



## مقایسه اثربخشی درمان گروهی غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی بر تمایل به جبران زنان درگیر طلاق عاطفی شهر اصفهان

دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.  
دانشیار، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.  
دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.  
استادیار گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

هما مقیمی <sup>id</sup>

طیبه شریفی\* <sup>id</sup>

زهره لطیفی <sup>id</sup>

رضا احمدی <sup>id</sup>

Sharifi\_ta@yahoo.com

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۲۲

دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۲۴

فصلنامه علمی پژوهشی  
خانواده درمانی کاربردی

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

دوره ۴ | شماره ۱ پیاپی ۱۴ | ۸۲-۱۰۱  
بهار ۱۴۰۲

نوع مقاله: پژوهشی

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

(مقیمی، شریفی، لطیفی و احمدی، ۱۴۰۲)

در فهرست منابع:

مقیمی، هما، شریفی، طیبه، لطیفی، زهره، و احمدی، رضا. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان گروهی غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی بر تمایل به جبران زنان درگیر طلاق عاطفی شهر اصفهان. *خانواده درمانی کاربردی*. (۱۴)، ۸۲-۱۰۱

چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان گروهی غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی بر تمایل به جبران زنان درگیر طلاق عاطفی شهر اصفهان انجام شد. روش: روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام زنان دارای طلاق عاطفی بود که در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ جهت دریافت خدمات مشاوره خانوادگی به کلینیک‌های تحت حمایت سازمان بهزیستی شهر اصفهان مراجعه کرده بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند ۶۰ زن به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در سه گروه آزمایش اول (۲۰ نفر)، آزمایش دوم (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند. گروه‌های آزمایش مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی اولسون (۱۹۹۹) را در هفت جلسه و مداخله بخشودگی انراپت (۲۰۰۱) را در نه جلسه در طی دو ماه دریافت کردند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن (۱۹۹۷) و تمایل به جبران وودیات و ونزل (۲۰۱۳) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی بر نمره تمایل به جبران ( $F=8/30$ ،  $P=0/001$ ) و مداخله بخشودگی بر نمره تمایل به جبران ( $F=6/15$ ،  $P=0/001$ ) مؤثر است و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار بود. در ارتباط با مقایسه میزان اثربخشی مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی، نتایج نشان داد مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی در طول زمان پایداری درمانی بیشتری در مقایسه با آموزه‌های بخشش درمانی دارد. نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان از مداخلات انجام گرفته در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناسی خانواده، دادگاه‌ها و سازمان بهزیستی بهره گرفت.

**کلیدواژه‌ها:** بخشودگی، تمایل به جبران، طلاق عاطفی، غنی‌سازی روابط زناشویی.

## مقدمه

با وجود اینکه بسیاری از ازدواج‌ها برپایه‌ی عشق، علاقه، توافق و محبت زوجین صورت می‌گیرد اما بنا بر دلایل متعددی در دنیای امروز، زوجین جهت برقراری و حفظ یک رابطه صمیمانه مبتنی بر علاقه ضعف دارند و با وجود همه تلاشی که در اوایل ازدواج برای حفظ کیان خانواده و انجام وظایف زناشویی در مقابل یکدیگر دارند، به مرور عشق و علاقه بین آنها کم‌رنگ و گاهی به مرور زمان در نتیجه بی‌توجهی کاملاً محو و ناپدید می‌شود (فالسن، ۲۰۲۱). در این موقعیت، همسران بدون داشتن هیچ نوع عاطفه و هیجانی به زندگی سرد ادامه می‌دهند و این مسیر زندگی زناشویی را بطور کامل مستقل و جدای از همسر سپری می‌کنند، این رخداد همان طلاق عاطفی<sup>۱</sup> است (کلر و آلمان، ۲۰۲۰).

طلاق عاطفی مرحله قبل از طلاق و نوعی طلاق خاموش است که به صورت قانونی، شرعی و عرفی اتفاق نیفتاده است، مرد و زن به دلیل رعایت برخی مصالح و ملاحظات از اجرای قانونی آن امتناع کرده و به ناچار با لحاظ محدودیت‌های کاملاً جدی زناشویی به ظاهر در کنار هم و زیر یک سقف زندگی می‌کنند. لیکن به دلیل فقدان عواطف مثبت زناشویی، میزان نارضایتی، ناامیدی، ناکامی و خشم بیشتری هم خواهند داشت (راشد، امر و فحاد، ۲۰۲۰). از نظر باستانی، گلزاری و روشن (۱۳۸۹) طلاق عاطفی یک پدیده تک‌بعدی نبوده و مجموعه‌ای از عوامل مانند عدم تأمین نیازهای عاطفی، بی‌توجهی مرد، مشکلات ارتباطی، تفکر و نگرش ناهماهنگ زن و مرد، عدم همدلی و همراهی زن با مرد در پیوند باهم منجر به طلاق عاطفی می‌شوند. در واقع زنان و مردان دارای طلاق عاطفی در نتیجه‌ی مجموعه‌ی علل فردی و بین‌فردی که با نوعی بی‌عدالتی همراه است، در فرایندی پیچیده و زمان‌بر در ورطه‌ی طلاق عاطفی قرار می‌گیرند.

بی‌عدالتی در درون بافت روابط اجتماعی بین افراد انسانی از روابط زناشویی و زورگویی و قلدری در مدرسه تا اجبار و آزار جنسی و بهره‌کشی‌های جنسی، ناراحتی ناشی از اعمال و رفتار دیگران با تجربه‌ی بشر درآمیخته و تلفیق شده است (فهر، ۲۰۱۰). گستردگی دامنه‌ی بی‌عدالتی رفتاری در نظام روابط زناشویی نیز در قالب رفتارهایی همانند خشونت علیه زنان کشیده شده و یکی از دلایل اساسی بروز طلاق عاطفی محسوب می‌شود (لطیفیان، عرشی، علی‌پور، قائدامینی هارونی، ۱۳۹۵). اکنون این سوال پیش می‌آید که زنان بعنوان قربانیان بی‌عدالتی در نظام چگونه نسبت به این دست از رفتارها واکنش نشان می‌دهند؟ انگیزه‌های این گروه از زنان می‌تواند تخریب‌گر باشد و حس انتقام از زورگو معمولاً نیرومندترین و فریبنده‌ترین راهکار جهت تخلیه فشار روحی و روانی ناشی از بی‌عدالتی است (مک کالو و ویتولیت، ۲۰۰۲).

رویکردهای مواجهه با بی‌عدالتی در بنیان خانواده مبتنی بر انتقام گرفتن و یا بهره‌گیری از سایر رویکردهای منفی نخواهد بود، چرا که رویکردهایی رقابتی و منفی در روابط همیشه با هیجانات مثبت و آرامش همراه نیست، در واقع زمانی که افراد هیجانات منفی را در ارتباط با تقصیر و گناه، تجربه می‌کنند ممکن است درصدد تسکین آشفتگی‌های هیجانی بربایند، در حقیقت هیجانات منفی از حس انتقام‌جویی افراد را بصورت منفی به استفاده از رفتارهای آرام‌بخش و تسکین‌دهنده مانند عذرخواهی یا اقدامات اصلاح‌بخش دیگر سوق دهد (بائومیستر و همکاران، ۱۹۹۴). این راهبرد نقطه مقابل انتقام‌جویی و به معنای حل و فصل تعارضات براساس درک روشنی از موقعیت است (ورتینگتون، گریفین و ودی، ۲۰۱۷). با افزایش تعارضات زناشویی و

1. Emotional Divorce

سطوح بالای فقدان عواطف مثبت در زندگی زناشویی و طبیعتاً افزایش نرخ طلاق عاطفی و قانونی، و افزایش گرانبار در مورد مسائل مربوط به بهداشت روان و سلامت روان‌شناختی زوجین و اعضا، متخصصان در حال کشف یک ارتباط بالقوه بین کیفیت تأهل و سلامت کلی روان می‌باشند تا از این طریق راهبردهای موثری را بکار بسته و از پیشرفت مسائل حاد زناشویی جلوگیری به عمل آورند (جویس، ۲۰۲۰).

افراد، راه‌حل‌های بالقوه متنوعی را برای مقابله با اثرات مخرب خطاهای بین فردی بکار می‌برند. در این راستا انزایت و همکاری (۲۰۰۱) به‌عنوان اولین پژوهشگران تخصصی در حوزه بخشش، رویکرد مداخله‌ای ساختاریافته، هدفمند و منطقی برای درمانجو و مراجعین تدوین نمودند تا افراد از این طریق بتوانند یک اتفاق یا بی‌عدالتی که در گذشته برای آنها رخ داده را ببخشند. بخشش درمانی<sup>۱</sup> حاصل از این پژوهش مدلی مبتنی بر بیست واحد و چهار مرحله می‌باشد: در مرحله اول که آشکارسازی<sup>۲</sup> است، درمانجویان در معرض مطالب موثر روان‌شناختی که منجر به افزایش آگاهی آنها از عوامل سوق‌دهنده و بازدارنده حرکت بسوی بخشش می‌گردد (زاهورکوا، انزایت و هالاما، ۲۰۲۱). همچنین درمانجویان با مطالبی مواجه می‌شوند که جهان‌بینی و نگرش آنها را نسبت به فرد خاطی، خویش و دیدگاه‌های وجودی و هستی‌شناسی اصلاح کند. در مرحله دوم که تصمیم‌گیری است، درمانجویان برانگیخته و تشویق می‌شوند تا فعل بخشش را بعنوان یک پاسخ فعال به رنجش و بی‌عدالتی که نسبت به آنها انجام شده دانسته و نسبت به این پاسخ فعال متعهد باشند. در مرحله سوم که مرحله عمل نامیده می‌شود، درمانجویان تشویق می‌شوند تا بی‌عدالتی و رنجش را بازتفسیر نموده، با فرد خاطی ابراز همدلی نمایند و در راستای پذیرش رنج گام بردارند. در مرحله چهارم و آخر که نتیجه یا عمق‌بخشی نامیده شده است، درمانجویان تشویق می‌شوند تا به معنای زندگی، حمایت‌های اجتماعی و هدفمندی در زندگی بپردازند (انزایت، ۲۰۰۱). در این راستا ترکی‌زاده، حاجی‌علیزاده و سماوی (۱۳۹۷) در پژوهش خود نشان دادند که دانشجویان با بهره‌گیری از راهبردهای بخشودگی انگیزه بیشتری برای جبران و در نهایت مسئولیت‌پذیری بیشتری خواهند داشت، چرا که آنها آموختند که باید مسئولیت زندگی شخصی خود را آگاهانه بپذیرند و در جهت جبران کاستی‌های پیش آمده تلاش کنند.

بخشودگی مبتنی بر بهبودهای روان‌شناختی با تمرکز بر فرد است، به نحوی که در درمان مبتنی بر بخشش فرد با گذشته مواجه شده و اتفاقات ناگوار آن را می‌پذیرد، با اتصال به زمان حال وقایع گذشته را حل نموده و خود را در مسیری جدید از زندگی قرار می‌دهد، اما درمان برای زنان آسیب‌دیده تنها متمرکز بر فرد نبوده و در کنار راهبردهای بخشودگی در جهت تمرکز بر نیازهای روان‌شناختی زوج دارای طلاق عاطفی، راهبرد مکمل دیگری که بر اصل روابط متعارض متقابل متمرکز شده و مهارت‌های ارتباطی-زناشویی زوجین را مورد رصد و واکاوی تخصصی قرار داده و جنبه‌ی فردی بودن بخشودگی را به روابط متقابل سوق می‌دهد غنی‌سازی روابط زوجین<sup>۳</sup> است. در این مرحله درمان از فرد به زندگی - فرد - زوج تغییر مسیر داده و با تمرکز بر آسیب‌شناسی روابط زوجین به اصلاح، تعدیل و تغییر عادات ناپسند و یا باورهای و رفتارهای ناکارآمد اقدام می‌کند (ورتینگتون، گریفین، لاولاک، وید و کولیک، ۲۰۱۷).

1. Forgiveness therapy

2. uncovering

3. Marital Life Enrichment

در راستای اثربخشی آموزش بخشودگی لواف پورنوری، زهراکار و آذرهوش فتیده (۱۳۹۳) در پژوهشی نشان دادند انگیزه‌های انتقام جویی و دوری‌گزینی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه بطور معنادار کاهش یافته است. والحو، والحو-اسلوکر، ریورا، آفن‌باخر، دزوتر و توسن (۲۰۲۰) در پژوهشی تحت عنوان «آموزه‌های مبتنی بر بخشودگی و راهبردهای مقابله» نشان دادند افراد تحت آموزه‌های خودبخشش‌گری بدلیل تمرکز بر زمان حال و هدفمندی زندگی، درگیر در هیجانات منفی نشده بنابراین راهبرد مواجهه در آنها بیشتر مساله‌مدار و کمتر اجتنابی-گریزی خواهد بود. نتایج پژوهش بل، دیویس، گریفین، اشی و رایس (۲۰۱۷) نشان داد که بخشودگی مبتنی بر کتاب‌درمانی در دانشجویان شرکت‌کننده گروه آزمایش سطوح بالاتری از بخشودگی حالتی و غیرموقعیتی، افزایش سطح تمایل به جبران و بهبود سطح مسئولیت‌پذیری را گزارش دادند.

برنامه غنی‌سازی زناشویی اولین بار توسط اولسون (۱۹۹۹) طراحی و تدوین شد و مبتنی بر شش هدف کشف نیرومندی‌های رابطه، تقویت مهارت‌های ارتباطی، حل تعارضات زوجین، کشف مسائل اصلی خانواده، تحول در بودجه و طرح مالی و در نهایت، تحول اهداف می‌باشد. این برنامه به شناخت باورها درباره علت به وجود آمدن مسائل و مشکلات تأکید داشته و کمک می‌کند تا افراد بتوانند از طریق یادگیری مهارت‌های موردنیاز، به حل مشکلات شخصی خود بپردازند (سماواتیان، موسوی و نوری، ۱۳۹۸). براساس نظر کیانی‌پور، محسن‌زاده و زهراکار (۱۳۹۸) هدف از برنامه غنی‌سازی، ایجاد، بهبود و افزایش صمیمت عاطفی-هیجانی، عقلانی، جنسی، جسمی، مذهبی، روان‌شناختی، ارتباطی و تفریحی بین زوجین است. افراد پس از دریافت مهارت‌های غنی‌سازی قادر به شناسایی و رفع نیازهای خود و علاوه بر آن همسران خود خواهند شد، این یافته بیانگر این نکته است که زوجین تحت درمان غنی‌سازی میزان آگاهی خود را افزایش داده و با افزایش آگاهی درون‌فردی و برون‌فردی نقشی موثر در مدیریت روابط زناشویی خواهند داشت.

در این راستا نتایج پژوهش عیسی‌نژاد، احمدی، اعتمادی و قادرپور (۱۳۹۰) نشان داد افرادی که مداخله ارتقا روابط را دریافت کرده‌اند از راهبردهای اجتنابی کمتر و از راهبردهای مساله‌مدار بیشتری استفاده کردند، این در حالی بود که افراد گروه گواه، گرایش به اتخاذ راهبردهای اجتناب - گریز خود را همچنان حفظ کرده بودند. جلالی، حیدری، داوودی و آل یاسین (۱۳۹۸) در پژوهشی به مقایسه اثربخشی درمان هیجان مدار و غنی‌سازی روابط گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان پرداختند و نشان دادند رویکرد هیجان مدار و غنی‌سازی روابط می‌تواند به طور معناداری در کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی، توقع/کناره‌گیری و افزایش الگوی ارتباطی سازنده متقابل موثر باشد. دیویس (۲۰۱۵) در پژوهشی به ارزیابی تأثیر برنامه غنی‌سازی روابط زوجین بر رضایت از روابط، ارتباطات زناشویی، حل اختلافات و بخشش در زوجین در یک نمونه ۴۰ نفری پرداخت و نشان داد آموزش غنی‌سازی با لحاظ مداومت نتایج در مرحله‌ی پیگیری، منجر به افزایش رضایت از روابط زناشویی، حل تعارض و سطح بخشش می‌شود.

اهمیت و ضرورت انجام پژوهش فوق را می‌توان بدین صورت بیان نمود که پیشایندهای مؤثر در طلاق عاطفی و مهارت‌های ارتباط زناشویی باید مورد توجه و در صورت لزوم، درمان و تحت آموزش قرار بگیرند. نظام و روابط زناشویی دامنه‌ی گسترده‌ای از سازه‌ها را دربردارد و این نکته بیانگر نقش مهمی است که نظام خانواده بر سلامت روان‌شناختی اعضا بویژه زوجین دارد. لذا با توجه به اینکه حوزه‌ی خانواده از مهم‌ترین بسترهای تامین نیاز برای کلیه‌ی اعضا بوده و جامعه‌ی سالم در گرو خانواده سالم است. از آنجایی که

پژوهش‌های متعددی در حوزه خانواده، اثربخشی مداخلات غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی را مورد بررسی قرار داده‌اند اما میزان تأثیر این دو مداخله مورد مقایسه قرار نگرفته است؛ پژوهش حاضر در نظر دارد اثربخشی مداخلات مذکور را با یکدیگر مورد مقایسه قرار دهد. لذا پژوهشگر در این پژوهش به دنبال پاسخ به سؤالات پژوهشی زیر است:

۱. آیا مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی بر تمایل به جبران زنان درگیر طلاق عاطفی مؤثر است؟
۲. آیا مداخله بخشودگی بر تمایل به جبران زنان درگیر طلاق عاطفی مؤثر است؟
۳. آیا بین میزان اثربخشی مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی بر تمایل به جبران زنان درگیر طلاق عاطفی تفاوت معناداری وجود دارد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام زنان دارای طلاق عاطفی بود که در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ جهت دریافت خدمات مشاوره خانوادگی به کلینیک‌های تحت حمایت سازمان بهزیستی شهر اصفهان مراجعه کرده بودند. در مرحله اول پس از مراجعه نویسنده اول، به کلینیک‌های تحت حمایت سازمان بهزیستی، پرونده‌های سال جاری که جهت دریافت خدمات مشاوره زناشویی اقدام کرده بودند استخراج و با آنها تماس حاصل شد. در مرحله دوم پس از مصاحبه اولیه با افراد مراجعه‌کننده و تکمیل فرم جمعیت‌شناختی و بررسی دلایل مراجعه آنها، آزمون طلاق عاطفی گاتمن اجرا شد تا تشخیص طلاق عاطفی توسط پژوهشگر محرز گردد. سپس از بین کسانی که در پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن نمره بالاتری از نقطه برش (کسب هشت نمره مثبت و بالاتر) بدست آوردند، ۶۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه آزمایش اول (۲۰ نفر)، آزمایش دوم (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه جهت شرکت در جلسات مداخله‌ای پژوهش، کسب نقطه برش در پرسش نامه طلاق عاطفی گاتمن، عدم دریافت درمان‌های رفتاری، شناختی، روانی جهت بهبود مشکلات روان‌شناختی در دوره انجام پژوهش، دارا بودن حداقل ۵ سال زندگی مشترک و عدم متارکه و یا زندگی جدا از همسر و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل غیبت در بیش از دو جلسه درمان و شرکت در جلسات درمانی مختل-کننده کارکرد روزانه در زنان شود، بود.

### ابزار پژوهش

۱. **مقیاس طلاق عاطفی گاتمن<sup>۱</sup>**: این پرسشنامه توسط گاتمن در سال ۱۹۹۷ تهیه شده است. این پرسشنامه در ۲۴ سوال دو گزینه‌ای بصورت بله (۱) یا خیر (۰) تنظیم شده است. پس از جمع‌کردن پاسخ‌های مثبت، چنانچه تعداد آن برابر هشت و بالاتر باشد، به معنای این است که زندگی زناشویی فرد در معرض جدایی قرار داشته و علائمی از طلاق عاطفی در وی مشهود است. پایایی کل این آزمون در پژوهش موسوی

1. Gottman Emotional Divorce Scale

و رحیمی‌نژاد (۱۳۹۴) با استفاده از آلفای کرونباخ  $0/93$  بدست آمده است. روایی صوری این پرسشنامه نیز با نظر متخصصان حوزه خانواده تایید شده است (به نقل از خدابخشی کولایی، فلسفی‌نژاد و صبوری، ۱۳۹۸).

**۲. پرسشنامه ترمیم بین‌فردی:** این پرسشنامه جهت سنجش تمایل به جبران توسط وودیات و ونزل (۲۰۱۳) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۷ سؤال و مقیاس پاسخگویی آن لیکرت هفت درجه‌ای از  $1 =$  کاملاً مخالفم تا  $7 =$  کاملاً موافقم است. نمره بالاتر نشان‌دهنده تمایل به جبران بیشتر و نمره‌ی پایین‌تر نشان‌دهنده تمایل به جبران کمتر است. وودیات و ونزل (۲۰۱۳) روایی این پرسشنامه را با روش تحلیل عاملی بررسی کردند و ساختار عاملی آن را تایید کردند. همچنین این پژوهشگران ضرایب پایایی این پرسشنامه را بین  $0/90$  تا  $0/94$  ذکر کرده‌اند. در مطالعه‌ی ترکی زاده، حاجی‌علیزاده، سماوی (۱۳۹۷) روایی این پرسشنامه با روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی شد و نتایج نشان دادند ساختار عاملی پرسشنامه با داده‌ها برازش دارد و همه‌ی ماده‌ها روی عامل مربوط بار عاملی بالای  $0/40$  داشتند. پایایی این مقیاس نیز با روش آلفای کرونباخ  $0/87$  بدست آمد.

**۳. بسته آموزشی مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی اولسون:** برنامه غنی‌سازی زناشویی اولین بار توسط اولسون (۱۹۹۹) در طی ۷ جلسه طراحی و تدوین شد و مبتنی بر شش هدف کشف نیرومندی‌های رابطه، تقویت مهارت‌های ارتباطی، حل تعارضات زوجین، کشف مسائل اصلی خانواده، تحول در بودجه و طرح مالی و در نهایت، تحول اهداف می‌باشد. گروه آزمایش در طول دو ماه، هفته‌ای دو بار و هر جلسه به مدت ۲ ساعت مداخله فوق را دریافت کردند که شرح آن در جدول ۱ آمده است.

**جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی غنی‌سازی روابط زناشویی اولسون (۱۹۹۹)**

جلسه	هدف	محتوای جلسات
اول	معرفی زوجین، ایجاد ارتباط و آمادگی	معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات، تشریح اهداف مشاوره مبتنی بر نظریه اولسون هدف: هدف کلی و شخصی ازدواج از دید زنان بررسی و وضعیت موجود روابط زنان با همسرانشان بررسی می‌شود. مفهوم‌سازی روابط زوجی براساس دیدگاه اولسون، آشنایی زنان با اهداف جلسات مشاوره‌ای و روش اجرا
دوم	درمیان گذاشتن نقاط قوت و رشد زندگی زناشویی	هدف: کمک به زنان در شناسایی و تکیه نمودن بر نقاط قوت رابطه و شناسایی حیطه‌هایی از رابطه که مشکل‌زا بوده یا نیازمند برنامه‌های غنی‌سازی می‌باشد. روش: هر یک از زنان از بین ۱۲ مقیاس آماده‌سازی/غنی‌سازی سه حیطه‌ای را که جز نقاط قوت رابطه می‌دانند و سه حیطه‌ای که نیازمند به رشد آنها هستند، انتخاب کرده و تشویق می‌شوند درباره‌ی نقاط قوت و ضعف رشدی باهم صحبت کنند.
سوم	تهیه لیست آرزوه برای تقویت جرات‌ورزی و گوش دادن فعال	هدف: برقراری ارتباط موثر در زمینه‌ی موضوعات مهم، تمرین ابراز وجود و گوش دادن فعال، تشویق زنان به استفاده از قاطعیت و افزایش مثبت ابراز وجود و اعتماد به نفس، کاهش چرخه‌ی منفی اجتناب و تسلط همسر.

روش: از طریق فهرست آرزوها هر یک از زنان در مورد سه موضوع که دوست دارد شریک زندگی‌اش بیشتر آن را انجام بدهد کمک می‌شود.

هدف: انجام ده گام حل تعارض زوجی، کمک به صمیمت بیشتر بین زوجین جهت افزایش شانس برای توفیق زوجین.  
روش: معرفی فرایند حل تعارض با استفاده از یکی از حیطه‌های رشدی، جهت تکلیف جلسه‌ی بعد مسئله‌ای را جهت کار انتخاب می‌کنند.

هدف: بهره‌گیری از نقشه زوجین و خانواده‌ی اصلی، افزایش درک زوجین از رابطه‌ی زوجی و ریشه‌های خانوادگی، کشف اشتراک در دو بعد صمیمت و انعطاف‌پذیری، درک اهمیت رابطه‌ی خانوادگی در سیستم زوجی، کمک به زنان تا به آنچه می‌خواهند یا نمی‌خواهند از خانواده‌ی اصلی وارد رابطه‌شان کنند را فکر کنند و فعالانه عمل نمایند.

هدف: طراحی یک برنامه‌ی مالی قابل اجرا و عملی کردن آن  
روش: هریک از زوجین در برگه‌ی تمرین بودجه‌فهرستی از اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت مالی را تهیه کرده، اطلاعات بدست آمده با تمرکز بر حیطه‌های توانمندی و رشد در زندگی زناشویی بررسی می‌شود.

هدف: طرح‌ریزی برنامه‌ای برای نیل به اهداف فردی، زوجی، خانوادگی-ارتقا، انسجام و پیوند بین زوجین و همین‌طور ارتباط بین آنها  
روش: هر یک از زنان یک طرح عملی برای یکی از اهداف می‌کنند، اهداف باید طرف مدت ۵ سال قابل دستیابی باشند، این اهداف در یک جلسه در میان گذاشته می‌شود و روی تفاوت‌ها و شباهت‌های بین آنها تمرکز می‌شود.

چهارم حل موضوعات مشکل‌زا با استفاده از الگوی ده مرحله‌ای حل تعارض

پنجم کشف و کندکاو موضوعات مربوط به خانواده اصلی و بازخورد با استفاده از نمودار زوجی و خانوادگی

ششم مدیریت مالی (بودجه و طرح‌های مالی)

هفت تعیین اهداف شخصی، زوجی و خانوادگی جمع‌بندی

۴. بسته آموزشی مداخله بخشودگی: مداخله بخشودگی در طی ۹ جلسه در سال ۲۰۰۱ توسط انرایت مطرح شد؛ گروه آزمایش این مداخله را در طول ۲ ماه، هفته‌ای دو بار و هر جلسه به مدت ۲ ساعت مداخله فوق را دریافت کردند که شرح آن در جدول ۲ آمده است.

#### جدول ۲. محتوای جلسات آموزشی بخشودگی (انرایت، ۲۰۰۱)

جلسه	هدف	محتوای جلسات
اول	معارفه و معرفی جلسات درمانی بخشودگی	بررسی اهداف گروهی، توصیف قوانین گروه و ایجاد رابطه اولیه، تعریف بخشایش، مراحل بخشایش و توضیح درمان
دوم	مواجهه شدن با رنجش	بیان احساسات منفی و رنجش از دیگران هدف: تخلیه هیجانی و توجه به انرژی تلف شده برای بدی‌های دیگران
سوم	بررسی و کشف مکانیزم‌های دفاعی	ارزش و مزایا تعهد به بخشیدن، دلایل شما برای بخشیدن چیست و به چه چیزهایی شک دارید.

چهارم	مواجهه با خشم	گسترش دیدگاه در مورد فردی که آزار رسانده، زندگی مانند فردی که به شما آسیب رسانده چگونه می‌تواند باشد.
پنجم	کشف و ارائه بخشش	حرکت به سمت بخشیدن فردی که آسیب رسانده
ششم	رشد دیدگاه جدیدی از خاطی و رشد همدلی	یافتن معنا در بخشیدن
هفتم	پذیرش رنج و یافتن معنایی برای آن	چه زمانی آماده هستید که بگویید من او را بخشیدم.
هشتم	پی بردن به این نکته که فرد خودش در گذشته نیازمند بخشش دیگران بوده	مرحله بعدی در بخشایش برای شما چیست؟ چه کسانی هستند که لازم است آنها را ببخشید (یافتن الگویی در فرایند بخشش).
نهم	-	جمع‌بندی، نتیجه‌گیری و برگزاری پس‌آزمون

### روش اجرا

پس از انتخاب گروه‌های آزمایش و گواه، پرسشنامه ترمیم بین‌فردی به عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. پس از انجام پیش‌آزمون، گروه‌های آزمایش هفت جلسه مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی و نه جلسه مداخله بخشودگی را در طی ۲ ماه، هفته‌ای دو بار و هر جلسه به مدت ۲ ساعت دریافت کردند و اعضای گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. پس از اتمام دوره آموزشی، بلافاصله برای هر سه گروه، پس‌آزمون و سه ماه بعد پیگیری اجرا گردید. در ارتباط با رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، پیش از شروع کار از شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه کتبی دریافت شد و در خصوص نمرات آزمون‌ها و دیگر اطلاعات به‌دست آمده در حین پژوهش رازداری کامل اتخاذ شد. از عدم دریافت هرگونه درمان دیگر شرکت‌کنندگان در طول دوره پژوهش اطمینان حاصل شد و در صورت عدم تمایل شرکت‌کنندگان به ادامه حضور در جلسات، مختار به خروج از پژوهش بودند. همچنین پس از اتمام پژوهش، برای گروه گواه نیز جلسات آموزشی ارائه شد. در نهایت داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS23، روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی LSD برای بررسی فرضیات پژوهش مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان نشان داد ۳۵ نفر معادل ۵۳.۸٪ از شرکت‌کنندگان در دامنه‌ی سنی ۳۲-۲۵ سال و ۲۵ نفر معادل ۳۸.۵٪ نیز در دامنه‌ی سنی ۴۰-۳۳ سال بوده‌اند، ضمن اینکه ۱۶ نفر معادل ۲۴.۶٪ دارای تحصیلات دیپلم و فوق‌دیپلم، ۳۳ نفر معادل ۵۰.۵٪ دارای تحصیلات لیسانس و ۱۱ نفر معادل ۱۶.۹٪ نیز دارای تحصیلات بالاتر از فوق‌لیسانی بوده‌اند. در نهایت ۷۱.۴٪ افراد شاغل و ۲۸.۶٪ نیز فاقد شغل بوده‌اند. شاخص‌های توصیفی انتقام‌جویی و دوری‌گزینی در گروه‌های مورد بررسی در جدول ۳ آورده شده است.



## جدول ۳. شاخص‌های توصیفی تمایل به جبران در سه گروه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

گروه	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد
بخشودگی	پیش‌آزمون	۲۱/۲۰	۳/۰۱
	پس‌آزمون	۲۰/۷۵	۲/۶۱
	پیگیری	۲۱/۵۰	۳/۲۶
غنی‌سازی زناشویی	پیش‌آزمون	۲۷/۰۵	۴/۸۰
	پس‌آزمون	۲۹/۲۰	۴/۰۲
	پیگیری	۲۰/۹۰	۲/۹۸
گواه	پیش‌آزمون	۲۴/۱۰	۴/۰۱
	پس‌آزمون	۳۰	۴/۷۱
	پیگیری	۲۰/۶۵	۳/۰۳

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین گروه‌های آزمایش و گواه در هر متغیر تمایل به جبران تفاوت وجود دارد، بدین معنا که گروه‌های آزمایش در مرحله‌ی پس‌آزمون افزایش تمایل به جبران داشته‌اند این در حالیست که گروه گواه تغییر چندانی در هر دو مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری نداشته است. اکنون جهت بررسی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله به تحلیل واریانس مکرر پرداخته می‌شود، بنابراین رعایت برخی پیش‌فرض‌ها ضروری است. به منظور بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها از آزمون لوین و به منظور برابری واریانس نمرات متغیر وابسته در گروه‌ها در سه مرحله اندازه‌گیری در کل از آزمون ماچلی استفاده شد. نتیجه این تحلیل‌ها در جدول ۴ گزارش شده است.

## جدول ۴. نتایج آزمون همگنی واریانس‌های نمره تمایل به جبران در سه گروه

متغیر	آزمون لوین	آماره	سطح معناداری	درجه آزادی	آماره	سطح معناداری	آزمون ماچلی
تمایل به جبران	۵۷	۰/۰۷۶	۰/۹۲۷	۲	۰/۹۶۹	۰/۴۰۹	

همانگونه که در جدول ۴ دیده می‌شود، پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها در متغیر تمایل به جبران رد نشده است. معناداری به دست آمده برابر با ۰/۹۲۷ و بیشتر از ۰/۰۵ است. پیش‌فرض یکنواختی واریانس‌ها با استفاده از آزمون ماچلی در متغیر تمایل به جبران رد نشده است. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر در جدول ۵ و ۶ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر تمایل به جبران براساس درمان غنی‌سازی

زندگی زناشویی و بخشودگی در سه مرحله و گروه

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
مراحل پژوهش	۷۱۳/۶۴۴	۲	۳۵۶/۸۲۲	۷۲/۵۳۹	۰/۰۰۱	۰/۵۶۰	۱
گروه‌ها	۹۵۵/۲۴۴	۲	۴۷۷/۶۲۲	۱۵/۴۳۸	۰/۰۰۱	۰/۳۵۱	۰/۹۹۹
تعامل گروه‌ها با مراحل پژوهش	۶۸۶/۹۲۲	۴	۱۷۱/۷۳۱	۳۴/۹۱۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵۱	۱

براساس یافته‌های به دست آمده در جدول ۵، تفاوت بین میانگین نمرات تمایل به جبران در سه مرحله از پژوهش معنی‌دار است ( $P \leq 0/001$ ). همچنین میانگین نمرات این متغیر در دو گروه آزمایش و گواه نیز تفاوت معنی‌داری دارد ( $P \leq 0/001$ ). نتایج نشان داده است که نزدیک به ۳۵ درصد از تفاوت‌های فردی به تفاوت بین سه گروه مربوط است. علاوه بر این تعامل بین مراحل پژوهش و عضویت گروهی نیز معنی‌دار است ( $P = 0/001$ ). به عبارت دیگر تفاوت بین نمرات تمایل به جبران در سه مرحله از پژوهش در سه گروه معنی‌دار است. میزان این تفاوت در حدود ۰/۵۵۱ است. یعنی ۵۵ درصد از واریانس یا تفاوت‌های فردی به تفاوت‌های بین سه مرحله آزمون و عضویت گروهی مربوط است.

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول بالا، که تفاوت بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار شده است، جهت بررسی جهت تفاوت دو روش درمانی نتایج مقایسه‌های زوجی میانگین‌های سه مرحله پژوهش با استفاده از آزمون تعقیبی بونفرونی برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶. نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه سه گروه به تفکیک متغیر تمایل به جبران در مراحل

پژوهش

مرحله	مقایسه	آماره	معنی‌داری	حجم اثر
پیش‌آزمون	گروه بخشش درمانی با گواه	-۰/۳۰۰	۰/۷۵۱	۰/۰۰۲
	گروه غنی‌سازی اولسون با گواه	-۰/۷۵۰	۰/۴۲۹	۰/۰۱۱
	گروه بخشش درمانی یا غنی‌سازی اولسون	۰/۴۵۰	۰/۶۳۵	۰/۰۰۴
پس‌آزمون	گروه بخشش درمانی با گواه	۶/۱۵۰	۰/۰۰۱	۰/۲۹۲
	گروه غنی‌سازی اولسون با گواه	۸/۳۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۲۹
	گروه بخشش درمانی یا غنی‌سازی اولسون	۲/۱۵۰	۰/۰۹۵	۰/۰۴۸
پیگیری	گروه بخشش درمانی با گواه	۳/۴۵۰	۰/۰۰۸	۰/۱۱۷
	گروه غنی‌سازی اولسون با گواه	۹/۳۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۹۲
	گروه بخشش درمانی یا غنی‌سازی اولسون	۵/۹۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۷۸

نتایج در جدول ۶ نشان داده است که دو گروه بخشش‌درمانی و غنی‌سازی روابط اولسون در مرحله پیش‌آزمون با گروه گواه و هم‌چنین با یکدیگر تفاوت معنی‌داری ندارند ( $P < 0/05$ ). در مرحله پس‌آزمون و هم‌چنین پیگیری بین گروه گواه با گروه بخشش‌درمانی ( $P < 0/001$ ) و غنی‌سازی روابط اولسون ( $P < 0/001$ ) تفاوت معنی‌داری وجود دارد که نشان می‌دهد میزان تأثیر بخشش‌درمانی و غنی‌سازی روابط اولسون در پس‌آزمون به ترتیب برابر با  $29/2$  و  $42/9$  درصد حاصل شده است. هم‌چنین تأثیر دو روش بخشش‌درمانی و غنی‌سازی روابط اولسون در مرحله پیگیری به ترتیب برابر با  $11/7$  و  $49/2$  درصد به دست آمده است. نتایج هم‌چنین نشان داده است که تفاوت بین دو گروه بخشش‌درمانی و غنی‌سازی روابط اولسون در مرحله پس‌آزمون معنی‌دار نبوده است ( $P < 0/05$ )؛ ولی در مرحله پیگیری این تفاوت معنی‌دار به دست آمده است. میزان این تفاوت  $27/8$  می‌باشد که با توجه به یافته‌های توصیفی جدول ۳ آموزش غنی‌سازی اولسون در طول زمان پایداری درمانی بیشتری در مقایسه با آموزه‌های بخشش‌درمانی دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان گروهی غنی‌سازی روابط زناشویی و بخشودگی بر تمایل به جبران زنان درگیر طلاق عاطفی شهر اصفهان بود. نتایج تحلیل واریانس مکرر نشان داد که دو راهبرد بخشش‌درمانی و غنی‌سازی روابط زوجین بر تمایل به جبران زنان مؤثر بوده است هرچند این تفاوت بین دو گروه معنادار بوده است؛ ضمن اینکه تفاوت بین دو گروه بخشش‌درمانی و غنی‌سازی روابط اولسون در مرحله پیگیری معنی‌دار به دست آمده است، که با توجه به یافته‌های توصیفی جدول ۳ آموزش غنی‌سازی اولسون در مرحله پس‌آزمون و در طول زمان، پایداری درمانی بیشتری در مقایسه با آموزه‌های بخشش‌درمانی دارد.

در راستای پاسخ‌گویی به سؤال نخست پژوهش می‌توان گفت نتایج نشان داد آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی بر تمایل به جبران زنان درگیر طلاق عاطفی مؤثر است. در تبیین یافته فوق باید اظهار داشت این یافته پژوهش با نتایج پژوهش کیانی‌پور، محسن‌زاده و زهراکار (۱۳۹۸)، جلالی، حیدری، داوودی و آل یاسین (۱۳۹۸) و دیویس (۲۰۱۵) به طور غیر-مستقیم همسو است. غنی‌سازی روابط زوجین با استفاده از شیوه اولسون، مهارت‌هایی را آموزش می‌دهد که زوجین با به کارگیری آن‌ها می‌توانند به یک زندگی سالم و شاد دست یابند. زندگی زناشویی بدون دغدغه و شاد و همراه با صمیمیت زناشویی نیازمند یادگیری مهارت‌هایی است که شاید در خانواده هسته‌ای آموزش داده نشود. یکی از این مهارت‌ها، مهارت حل تعارض است. بدیهی است که بین زن و مرد تفاوت‌ها بسیاری به لحاظ تمایلات جنسی، روان‌شناختی، جسمی و غیره وجود دارد. مهارت حل مسئله و حل تعارض یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که در رویکرد اولسون به آن پرداخته شده است. در واقع غنی‌سازی روابط زناشویی منجر به رشد رابطه زناشویی در جهت مثبت شده و اهداف مثبتی را برای زوجین ایجاد می‌نماید. به طور کلی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین در واقع آموزش مهارت‌های ارتباطی، گوش کردن فعال، مهارت حل تعارض، مهارت حل مسئله و مهارت‌های متمرکز بر عواطف و هیجانات زوجین است. این آموزش‌ها موجب تحکیم خانواده و ارتقای صمیمیت زناشویی و به تبع آن افزایش تمایل به جبران می‌شود (برگر و هانا، ۲۰۱۳).

در تبیین دیگر یافته پژوهشی فوق می‌توان گفت زنان در روش غنی‌سازی روابط، مهارت‌هایی را می‌آموزند که منجر به تغییر رفتار خود و همسرشان می‌شود و به مرور زمان توانمندی ایجاد سبک زندگی جدید و تمایل به جبران را می‌یابند. از آنجایی که این سبک با توافق همسران اتخاذ می‌شود، آن‌ها یاد می‌گیرند چگونه با مرور زمان رفتارها و سبک‌های ارتباطی زناشویی نامطلوب‌شان را با کمک هم تغییر دهند و کیفیت زندگی خود و همسرشان را ارتقاء بخشند (سماواتیان، موسوی و نوری، ۱۳۹۸). دیویس (۲۰۱۵) معتقد است زنان در آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس تئوری اولسون (۱۹۹۹) مهارت کاهش کنترل بیرونی و در مقابل افزایش کنترل درونی را کسب می‌کنند، در نتیجه زنان کنترل‌گری کمتر و توافق بیشتر را می‌آموزند. این گروه از زنان در نتیجه کاهش میزان کنترل‌گری دیگر از روش‌های سرزنش‌آمیز علیه همسر استفاده نکرده و به این ترتیب میزان رضایت آنها از زندگی بسیار متفاوت خواهد شد، در این راهبرد آموزشی زنان با آموزش خودکنترلی بجای کنترل‌گری میزان سرزنش و ایراد گرفتن از همسر را کاهش و استفاده از راهبردهای مثبت مساله‌مدار را جایگزین خواهند کرد. در این راستا نتایج پژوهش دیویس (۲۰۱۵) نشان داد آموزش غنی‌سازی با لحاظ مداومت نتایج در مرحله‌ی پیگیری، منجر به افزایش رضایت از روابط زناشویی، حل تعارض و سطح بخشش در زوجین گروه آزمایش شده و نشان داد که زوجین در فرایند درمان به این نکته پی می‌برند که چه نوع رفتارهایی، می‌توانند نتایج و پیامدهایی را به همراه داشته باشد تا به بهترین نحو نیازهای زوجین را ارضا نمایند. بنابراین قابلیت مدیریت رابطه با افزایش قدرت آگاهی از نیازهای زوج و تلاش جهت دستیابی و ارضای درست آنها افزایش و میزان صمیمیت بهبود می‌یابد. در واقع راهبردهای مبتنی بر انتخاب منجر به اصلاح و افزایش تعاملات پویا و هدفمند در زوجین شده و همین ارتباط متقابل خالی از ارزش‌گذاری انرژی منفی در روابط را کاسته و گرایش به تعامل مبتنی بر صمیمیت و درک متقابل را در مقابل دوری از بهبود روابط ناکارآمد افزایش می‌دهد و بدیهی است که نتیجه‌ای جز صمیمت در عین تعارض‌های عادی بدست نخواهد آمد، در این حالت زوجین در سطوح بالایی از تعلق قرار گرفته و به دنبال روابط همگون و پذیرش دیگران، لذت با دیگران از جمله همسر بودن و علاقمند به تلاش در راستای توسعه روابط بین‌فردی قرار گرفته و همین تلاش و انگیزه درونی راه برای حل مشکلات و کاهش راهبردهای مقابله منفی و گرایش به مدیریت روابط افزایش می‌دهد (دیویس، ۲۰۱۵).

در راستای پاسخ‌گویی به سؤال دوم پژوهش می‌توان گفت نتایج نشان داد مداخله بخشودگی بر تمایل به جبران زنان درگیر طلاق عاطفی مؤثر است. در تبیین یافته فوق باید اظهار داشت این یافته پژوهش با نتایج پژوهش لواف پورنوری، زهراکار و آذرهوش فتیده (۱۳۹۳)، والحو و همکاران (۲۰۲۰) و بل و همکاران به طور غیرمستقیم همسو می‌باشد. در تبیین یافته پژوهشی فوق می‌توان اظهار داشت با توجه به تئوری رفتاری شناختی، بخشش شامل تغییراتی در عاطفه، شناخت و رفتار علنی است، در این رویکرد آزمودنی با تلاش بر ساختن داستان خاطی، وارد یکی دیگر از اجزای اساسی بخشش، یعنی همدلی می‌شود. با رشد همدلی این توانایی به فرد داده می‌شود که احساسی همانند احساس خاطی داشته باشد و به گونه‌ای فکر کند که انگار در جای فرد خاطی قرار دارد. همدلی زمانی است که احساساتی مشابه با احساسات دیگری وجود دارد، با توجه به این که افراد خشمگین و ناراحت از شرایط حال حاضرشان به دلیل فقدان مهارت‌هایی در دیدگاه اجتماعی تمایل دارند احساسات، رفتارها و نیت دیگران را به طور نادرست تعبیر و تفسر کنند، در فرایند بخشش با رشد همدلی دیدگاه افراد وسعت پیدا کرده، درک آنها از فرد خاطی عمیق‌تر شده و از احساسات

بیزاری آنها کاسته می‌شود، و نیز کاهش تمایل به سمت انتقام‌جویی را به همراه دارد، سبب افزایش احساسات خیرخواهی و عشق در آنها نسبت به خاطی می‌شود (انرایت، ۲۰۰۱).

در این مداخله پس از هضم رفتار خاطی و احساس همدلی با آن، شرایط وی را بصورت متقابل درک نموده و فرایند شناختی بخشش را طی خواهد کرد. در واقع در جزء شناختی همدلی که درک دیدگاه خاطی است، آسیب دیده خود را به جای خاطی قرار می‌دهد و شرایطی را به خاطر می‌آورد که خود نیازمند بخشش دیگران بوده که این امر با کاهش واکنش‌های مخرب، و رشد رفتارهای معین اجتماعی مثل نوع‌دوستی و مشارکت ارتباط دارد. همچنین در حوزه شناختی بخشش که مجازات و انتقام فرد خاطی فعال شده با افکار مثبتی چون آرزوی خیر و خوبی و مهربانی برای او جایگزین می‌شود و در برخی موارد نیز می‌تواند تمایل به جبران در قالب بازسازی روابط مخدوش شده رخ دهد، و در بازسازی شناختی به فرد برای کنار آمدن با زخم‌های احساسی و تنفر کمک می‌شود (بک، ۲۰۰۵).

درک آسیب‌زنده، مشکلات احتمالی او، درد و رنجی که ممکن است تحمل کرده باشد، مشکلات احتمالی والدین، و در کل توجه به بافت زندگی خاطی که یکی از مراحل است که در فرایند درمان مورد توجه قرار می‌گیرد، در ابراز دلسوزی نسبت به او و پذیرش بی‌قید و شرط او مؤثر است. وقتی فرد از خود دلسوزی نشان می‌دهد می‌فهمد چیزی بیشتر از مایه‌ی دلخوری که او تجربه کرده است برای فرد آسیب‌زنده وجود داشته است. اظهار دلسوزی نسبت به آسیب‌زنده و آگاهی از این که هیچ انسانی کامل نیست، بلکه هر فردی در طی زندگی نیازمند بخشش دیگران بوده و همه‌ی انسان‌ها سزاوار احسان هستند، باعث رها شدن از قید و بند گذشته و بخشش و درمان را امکان‌پذیر می‌سازد. با کاهش عواطف منفی و افزایش عواطف مثبت نسبت به آسیب‌زنده کاهشی در هیجانات منفی از جمله خشم و دل‌مشغولی شناختی نسبت به او پدید می‌آید. فرد رهایی افکار و احساساتی را تجربه می‌کند که نسبت به آسیب‌زنده محبوس شده بود و حالا از شر آنها خلاص شده است و می‌تواند آزادانه در زمان حال زندگی کند و به آینده بنگرد (انرایت، ۲۰۰۱).

در تبیین دیگر یافته‌ی دوم پژوهش حاضر می‌توان گفت بخشودگی ماهیتی بین‌فردی دارد و این ماهیت بین‌فردی در روابط زناشویی به خوبی قابل مشاهده است. زندگی زناشویی یکی از جهانی‌ترین نهادهای بشری است که از دو نفر با استعداد-ها، توانایی‌ها، علایق و نیازهای متفاوت تشکیل شده است. ارتباط، مهم‌ترین بخش این زندگی مشترک است. در طول این ارتباط، بروز جراحتهای روانی از جمله طلاق عاطفی و عدم توجه به آن، باعث ایجاد دیوار سنگی و در نهایت فروپاشی روابط صمیمانه می‌شود (یو، گامبارو، سونگ، تسلیک، سونگ، کوموسکی و همکاران، ۲۰۲۱). بخشودگی روشی است که می‌تواند در حل جراحتهای عاطفی در خانواده، مؤثر واقع شود و نیروهایی را که زمانی صرف دفاع‌های روانی می‌شد، آزاد کرده و در راه عملکرد سالم خانواده به کار گیرد. می‌توان استدلال نمود که در این پژوهش مداخله بخشودگی بعد عاطفی زنان را مورد هدف قرار داد (والخو و همکاران، ۲۰۲۰).

فراهم کردن جوی بدون تهدید به همراه توجه مثبت غیرمشروط برای بیان احساسات فروخورده خشم و رنجش زنان، فرصتی برای تکمیل گشتالت‌های ناقص فراهم می‌آورد (سانگ، یو و انرایت، ۲۰۲۰). بنابراین نیروهایی که زمانی برای آزرده‌گی، مرارت و مراقبت از زخم‌های التیام نیافته صرف می‌شد، آزاد شده و دفاع‌های روانی شکسته می‌شود و از این رو زنان قادر شدند تا دریابند که کینه‌توزی و انتقام بی‌فایده است

و این آغاز پردازش شناختی حادثه است. در طول این پردازش شناختی، زنان قادر شدند تا نقش خود را در طلاق عاطفی مورد بازبینی قرار دهند، از توجه به خطاها و نقاط ضعف دیگران به درون خود هدایت شدند و با اصل وجود خود روبه‌رو شدند، اصلی خطاکار و در عین حال ارزشمند با احساسی از شرمندگی و گناه. در طول این مرحله، مشارکت‌کنندگان قادر شدند افکار مطلق‌انگارانه را کنار گذاشته و با بررسی رفتار و درک نقش و مسئولیت رفتار خویش، خود را ببخشند. فقط بعد از چنین بخشودگی است که فرد می‌تواند وارد دنیای پدیداری فرد دیگری شده و او را نیز مانند خود در نظر بگیرد. نتیجه واقعی بخشودگی، تعهد به تغییر رفتار و تلاشی برای جبران قصورها است (وید و تیتلر، ۲۰۲۱).

در راستای دستیابی به نتایج فوق پژوهشگر با محدودیت‌هایی مواجه بوده است از جمله اینکه نمونه‌ی پژوهش حاضر هدفمند بوده و اعضای نمونه از میان زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره تحت نظارت سازمان بهزیستی شهر اصفهان انتخاب شده‌اند و تعمیم نتایج به تمامی زنان شهر اصفهان و سایر مناطق کشور باید با احتیاط صوت بگیرد. با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که رویکرد ترکیبی از مهارت‌های غنی‌سازی و بخشش به مشاوران و متخصصانی که در زمینه‌ی خانواده و ازدواج مشغول به فعالیت هستند آموزش داده شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود تأثیر غنی‌سازی روابط زناشویی اولسون و بخشش بر سایر ابعاد و سازه‌های زناشویی مانند کاهش تعارض‌ها، افزایش رضایت از زندگی زناشویی و مهارت‌های ارتباطی و نهایتاً سلامت عاطفی و روان‌شناختی مورد بررسی قرار بگیرد و به جهت پیگیری اثربخشی درمان در طول زمان دوره پیگیری نیز موردنظر پژوهش‌گران آتی قرار بگیرد.

### موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

### سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از رساله دکترای روان‌شناسی با کد شناسایی IR.IAU.SHK.REC.1400.016 دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد می‌باشد. بدین وسیله از مدیریت محترم دانشکده علوم پزشکی و شرکت‌کنندگان جهت همکاری صمیمانه در فرایند پژوهش قدردانی می‌شود.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده اول و دوم، محققان اصلی پژوهش هستند و نویسنده سوم و چهارم، راهنمایی و جهت‌دهی پژوهش حاضر را بر عهده داشته‌اند.

### تعارض منافع

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

## منابع

- باستانی، سوسن، گلزاری، محمود و روشنی، شهره. (۱۳۸۹). طلاق عاطفی: علل و شرایط میانجی. بررسی مسائل اجتماعی ایران، ۱(۳): ۲۵-۳۶.
- ترکی‌زاده، محمد، حاجی‌علیزاده، کبری و سماوی، سید عبدالوهاب. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خودبخشش‌گری مبتنی بر کتاب درمانی بر مسئولیت‌پذیری و تمایل به جبران در دانشجویان. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۳(۱۵): ۷۰-۵۷.
- جلالی، ندا، حیدری، حسن، داودی، حسین، و آل یاسین، سیدعلی. (۱۳۹۸). مقایسه تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن بر تعارض زناشویی گروهی از زنان شهرستان خمین. روانشناسی فرهنگی، ۳(۱): ۶۲-۴۱.
- خدابخشی کولایی، آناهیتا، فلسفی نژاد، محمدرضا و صبوری زهره. (۱۳۹۸). بررسی میزان و مولفه‌های طلاق عاطفی در پرستاران متاهل بیمارستان‌های شهر تهران. نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، ۵(۳): ۳۹-۴۷.
- سماواتیان، حسین، موسوی، سید محمد و نوری، ابولقاسم. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش کیفیت بخشی زندگی کاری و غنی‌سازی زندگی زناشویی بر کیفیت بخشی زندگی کاری و رضایت شغلی در زوج‌های شاغل. مشاوره کاربردی، ۹(۲): ۱۳۲-۱۱۵.
- عیسی نژاد، امید، احمدی، احمد، اعتمادی، عذرا، و قادری‌پور، رزگار. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی ارتقای روابط بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای زناشویی. تحقیقات علوم رفتاری، ۹(۱ پی در پی ۱۷)، ۱-۱۲.
- کیانی پور، عمر، محسن زاده، فرشاد، و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۶). هم‌سنجی اثربخشی طرح‌واره درمانی و روایت درمانی هنگام به هم پیوستن هر یک از آن‌ها با برنامه غنی‌سازی زناشویی بر گرایش به پیمان شکنی زناشویی و رضایت زناشویی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۷(۲ پیاپی ۲۴)، ۲۷-۵۴.
- لطیفیان، مریم، عرشی، ملیحه، علی پور، فردین و قائد امینی هارونی، غلامرضا. (۱۳۹۵). بررسی رابطه خشونت خانگی و طلاق عاطفی در میان زنان متاهل شهر تهران در سال ۱۳۹۵. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۵(۲): ۱۲-۵.
- لوف پورنوری، فرشاد، زهراکار، کیانوش، و آذرهوش فتیده، زهرا. (۱۳۹۳). تبیین نقش اثربخشی مداخله‌ی بخشش‌فرایندمحور در کاهش انگیزه‌های انتقام‌جویی و دوری‌گزینی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی راهنمایی. روان‌شناسی مدرسه، ۳(۲): ۱۸۵-۱۷۰.
- موسوی، فاطمه و رحیمی‌نژاد، عباس. (۱۳۹۴). مقایسه منزلت‌های هویت بین‌فردی زنان و مردان متأهل با توجه به وضعیت طلاق عاطفی. پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۶(۱): ۲۳-۱۱.

## References

- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: an interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243.
- Beck, S. I. (2005). Efficacy of a forgiveness group intervention for aggressive victims. Unpublished Doctoral Dissertation, Capella University.
- Bell, C. M., Davis, D. E., Griffin, B. J., Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2017). The promotion of self-forgiveness, responsibility, and willingness to make reparations through a workbook intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 571-578.

- Brrrrr , R. & Haaaa .... ()))) )æetttt iee ppr hhhhs . clll ’’ thr.... Rttt l.....
- Davis, C. A. (2015). An Evaluation of the Impact of a Couples Enrichment Program on Relationship Satisfaction, Communication, Conflict Resolution, and Forgiveness.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington D. C.: American Psychological Association.
- Fallesen, P. (2021). Decline in Rate of Divorce and Separation Filings in Denmark in 2020 Compared with Previous Years. *Socius*, 7. <https://doi.org/10.1177/23780231211009991>
- Fehr, R. (2010). On the (un) intended consequences of forgiveness: creativity after conflict. Unpublished doctoral dissertation. University of Maryland.
- Joyce, M. L. K. (2020). Wellbeing and Marriage: Does Marriage Improve Mental Health?.
- Keller, L., & Allemand, M. (2020). Personality and Divorce. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 3608-3613.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W. & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- Olson, D. H. (1999). PREPARE/ENRICH program: Version 2000. Preventive approaches in couple's therapy, 196-216.
- Rasheed, A., Amr, A., & Fahad, N. (2020). Investigating the Relationship between Emotional Divorce, Marital Expectations, and Self-Efficacy among Wives in Saudi Arabia. *Journal of Divorce & Remarriage*, 1-22.
- Song, M. J., Yu, L., & Enright, R. D. (2020). Trauma and healing in the underserved populations of homelessness and corrections: Forgiveness Therapy as an added component to intervention. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(2). <https://doi.org/10.1002/cpp.2531>
- Vallejo, M. A., Vallejo-Slocker, L., Rivera, J., Offenbächer, M., Dezutter, J., & Toussaint, L. (2020). Self-forgiveness in fibromyalgia patients and its relationship with acceptance, catastrophising and coping. *Clinical and experimental rheumatology*, 38 Suppl 123(1), 79-85.
- Wade, N. G., & Tittler, M. V. (2021). Forgiveness and group therapy: Current research and implications for group psychology research and practice. In C. D. Parks & G. A. Tasca (Eds.), *The psychology of groups: The intersection of social psychology and psychotherapy research* (pp. 207-230). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000201-012>
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225-259. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.2.225>
- Worthington, E. L., Griffin, B. J., & Wade, N. G. (2017). Group intervention to promote self-forgiveness. In *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 179-192). Springer, Cham.
- Worthington, E. L., Jr., Griffin, B. J., Lavelock, C. R., Wade, N. G., & Kulick, K. (2017). Forgiveness interventions and the prevention of poor health, hostile relationships, and societal hatred and violence. In M. Israelashvili & J. L. Romano (Eds.), *The Cambridge handbook of international prevention science* (pp. 520-547). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316104453.023>



- Yu, L., Gambaro, M., Song, J. Y., Teslik, M., Song, M., Komoski, M. C., Wollner, B., & Enright, R. D. (2021). Forgiveness therapy in a maximum-security correctional institution: A randomized clinical trial. *Clinical psychology & psychotherapy*, 28(6), 1457–1471. <https://doi.org/10.1002/cpp.2583>
- Záhorcová, L., Enright, R., & Halama, P. (2021). The Effectiveness of a Forgiveness Intervention on Mental Health in Bereaved Parents—A Pilot Study. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00302228211024479>



\*\*\*

پرسشنامه ترمیم بین‌فردی وودیات و ونزل (۲۰۱۳)

ردیف	سؤال	کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدی مخالفم	نظری ندارم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	من سعی می‌کنم به کاری که انجام داده‌ام فکر کنم، چرا چنین کاری کرده‌ام؟							
۲	من سعی می‌کنم از کارهای اشتباهم درس بگیرم.							
۳	من فکر می‌کنم اوقات کاری‌ام را با خطا و اشتباه گذرانده‌ام.							
۴	من فکر می‌کنم انرژی صرف کارهای اشتباه کرده‌ام.							
۵	من سعی می‌کنم خودم را با وجود عیب‌ها و نقص‌هایم بپذیرم.							
۶	از زمانی که مرتکب اشتباه شده‌ام سعی کرده‌ام تغییر کنم.							
۷	من آن‌چه را که انجام داده‌ام ناچیز نمی‌شمارم.							

\*\*\*

## پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن

خبر	بلی	گویه‌ها
		۱. در این ازدواج بسیار بیشتر از آنچه پیش بینی می‌کردم احساس تنهایی می‌کنم
		۲. ما آنقدرها که آرزو داشتیم بهم نزدیک نیستیم
		۳. در این ازدواج احساس بی‌په‌ودگی می‌کنم
		۴. انجام کارهای مشترک برایم خسته‌کننده است
		۵. حتی وقتی با هم هستیم احساس بی‌قراری و اندوه می‌کنم
		۶. بیشتر وقتها نمیدانم خود را چگونه سرگرم کنم
		۷. گاهی در این ازدواج احساس بی‌حوصلگی و بی‌قراری می‌کنم
		۸. در حسرت کسی هستم که در کنار او احساس نزدیکی کنم
		۹. حس تنهایی بسیار آزارم میدهد
		۱۰. انگار ازدواجم چیزی کم دارد
		۱۱. کاش اطرافیانم بیشتر به من زنگ می‌زدند
		۱۲. اغلب دلم میخواهد کسی را داشته‌ام که در کنارش باشم
		۱۳. احساس نمیکنم بخشی از زندگی کسی هستم
		۱۴. احساس نمیکنم به کسی تعلق دارم
		۱۵. اغلب به لحاظ عاطفی احساس انزوا می‌کنم
		۱۶. در این ازدواج احساس طرد شدگی می‌کنم
		۱۷. کسی را ندارم که به او پناه ببرم
		۱۸. اغلب در رابطه با همسر احساس می‌کنم فراموش شده‌ام
		۱۹. هیچ‌کس مرا نمیشناسد
		۲۰. هیچ‌کس مرا درک نمی‌کند
		۲۱. اغلب هیچ‌کس را ندارم که با او حرف بزنم
		۲۲. اغلب نیاز شدیدی به داشتن یک هم صحبت احساس می‌کنم
		۲۳. احساس می‌کنم در این ازدواج کاملا کنار گذاشته شده‌ام
		۲۴. احساس جدا بودن می‌کنم (با همسر)

## Comparison of the effectiveness of group therapy for enriching marital relationships and forgiveness on the desire to compensate women involved in emotional divorce in Isfahan

Homa. Moghimi<sup>1</sup>, *Tayebeh. Sharifi*<sup>2\*</sup>, Zohreh. Latifi<sup>3</sup> & Reza. Ahmadi<sup>4</sup>

### Abstract

**Aim:** The aim of this study was to compare the effectiveness of group therapy for enriching marital relationships and forgiveness on the desire to compensate women involved in emotional divorce in Isfahan. **Methods:** The method of the present study was quasi-experimental with pre-test, post-test design and follow-up with a control group. The statistical population of the study included all women with emotional divorce who referred to clinics under the support of Isfahan Welfare Organization in 2020-2021 to receive family counseling services. Using purposive sampling method, 60 women were selected as a sample and randomly divided into three groups of first experiment (n = 20), second experiment (n = 20) and control (n = 20). The experimental groups received Olson's (1999) marital relationship enrichment intervention in seven sessions and Enright's (2001) forgiveness intervention in nine sessions during two months. Gotman's emotional divorce questionnaire (1997) and Woodyat and Wenzel's (2013) willingness to compensate were used to collect data. The data were analyzed using variance analysis with repeated measurements. The data were analyzed using repeated measures analysis of variance. **Results:** The results showed that the intervention of marital relations enrichment is effective on the score of desire to compensate ( $F = 8.30, P = 0.001$ ) and the intervention of forgiveness is effective on the score of desire to compensate ( $F = 6.15, P = 0.001$ ) And this effect was stable in the follow-up phase. In connection with the comparison of the effectiveness of the intervention of marital relations enrichment and forgiveness, the results showed that the intervention of marital relations enrichment over time has more therapeutic stability compared to the teachings of forgiveness therapy. **Conclusion:** Based on the results of this study, the interventions performed in counseling centers and family psychological services, courts and welfare organizations can be used.

**Keywords:** *Desire for reparation, Emotional divorce, Enriching marital relations, Forgiveness.*

---

1. PhD student in Psychology, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

2. **\*Corresponding author:** Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

*Email:* Sharifi\_ta@yahoo.com

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

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