 54: 135-142.
- Lyness, K. P. (2003). Extending Emotionally Focused Therapy for Couples to the Contextual Realm, *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 2(4): 19-32.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73: 321-336.
- Pargament, K. I., & Brant, C. R. (1998). Religion and coping. In H. G. Koenig (Ed.) *Handbook of religion and mental health* (pp. 111-128). San Diego, CA: Academic Press.
- Poloma, M. M., & Gallup, G. H., Jr. (1991). *Varieties of prayer: A survey report*. Philadelphia: Trinity Press International.
- Puhalla, A. A., Kulper, D. A., Fahlgren, M. K., & McCloskey, M. S. (2020). The relationship between resting heart rate variability, hostility, and in vivo aggression among young adults. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(2): 206-222.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of clinical Psychology*, 58: 419-441.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A., & Ito, M. (2005). Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(5): 880-892.
- Sprecher, S. (2001). Equity and social exchange in dating couples: Associations with satisfaction, commitment, and stability. *Journal of Marriage and Family*, 63(3): 599-613.
- Sungur, M. Z. (2021) Infidelity: is it possible to rebuild trust following infidelity? *International Congress of Cognitive Psychotherapy içinde*. Roma: Erickson.
- Tsypes, A., Jozef Angus, D., Martin, S., Kemkes, K., & Harmon-Jones, E. (2019). Trait anger and the reward positivity. *Personality and Individual Differences*, 144: 24-30.
- Warach, B., & Josephs, L. (2021). The aftershocks of infidelity: A review of infidelity-based attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy*, 36: 68-90.
- Xu, F., Kellermanns, F. W., Jin, L., & Xi, J. (2020). Family support as social exchange in entrepreneurship: Its moderating impact on entrepreneurial stressors-well-being relationships. *Journal of Business Research*, 120: 59-73.

چک لیست نشانه‌های روانی (SCL-90-R)

ردیف	عبارت	هیچ	کمی	تا حدی	زیاد	به شدت
۱	آیا زود دلخور و عصبانی می‌شوید؟	۰	۱	۲	۳	۴
۲	آیا ناگهان آنچنان از کوره در می‌روید که نمی‌توانید جلوی خودتان را بگیرید؟	۰	۱	۲	۳	۴
۳	آیا حس می‌کنید که میل شدیدی به کتک زدن و آسیب رساندن به دیگران دارید؟	۰	۱	۲	۳	۴
۴	آیا گاهی حس می‌کنید که دلتان می‌خواهد چیزی را پرت کنید، خرد کنید یا بشکنید؟	۰	۱	۲	۳	۴
۵	آیا زیادی درگیر می‌شوید و جرو بحث می‌کنید؟	۰	۱	۲	۳	۴
۶	آیا زود داد و فریاد راه می‌اندازید و چیزها را پرت می‌کنید؟	۰	۱	۲	۳	۴

مقیاس گذشت صفت

ردیف	عبارت	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	همسر، احتمالاً فکر می‌کند که من آدم کینه‌ای هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲	من می‌توانم برای هر اشتباهی که پیش می‌آید، همسر را ببخشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳	اگر همسر با من بد رفتاری کند من هم مثل خودش با او رفتار می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۴	من تلاش می‌کنم همسر را ببخشم، حتی وقتی او به خاطر کار بدی که انجام داده احساس گناه نمی‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵
۵	من معمولاً می‌توانم توهین همسر را فراموش کرده و او را ببخشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۶	من در مورد روابط خودم با همسر احساس خوبی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵
۷	حتی وقتی همسر را می‌بخشم، اغلب چیزهای بدی که از آن‌ها نفرت دارم به یاد می‌آیند.	۱	۲	۳	۴	۵
۸	بعضی مواقع چیزهایی وجود دارد که به خاطر آن‌ها نمی‌توانم همسر را ببخشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۹	موقعی که همسر مرا می‌رنجاند، همیشه او را می‌بخشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	من یک فرد با گذشت هستم.	۱	۲	۳	۴	۵

Comparing effectiveness of the religion-based forgiveness training and the fairness-based contextual therapy on improvement of anger and forgiveness of cheated women in Ahvaz

Masoud. Raeisi¹, Masoud. Shahbazi^{*2}, & Amin. Koraei³

Abstract

Aim: The current research aimed to compare the effectiveness of the religion-based forgiveness training and the fairness-based contextual therapy on improvement of anger and forgiveness of cheated women in Ahvaz. **Method:** The research design was experimental with pre- and post-tests and control group. The statistical population of the research included all cheated married women in Ahvaz city among whom 45 were recruited using available sampling method and equally, randomly assigned to either the religion-based forgiveness training (experiment 1), the fairness-based contextual therapy (experiment 2), or control group. The subjects answered the Symptom Checklist (SCL-90-R) and the Trait Forgivingness Scale (Berry, et al., 2005). Each experiment group received he related sessions according to their manuals meanwhile the control group received no intervention at all. The data were analyzed using univariate, multivariate analysis of covariance, Bonferroni post-hoc, and SPSS-26. **Results:** The MANCOVA results showed statistically significant differences between the posttests. The results of Bonferroni test showed that the religion-based forgiveness training AND the fairness-based contextual therapy decreased the betrayed women's anger ($p < .001$) and increased their forgiveness ($p < .001$). However, there were no significant differences between the two methods in terms of anger ($p = .417$) and forgiveness ($p = .405$). **Conclusion:** According to the results, therapists can use either religion-based forgiveness training or fairness-based contextual therapy to help betrayed women's anger and forgiveness toward their husbands successfully.

Keywords: Religion-based forgiveness training; Fairness-based contextual therapy; Anger; Forgiveness; Cheating.

1. Ph.D. Student, Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

2. ***Corresponding Author:** Assistant Professor, Department of Counseling, Masjed Soleiman Branch, Islamic Azad University, Masjed Soleiman, Iran.
Email: arash.jelodari@gmx.us

3. Assistant Professor, Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.