

## بررسی تأثیر زوج درمانی گروهی مبتنی بر بخشش بر رضایت زناشویی

دکتر رحیم حمیدی پور\*

دکتری مشاوره

دکتر باقر ثنائی ذاکر

استاد دانشگاه تربیت معلم

دکتر علی محمد نظری

استادیار دانشگاه تربیت معلم

دکتر محمد نقی فراهانی

دانشیار دانشگاه تربیت معلم

### چکیده

بخشش موضوعی است که به تازگی در ادبیات روان شناسی توجه زیادی را به خود جلب کرده، اما پژوهش‌های تجربی کمی درباره آن انجام شده است. هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر زوج درمانی گروهی مبتنی بر بخشش بر رضایت زناشویی بود. روش پژوهش آزمایشی با طرح آمیخته (درون گروهی - بین گروهی) بود. ابزار پژوهش عبارت بود از مقیاس رضایت زناشویی و مقیاس بخشش. نمونه پژوهش شامل ۱۰ زوج از افراد مراجعه کننده به مرکز مشاوره بودند. ۵ زوج در گروه آزمایش و ۵ زوج دیگر در گروه کنترل به طور تصادفی جایگزین شدند. در قالب گروه درمانی، طی ۲۰ ساعت مهارت بخشش به زوج‌ها آموزش داده شد. تحلیل واریانس نشان داد که گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، هم در رضایت زناشویی و هم در مهارت بخشش، در مرحله پی گیری پیشرفت معنی داری کرده است.

### واژگان کلیدی:

بخشش، رضایت زناشویی، زوج درمانی گروهی

## مقدمه

در طی قرنهای متمادی، بخشش<sup>۱</sup> یکی از واژگان فرهنگ‌های مختلف بوده است. منشاءهای بخشش را در بسیاری از مذاهب می‌توان یافت. هرچند ممکن است معنا و مفهوم آن در فرهنگ‌ها و ادیان مختلف متفاوت باشد، اما یک اتفاق نظر اساسی می‌توان درباره آن یافت و آن آزادی از گذشته<sup>۲</sup> است. با وجود ریشه دار بودن بخشش، تا این اواخر توجهی به آن نشده بود. از سال‌های ۱۹۸۰ بخشش توجه روان‌شناسان، درمانگران و پژوهشگران را به خود جلب کرده است. شاید این توجه بازتابی از محیط اجتماعی انسان را نشان می‌دهد، محیطی که طغیان و تغییرات فاحش فرهنگی و اجتماعی از ویژگی‌های آن است (راتر، ۲۰۰۱). جنبش روان‌شناسی مثبت نیز در توجه روان‌شناسان به بخشش تأثیر بسزایی داشته و بخشش یکی از توانایی‌های مثبت انسان است (اسمیت، ۲۰۰۶).

در تعریف و مفهوم سازی بخشش اختلاف نظر وجود دارد و تعاریف متفاوتی از آن ارائه شده است. فرآیند کاهش خشم، کاهش نارضایتی یا تنفر از دیگران، آزادی از قضاوت‌ها و ادراکات گذشته، آزادی از پاسخ‌های آموخته و عادی نسبت به موقعیت‌ها و تلاش برای التیام زخم‌های گذشته از جمله تعاریف ارائه شده‌اند (بروش و همکاران، ۲۰۰۱). اغلب پژوهشگران بخشش را نوعی رفتار انطباقی<sup>۳</sup> در نظر می‌گیرند که نبود بخشش به فشار روانی و آسیب و بخشش به سلامت مربوط می‌شود (تامپسون و همکاران، ۲۰۰۵). بخشش را با مصالحه<sup>۴</sup>، عفو قانونی<sup>۵</sup>، چشم پوشی<sup>۶</sup> و فراموشی نباید اشتباه گرفت. بخشش فرایندی درون فردی است که طی آن جنبه‌های شناختی، احساسی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار تغییر می‌کند. تعریفی که بیشتر درباره آن توافق وجود دارد عبارت است از: "انگیزشی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌گردد و احساسات مثبت را افزایش داده و جایگزین احساسات منفی می‌نماید." (مک آسکیل، ۲۰۰۵). کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت مهمترین جنبه‌های بخشش است که بیشتر درباره آن توافق شده است (رای و همکاران، ۲۰۰۱).

1. Forgiveness
2. Letting go of the past
3. Adaptive
4. Reconciliation
5. Legal pardon
6. Condoning



الگوها و نظریه‌های مختلفی دربارهٔ بخشش مطرح شده است که آنها را می‌توان در ۴ طبقه دسته بندی کرد: ۱) الگوهای مبتنی بر نظریه‌های روان شناختی: مانند دیدگاه شناختی و روان تحلیلی. دیدگاه شناختی، بخشش را یک نوع تغییر شناختی و ادراکی نسبت به خطا و خطا کار در نظر می‌گیرد (مالتی و همکاران، ۲۰۰۷). از دیدگاه روان تحلیلی بخشش یک نوع توانایی ارتباطی و مربوط به خود<sup>۱</sup> است. در اثر بخشش تعارضات ناشی از دل‌بستگی و جداسازی حل می‌شود (هارویتز، ۲۰۰۵)؛ ۲) الگوهای مبتنی بر رشد: الگوهای مبتنی بر رشد، فرایند رشد و شکل‌گیری قابلیت بخشش را بررسی می‌کنند؛ ۳) الگوهای مبتنی بر تیپ‌شناسی بخشش: این الگوها انواع بخشش را بررسی می‌کنند. مانند: بخشش ناپخته و عجولانه، بخشش بازداری شده، بخشش مشروط، بخشش کاذب یا شبه بخشش، بخشش زیرکانه، بخشش بی وقفه، تکرار شونده و ملال آور و بخشش اصیل؛ ۴) الگوهای فرآیندی: در این بین الگوهای فرآیندی<sup>۲</sup> (مرحله ای)، بیشترین توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده و پژوهش‌های بیشتری را جهت داده است. با تکیه بر این الگوها می‌توان مراحل بخشش را آموزش داد و به تدریج و مرحله به مرحله فرد را به بخشش نزدیک نمود (دنتون و مارتین، ۱۹۹۸).

پژوهشگران و درمانگران مختلف الگوهای مرحله‌ای گوناگونی را مطرح کرده‌اند. مانند الگوی ۵ مرحله‌ای ریپلی و ورتینگتن (۲۰۰۲) شامل: یادآوری آسیب<sup>۳</sup>، همدلی<sup>۴</sup>، تواضع<sup>۵</sup>، عمل<sup>۶</sup> و نگهداری<sup>۷</sup>؛ الگوی ۴ مرحله‌ای برانداسما (۱۹۸۲) شامل: تخلیه و بیان احساسات منفی، مواجهه با حوادث گذشته و دردناک، درک نیازها، انگیزش‌ها و دلایل رفتاری دیگران، و بخشش؛ الگوی ۴ مرحله‌ای هارگریو (۱۹۹۴) شامل: بینش<sup>۸</sup>، درک<sup>۹</sup>، جبران<sup>۱۰</sup> و بخشش؛ الگوی ۴ مرحله‌ای انرایت و فیتزگیبونز (۲۰۰۰) شامل: آشکار سازی<sup>۱۱</sup>، تصمیم‌گیری، کار، و عمق

1. ego
2. Process model
3. Recall of hurt
4. Empathy
5. Humility
6. Act
7. Maintenance
8. Insight
9. Understand
10. Compensation
11. Uncovering

بخشی<sup>۱</sup>؛ و الگوی ۶ مرحله‌ای سیدنی (۱۳۸۷) شامل: انکار، سرزنش خویشتن، قربانی، خشم، بازمانده<sup>۲</sup> و یکپارچگی<sup>۳</sup>. در پژوهش حاضر از الگوی مرحله‌ای (فرایندی) ریپلی و ورتینگتن بهره گرفته شده است. زیرا علاوه بر جدیدتر بودن، با مراحل بخشش در زندگی زناشویی بیشتر سازگار است.

آموزش بخشش به زوج‌ها، هم جنبه پیشگیرانه دارد و هم جنبه درمانی. تنها حدود ۲۵ سال است که به آموزش‌های پیشگیرانه و پربراسازی زندگی زناشویی توجه جدی شده است (ریسچ و همکاران، ۲۰۰۳). آموزش‌های پیشگیرانه دو هدف عمده را دنبال می‌کند. یکی بهبود کیفیت زندگی خانواده و دیگری پیشگیری از طلاق است. حدود ۴۰ درصد اولین ازدواج‌ها در آمریکا به طلاق منتهی می‌شود (ریسچ و همکاران، ۲۰۰۳). طبق بررسی جن هوانگ (۲۰۰۵)، در بین ۷ کشور آسیایی، طلاق در کشورهای آسیایی به طور چشمگیری افزایش پیدا کرده است. در ایران در سال‌های اخیر طلاق ۱۲٪ رشد و ازدواج ۲۲٪ کاهش داشته است. در ۹ ماه اول سال ۱۳۸۶، ۸۳۶۵ فقره طلاق رخ داده که در مقایسه با آمار مشابه سال قبل ۴ درصد افزایش داشته است (سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، ۱۳۸۷).

حدود یک دهه است که پیرامون تأثیر بخشش بر سلامت روان پژوهش‌های تجربی به عمل آمده است (تامپسون و همکاران، ۲۰۰۵). بررسی‌ها نشان می‌دهد که بین بخشش و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد (ترزا و همکاران، ۲۰۰۳). اما نتایج پژوهش‌ها متناقض است. برخی نشان می‌دهند که تأثیر بخشش در مرحله پس از آزمون معنی دار است و در مرحله پی گیری است (ریپلی و ورتینگتن، ۲۰۰۲؛ بورچارد و همکاران، ۲۰۰۳؛ دیلیسیو و بندا، ۲۰۰۸؛ سلز و همکاران ۲۰۰۲). علاوه بر این سئوال‌ات متعدد و اساسی در حوزه بخشش وجود دارد که هنوز پاسخی به آنها داده نشده است. (اکس لاین و همکاران، ۲۰۰۳؛ هارویتز، ۲۰۰۵). به اعتقاد سن‌دایچ و همکاران (۲۰۰۳) پژوهش‌های مربوط به بخشش هنوز ماهیت چند فرهنگی، اجتماعی و دینی آن را روشن نکرده است، زیرا مردم فرهنگ‌های مختلف (برای مثال فرهنگ‌های جمع‌گرا و فردگرا) درک متفاوتی از آن دارند.

1. Deepening
2. Survivor
3. Integration



پژوهشگران حوزه بخشش این پیش فرض را پذیرفته اند که بخشش می‌تواند به سلامت کمک کند، این پیش فرض انگیزه بسیاری از پژوهش‌های حوزه بخشش شده است. مهمترین تأثیر بخشش بر سلامت روانی، کمک به بهبود کیفیت ارتباطات و مناسبات بین فردی است (لینلی و جوزف، ۲۰۰۴). بر این اساس پژوهش حاضر به دنبال این مسأله است که آیا با آموزش گام به گام بخشش می‌توان کیفیت روابط زناشویی را افزایش داد؟ پژوهش حاضر سه هدف اساسی را دنبال می‌کند: (۱) پربار سازی و افزایش کیفیت زندگی زناشویی؛ (۲) پیشگیری از تعارضات زناشویی و طلاق؛ (۳) ارائه راه‌های مطلوب‌تر درمان مشکلات زناشویی که با فرهنگ ملی سازگاری بیشتری داشته باشد. و به دنبال آزمایش این ۲ فرضیه است که "میزان رضایت زناشویی گروه بخشش و کنترل متفاوت است"، "میزان بخشش گروه بخشش و کنترل متفاوت است". به عبارت دیگر آیا می‌توان با آموزش بخشش با روش گروه درمانی به زوج‌ها، رضایت زناشویی و توانایی بخشش را افزایش داد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش شبه آزمایشی دو عاملی از نوع طرح‌های آمیخته (بین گروهی - درون گروهی) با اندازه‌های تکراری است. زیرا آزمودنی‌ها سه مرتبه سنجش شده‌اند. عامل مستقل، عامل اول، شامل دو سطح گروه بخشش و کنترل است که متغیر بین گروهی را دربر می‌گیرد. عامل وابسته، عامل دوم، هم متغیر درون گروهی پژوهش را دربر می‌گیرد و از سه سطح (پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری) تشکیل شده است. هر دو گروه بخشش و کنترل در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری آزمون شدند. گروه بخشش پس از پیش آزمون به مدت ۲۰ ساعت تحت گروه درمانی مبتنی بر بخشش قرار گرفت و درباره گروه کنترل مداخله‌ای انجام نشد.

### جامعه و نمونه

جامعه آماری زوج‌های مراجعه کننده به یکی از مراکز مشاوره کرج در پاییز ۱۳۸۷ است. تمامی زوج‌ها کسانی هستند که به دلیل مشکلات زناشویی مراجعه کرده‌اند. نمونه شامل ۲۴ زوج (۴۸ نفر) داوطلب شرکت در کلاس‌های آموزشی است. ۱۲ زوج در گروه بخشش و ۱۲ زوج در گروه کنترل به طور تصادفی گمارده شدند. هر چند نمونه از میان داوطلبان انتخاب شده است، اما گمارش آنها به دو گروه آزمایش و کنترل به طور تصادفی انجام شده است. پس از اجرای پیش

آزمون در میان هر دو گروه، گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت و آموزش بخشش به گروه بخشش آغاز شد. به دلیل افت بیش از ۵۰ درصدی آزمودنی‌ها در مراحل مختلف پژوهش، تنها ۵ زوج در گروه بخشش و ۶ زوج در گروه کنترل باقی ماندند. برای یکسان سازی گروه‌ها، ۱ زوج از گروه کنترل حذف شد، در جدول ۱ نمونه باقی مانده توصیف شده است.

جدول ۱: توصیف نمونه

گروه	سن		سابقه زندگی زناشویی			میزان تحصیلات		جنسیت		جمع
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	سیکل	دیپلم	لیسانس	زن	مرد	
بخشش	۳۰	۸/۵	۷/۵	۵/۵	۲	۱	۷	۵	۵	۱۰
کنترل	۳۱	۹/۵	۸	۹	۰	۳	۷	۵	۵	۱۰

### ابزار پژوهش

۱- مقیاس انریچ: پر بار سازی و تقویت رابطه، ارتباط و خشنودی (رضایت زناشویی) (ثنائی، ۱۳۷۹). مقیاس اولیه انریچ از ۱۱۵ ماده تشکیل شده که اولسون و همکاران در سال ۱۹۸۹، آن را ساخته‌اند. از این ابزار برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل زا یا زمینه‌های قوت و پر بار سازی رابطه زناشویی در مشاوره و به عنوان یک ابزار معتبر پژوهشی برای بررسی رضایت زناشویی استفاده می‌شود. فرم کوتاه این مقیاس ۴۷ سؤال دارد که از ۱۱ خرده مقیاس (تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، رضایت از شخصیت همسر، رضایت از ارتباط، حل تعارض، رضایت از مدیریت مالی، رضایت از فعالیت‌های اوقات فراغت، رضایت از روابط جنسی، رضایت از تربیت فرزندان، رضایت از روابط با خویشاوندان و دوستان، و رضایت از جهت گیری عقیدتی) تشکیل شده است. مجموع نمرات هر ۱۱ مقیاس بیان‌کننده رضایت زناشویی است. پاسخ به سئوالات به صورت ۵ گزینه‌ای لیکرتی (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) است. سئوالات بین ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شوند و نمره بالا در آن نشان دهنده رضایت بالاتر است. ضریب همبستگی این مقیاس با مقیاس‌های رضایت از زندگی و رضایت خانوادگی



۰/۴۱ گزارش شده است و توانایی تشخیص زوج‌های راضی و ناراضی را در کارهای بالینی و پژوهشی دارد. ضریب اعتبار این پرسشنامه ۰/۹۵ و ضریب اعتبار هر یک از خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ گزارش شده است. یادآوری می‌شود که در پژوهش حاضر از فرم کوتاه این مقیاس استفاده شده است.

**۲- مقیاس بخشش<sup>۱</sup>** (رای و همکاران، ۲۰۰۱): این مقیاس از ۱۵ سؤال ۵ گزینه‌ای لیکرتی (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) تشکیل شده که برای سنجش بخشش نسبت به فرد خاطی طراحی شده است. تحلیل عاملی، دو عامل را نشان داده است. یک عامل ماده‌هایی را شامل می‌شود که بیان‌کننده نبود افکار، احساسات و رفتار منفی نسبت به فرد خاطی است (نبود منفی). عامل دیگر بیان‌کننده وجود افکار، احساسات و رفتار مثبت نسبت به فرد خاطی است (وجود مثبت). لذا مقیاس حاضر هم پاسخ‌های منفی و هم پاسخ‌های مثبت را می‌سنجد. سؤالات بین ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود. نمرات بالا نشانه بخشش و نمرات پایین نشانه نبود بخشش است. این مقیاس در سال ۱۹۹۸، برای سنجش واکنش زنان ساخته شد، واکنش نسبت به بدی که در رابطه عاشقانه خود دیده بودند. اما بعدها سؤالات آن طوری تغییر پیدا کرد که همه افراد و هر نوع بدی را شامل شود. بین این مقیاس و مقیاس بخشش انزایت همبستگی مثبت به دست آمده و بین این مقیاس و مقیاس‌های دینداری<sup>۲</sup>، سلامت معنوی<sup>۳</sup>، امید<sup>۴</sup> و اشتیاق اجتماعی<sup>۵</sup>، همبستگی مثبت و مقیاس‌های صفت خشم<sup>۶</sup> و حالت خشم<sup>۷</sup> همبستگی منفی به دست آمده است ( $N= 287$   $p < 0/001$ ). اعتبار آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر پس از ترجمه پرسشنامه، بررسی روایی محتوایی و مطابقت آن با نسخه اصلی، اعتبار آلفای کرونباخ آن بر روی نمونه پژوهش ۰/۸۳ به دست آمد.

- 
1. Forgiveness scale
  2. Religiousness
  3. Spiritual well - being
  4. Hope
  5. Social desirability
  6. Trait anger
  7. State anger

## روش اجرای پژوهش

زوج ها در دو گروه بخشش و کنترل به طور تصادفی جایگزین شدند. پس از اجرای پیش آزمون بر روی هر دو گروه، آموزش بخشش با روش مشاوره گروهی به گروه بخشش آغاز شد. در طی دوره، مشاور به عنوان تسهیلگر عمل کرد و به اصول اولیه گروه درمانی مانند، تعامل میان اعضاء، ارائه بازخورد، بیان احساسات نسبت به یکدیگر و حمایت تأکید کرد. در هر جلسه پس از ارائه محتوی آن توسط مشاور، اعضاء تشویق می شدند تا عقاید و احساسات خود را بیان کرده، در برابر یکدیگر واکنش نشان دهند و مشارکت فعال داشته باشند، در طی دوره آموزش های سنتی و یکطرفه پرهیز شود و در پایان هر جلسه تکلیفی مرتبط با آن ارائه می شد. این آموزش به مدت ۲۰ ساعت در طی ۵ هفته، هر هفته ۴ ساعت ارائه شد. محتوای جلسات بر اساس الگوی ۵ مرحله ای ریپلی و ورتینگتن (۲۰۰۲) در ۵ هفته ارائه شد که در جدول ۲ نشان داده شده است.

## جدول ۲: محتوای جلسات

جلسه اول	موضوع: بیان احساسات منفی و رنجش از دیگران هدف: تخلیه هیجانی و توجه به انرژی تلف شده برای بدی های دیگران است روش: گروه درمانی
جلسه دوم	موضوع: درک نیازها، انگیزش ها، دلایل رفتاری دیگران هدف: افزایش توانایی همدلی روش: گروه درمانی
جلسه سوم	موضوع: بیان بدی هایی که آزمودنی ها در حق دیگران نموده اند هدف: افزایش تواضع و درک اینکه او هم زمانهایی در حق دیگران بدی نموده و بخشیده شده و یا انتظار بخشش داشته است. روش: گروه درمانی
جلسه چهارم	موضوع: کنار گذاشتن کینه و انتقام جویی و ابراز بخشش هدف: طلب بخشش و ابراز آشکارا بخشش روش: گروه درمانی
جلسه پنجم	موضوع: نگهداری و قرارداد هدف: قرارداد افراد با خود برای مواجهه با موقعیتهای آینده و ادامه بخشش روش: گروه درمانی





## نتایج

به طور خلاصه می‌توان گفت که آزمودنی‌ها در رضایت زناشویی و بخشش در مرحله پی‌گیری پیشرفت معناداری نشان داده و هر دو فرضیه (زوج درمانی مبتنی بر بخشش بر افزایش رضایت زناشویی و افزایش مهارت بخشش تأثیر دارد) تأیید شدند. به عبارت دیگر میزان رضایت زناشویی و توانایی بخشش گروه بخشش در مقایسه با گروه کنترل افزایش معناداری داشته است، اما این افزایش‌ها در مرحله پی‌گیری آشکار شده است.

جدول ۳: توصیف نمره‌های خام آزمودنی‌ها

آزمون	سطح	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	N
رضایت زناشویی	پس آزمون	بخشش	۱۳۱	۲۴	۱۰
		کنترل	۱۳۱	۲۲	۱۰
بخشش	پس آزمون	بخشش	۱۳۲	۳۱	۱۰
		کنترل	۱۳۱	۲۶	۱۰
پی‌گیری	پی‌گیری	بخشش	۱۵۴	۲۵	۱۰
		کنترل	۱۲۷	۲۵	۱۰
پیش آزمون	پیش آزمون	بخشش	۴۶	۱۰	۱۰
		کنترل	۴۵	۶	۱۰
بخشش	پس آزمون	بخشش	۵۰	۹	۱۰
		کنترل	۴۶	۶	۱۰
پی‌گیری	پی‌گیری	بخشش	۵۲	۶	۱۰
		کنترل	۴۴	۷	۱۰

میانگین نمرات، انحراف استاندارد آزمون‌ها، به تفکیک گروه و سطح آزمون‌ها در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۴: آزمون تحلیل واریانس

منبع تغییرات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	F	معنی داری
رضایت زناشویی	۱	۹۲۱/۶۰۰	۷/۰۵۱	۰/۰۱۶
بخشش	۱	۸۷/۰۲۵	۴/۸۶۱	۰/۰۳۱
رضایت زناشویی	۱	۱/۷۹۵/۶۰۰	۱۳/۷۳۷	۰/۰۰۲
بخشش	۱	۱۴۸/۲۲۵	۸/۲۷۹	۰/۰۱۰
خطا	۱۸	۱۳۰/۷۱۱		
بخشش	۱۸	۱۷/۹۰۳		

جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس را نشان می‌دهد. به طوری که نتایج آزمون نشان می‌دهد، آزمایش بر روی رضایت زناشویی ( $P < ۰/۰۱$ ) و بخشش ( $P < ۰/۰۳$ ) تأثیر گذار بوده است. تعامل بین گروه‌ها و آزمون‌ها نیز معنی دار است. به این معنی که تفاوت دو گروه بخشش و کنترل هم در آزمون رضایت ( $P < ۰/۰۱$ ) و هم در آزمون بخشش ( $P < ۰/۰۱$ ) معنی دار است. جداول ۴ و ۵ که مقایسه‌های بین گروهی و درون گروهی تعقیبی به شمار می‌آیند تأثیر آزمایش را بر سطوح آزمون‌ها (پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری) نشان می‌دهد.

جدول ۵: مقایسه‌های دوتایی سطوح آزمون‌ها (درون گروهی)

آزمون	سطوح مورد مقایسه	تفاوت	خطای معیار	معنی داری
رضایت	پیش آزمون و پس آزمون	۰/۳۵	۴/۸۰	۰/۹۴
زناشویی	پیش آزمون و پی گیری	۹/۶	۳/۶۴	۰/۰۱۰
	پس آزمون و پی گیری	۹/۲۵	۵/۱۰	۰/۰۹
بخشش	پیش آزمون و پس آزمون	۲/۸۵	۱/۶۲	۰/۰۹
	پیش آزمون و پی گیری	۲/۹۵	۱/۳۴	۰/۰۳
	پس آزمون و پی گیری	۰/۱	۱/۱۵	۰/۹۳

در جدول ۵ سطوح آزمون‌ها (پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری) به صورت دو به دو مقایسه شد و مؤید تفاوت معنی دار بین پیش آزمون و پی گیری است. یعنی زوج درمانی

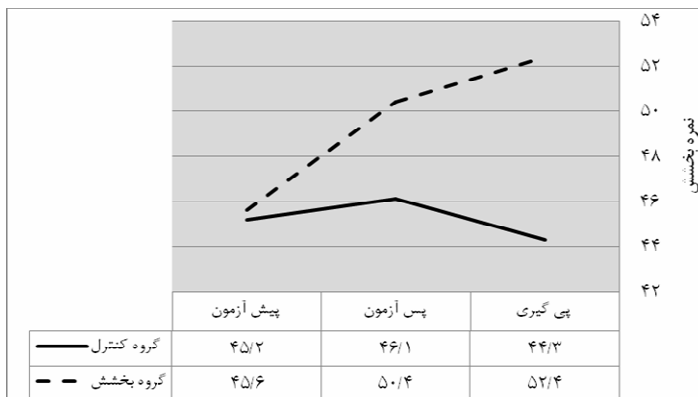


مبتنی بر بخشش در مرحله پی گیری بر رضایت زناشویی ( $P < 0/01$ ) و مهارت بخشش ( $P < 0/03$ ) تأثیر گذار بوده است.

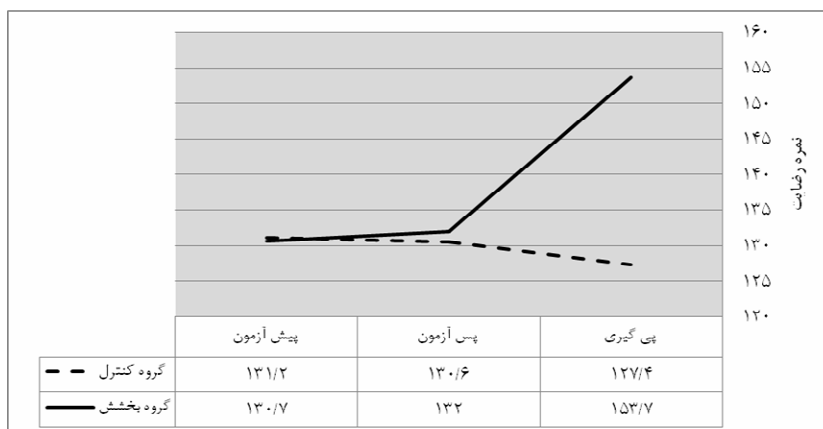
جدول ۶: مقایسه گروه آزمایش و کنترل در آزمون‌ها (آزمون LSD)

متغیر وابسته (آزمونها)	میانگین تفاوت	خطای استاندارد	معنی داری
پیش آزمون رضایت	۰/۵	۱۰/۵۳	۰/۹۶
پیش آزمون بخشش	۱/۷	۴/۰۴	۰/۶۸
پس آزمون رضایت	۱/۴	۱۲/۲۳	۰/۹۱
پس آزمون بخشش	۵/۹	۳/۴۸	۰/۱
پی گیری رضایت	۲۶/۳	۱۰/۸۷	۰/۰۱
پی گیری بخشش	۸/۱	۳/۱۳	۰/۰۳

نتایج جدول ۶ هم مؤید نتایج قبلی است. یعنی گروه بخشش و کنترل تنها در آزمون پی گیری رضایت ( $P < 0/01$ ) و بخشش ( $P < 0/03$ ) اختلاف معنی دار نشان می دهند. به طور کلی اعداد بیان کننده تأثیر معنی دار آزمایش و مؤید هر دو فرضیه پژوهش است، اما این تأثیر پس از ۴ ماه در مرحله پی گیری مشهود شده است. به عبارت دیگر، آزمودنی‌ها در مرحله پس آزمون تغییری از خود نشان نداده اند. میزان بخشش آنها در مرحله پس آزمون اندکی تغییر داشته است ( $p > 0/09$ )، اما معنی دار نیست.



نمودار ۱: مقایسه دو گروه کنترل و بخشش در آزمون بخشش



نمودار ۲: مقایسه دو گروه کنترل و بخشش در آزمون رضایت زناشویی

نمودارهای ۱ و ۲ تفاوت دو گروه کنترل و بخشش را در آزمون رضایت زناشویی و بخشش نشان می دهد. همانطور که نمودار ۱ نشان می دهد، گروه بخشش در مرحله پس آزمون بخشش، افزایش نمره نشان می دهد. این افزایش در مرحله پی گیری معنی دار است و گروه کنترل کمی افت نشان می دهد. همچنین نمودار ۲ بیان کننده تفاوت معنی دار دو گروه بخشش و شاهد در مرحله پی گیری رضایت زناشویی است. گروه بخشش در مرحله پی گیری پیشرفت محسوسی در رضایت زناشویی داشته و گروه کنترل کمی افت نشان می دهد.



جدول ۷: نمرات فردی گروه بخشش و درصد تغییرات

زوج‌ها	آزمون	جنسیت	پیش آزمون	پس آزمون	درصد تغییر	پی گیری	درصد تغییر
زوج ۱	رضایت	زن	۱۱۸	۹۱	-۲۳٪	۱۱۴	۲۷٪
	زناشویی	مرد	۹۲	۸۳	-۱۰٪	۱۳۹	۴۰٪
	بخشش	زن	۲۵	۳۴	۲۶٪	۳۷	۸٪
		مرد	۵۹	۴۶	-۴٪	۵۲	۱۲٪
زوج ۲	رضایت	زن	۱۷۵	۱۸۱	۳٪	۱۷۰	-۵٪
	زناشویی	مرد	۱۵۲	۱۴۴	-۵٪	۱۷۲	۱۶٪
	بخشش	زن	۵۱	۶۱	۱۶٪	۵۴	-۱۱٪
		مرد	۶۳	۵۴	-۲۴٪	۵۷	۵٪
زوج ۳	رضایت	زن	۱۵۴	۱۲۳	-۲۰٪	۱۹۱	۳۵٪
	زناشویی	مرد	۱۳۲	۱۴۵	۹٪	۱۷۵	۴۰٪
	بخشش	زن	۴۳	۴۱	-۵٪	۵۷	۲۸٪
		مرد	۵۴	۵۷	۵٪	۵۵	-۳٪
زوج ۴	رضایت	زن	۱۰۷	۱۶۵	۳۵٪	۱۵۷	-۵٪
	زناشویی	مرد	۱۲۳	۱۴۲	۱۳٪	۱۳۸	-۳٪
	بخشش	زن	۳۸	۴۶	۱۷٪	۵۰	۸٪
		مرد	۴۸	۶۰	۲۰٪	۵۷	-۵٪
زوج ۵	رضایت	زن	۱۳۵	۱۳۶	۱٪	۱۱۲	-۱۸٪
	زناشویی	مرد	۱۳۸	۱۱۰	-۲۰٪	۱۵۹	۳۱٪
	بخشش	زن	۴۷	۵۳	۱۱٪	۵۲	-۲٪
		مرد	۳۹	۵۲	۲۵٪	۵۳	۱٪

جدول ۷ نمرات تک تک آزمودنی‌های گروه بخشش را در دو آزمون رضایت زناشویی و بخشش در سه مرحله تکرار سنجش، (پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری) نشان می‌دهد.

**زوج ۱)** به طوری که جدول نشان می‌دهد، نمرات رضایت زناشویی زوج اول در مرحله پس آزمون رشد منفی نشان می‌دهد (۲۳٪- و ۱۰٪-) اما در مرحله پی گیری تغییر مثبت چشم گیری نشان می‌دهد. نمره بخشش زن در مرحله پس آزمون رشد چشم گیر (۲۶٪) و نمره مرد اندکی رشد منفی (۴٪-) نشان می‌دهد، اما در مرحله پی گیری، هر دو آزمودنی رشد نشان می‌دهند. نکته جالب توجه درباره زوج اول این است که رضایت زناشویی زن در مرحله پس آزمون رشد منفی (۲۳٪-) و بخشش او در همان مرحله رشد مثبت (۲۶٪) نشان می‌دهد. به نظر می‌رسد که زودتر توانسته است ببخشد، اما تأثیر و تعمیم بخشش او به کیفیت زندگی و رضایت زناشویی او نیاز به زمان بیشتری داشته است، تا اینکه در مرحله پی گیری رشد کرده است. نکته دیگر این است که چون اولین مرحله بخشش، بیان دلخوری‌ها، آسیب‌ها و کینه‌های گذشته است، در نتیجه طبیعی است که برخی از افراد در پایان آموزش بخشش، در مرحله پس آزمون، تعارضات بیشتری نشان دهند و حتی رضایت زناشویی آنها ممکن است افت پیدا کند. با دقت بیشتر درباره نمرات زوج اول، روند تغییرات متفاوت زن و مرد را در مراحل پس آزمون و پی گیری متوجه می‌شویم. با دقت درباره زوج‌های دیگر هم خواهیم دید که گویا روند تغییرات رضایت زناشویی مردان و زنان متفاوت بوده و ممکن است در مراحل مختلف همبستگی نداشته باشند.

**زوج ۲)** نمرات رضایت زناشویی زوج ۲ در مرحله پس آزمون تغییر محسوسی نشان نمی‌دهد (۳٪ و ۵٪-). در مرحله پی گیری نمره زن ۵٪- و نمره مرد ۱۶٪ رشد نشان می‌دهد. تغییر نمرات بخشش آنها ۱۶٪ و ۲۴٪- در مرحله پس آزمون و ۱۱٪- و ۵٪ در مرحله پی گیری است. آنچه که درباره زوج ۲ چشم گیرتر است، تغییر محسوس نمره رضایت زناشویی مرد در مرحله پی گیری است. در اینجا هم تغییرات زن و مرد همبستگی نشان می‌دهند.

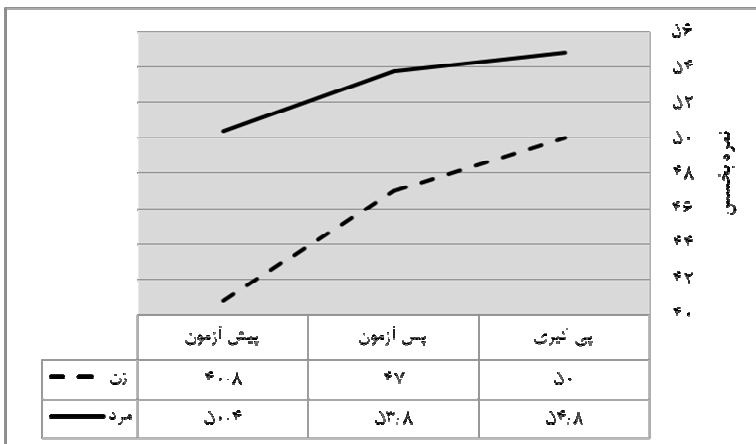
**زوج ۳)** تغییرات نمرات زوج ۳ جالب توجه است. نمره رضایت زناشویی آنها در مرحله پس آزمون ۲۰٪- برای زن و ۹٪ برای مرد رشد داشته است. نمره بخشش آنها در مرحله پس آزمون ۵٪- برای زن و ۵٪ برای مرد رشد داشته است، اما در مرحله پی گیری به جز نمره بخشش مرد، نمره رضایت زن ۳۵٪، نمره رضایت مرد ۴۰٪ و نمره بخشش زن ۲۸٪ رشد داشته است.



زوج ۴) زوج ۴، در مرحله پس آزمون رضایت زناشویی، ۳۵٪ تغییر برای زن و ۱۳٪ تغییر برای مرد نشان می‌دهد. در مرحله پی گیری ۵٪- برای زن و ۳٪- برای مرد تغییر نشان می‌دهد. رشد بخشش آنها نیز در مرحله پس آزمون ۱۷٪ برای زن و ۲۰٪ برای مرد و در مرحله پی گیری ۸٪ برای زن و ۵٪- برای مرد نشان می‌دهد. دربارهٔ این زوج، رشد ۳۵٪ رضایت زناشویی در مرحله پس آزمون برای زن جالب توجه است.

زوج ۵) نمره رضایت زناشویی زوج ۵ در مرحله پس آزمون ۱٪ رشد برای زن و ۲۰٪- رشد منفی برای مرد نشان می‌دهد. در مرحله پی گیری ۱۸٪- رشد برای زن و ۳۱٪ برای مرد نشان می‌دهد. نمره بخشش آنها هم ۱۱٪ رشد برای زن و ۲۵٪ رشد برای مرد، در مرحله پس آزمون نشان می‌دهد. همچنین ۲٪- رشد نمره بخشش برای زن و ۱٪ رشد برای مرد در مرحله پی گیری نشان می‌دهد. دربارهٔ زوج ۵، ۲۰٪- رشد رضایت زناشویی مرد در مرحله پس آزمون و ۳۱٪ رشد در مرحله پی گیری شایان توجه است.

با مطالعه جدول ۵ به دو نتیجه مهم می‌توان دست یافت. یکی تغییرات و تأثیر پذیری متفاوت افراد از آموزش بخشش در مراحل مختلف آزمایش است و دیگری تغییرات متفاوت زن و مردی که با هم زندگی می‌کنند. شاید تأثیرات متفاوت افراد از آموزش بخشش دور از انتظار نباشد، اما به نظر می‌رسد که زن و مردی که با هم زندگی می‌کنند هم فرایند متفاوتی را دربارهٔ بخشش طی می‌کنند.



نمودار ۳: مقایسه نمره بخشش زنان و مردان



نمودار ۴: مقایسه نمره رضایت زنان و مردان

نمودارهای ۳ و ۴ نمره‌های زنان و مردان را در هر سه سطح آزمون رضایت زناشویی و آزمون بخشش مقایسه می‌کند. این مقایسه‌ها هرچند جالب توجه است، اما از نظر آماری معنی دار نیستند. یعنی بین رضایت زناشویی و بخشش زنان و مردان تفاوت معنی داری مشاهده نشده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

برای اطمینان از صحت یافته‌های پژوهش و کافی بودن نمونه، در درجه اول آزمون کرویت مخلی محاسبه شد، سپس تأثیر برخی از متغیرهای مداخله‌گر مطالعه شد. با استناد به جدول ۸ و معنی دار نبودن آزمون کرویت مخلی برای مقیاس رضایت ( $p > 0/28$ ) و بخشش ( $p > 0/29$ )، معلوم می‌شود که شرط کرویت و همگنی واریانس‌های اندازه‌گیری‌های مکرر برقرار است. لذا یافته‌های پژوهش اعتمادپذیر است.

جدول ۸: آزمون کرویت مخلی و مقادیر اسپیلون برای بررسی همگنی اندازه‌گیری‌های مکرر

مقیاس	ضریب مخلی	مجذور خی ۲	درجه آزادی	سطح معنی داری	گرین هاوس - گایسر	هیون - فلت	حد پایین
رضایت	۰/۸۶	۲/۵۷	۲	۰/۲۸	۰/۸۷	۱	۰/۵۰
بخشش	۰/۸۶	۲/۴۴	۲	۰/۲۹	۰/۸۸	۱	۰/۵۰





متغیرهای مداخله گر جنسیت، سن، میزان تحصیلات، سابقه زندگی زناشویی و تعداد فرزند، که کنترل نشده بودند، مطالعه شدند تا تأثیر آنها بر نتایج پژوهش روشن شود. بررسی همبستگی این متغیرها با رضایت زناشویی و بخشش نشان داد که رضایت زناشویی با میزان تحصیلات همبستگی معنی دار ندارد، اما با متغیرهای سن ( $r = -.61$  و  $P < 0/005$ )، سابقه زندگی زناشویی ( $r = -.51$  و  $P < 0/02$ ) و تعداد فرزند ( $r = -.66$  و  $P < 0/001$ ) همبستگی منفی نشان داد. به عبارت دیگر با افزایش سن، سابقه زندگی زناشویی و تعداد فرزند، رضایت زناشویی کاهش می‌یابد. بین بخشش با متغیرهای مداخله گر جنسیت، سن، میزان تحصیلات، سابقه زندگی زناشویی و تعداد فرزند همبستگی معنی داری مشاهده نشد. نکته مهم تر اینکه همبستگی متغیرهای مداخله گر با رضایت زناشویی و بخشش در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و آزمون پی‌گیری ثابت بود. این نشان می‌دهد که متغیرهای مداخله گر جنسیت، سن، میزان تحصیلات، سابقه زندگی زناشویی و تعداد فرزند تأثیری بر نتایج پژوهش نداشته‌اند.

نتایج پژوهش تأثیر معنی دار زوج درمانی گروهی مبتنی بر بخشش بر رضایت زناشویی و مهارت بخشش را در مرحله پی‌گیری نشان می‌دهد. از دو منظر کلی می‌توان درباره نتایج بحث کرد، یکی با تمرکز بر پیدایش موضوع جدید بخشش و دیگری ماهیت زوج درمانی گروهی. امروزه بر گروه درمانی زوج‌ها، که ماهیت آموزشی و پیشگیرانه دارد، تأکید شده و اثر بخشی آن در بهبود روابط زناشویی تأیید شده است. با این حال پژوهشگران و روان‌شناسان بر این عقیده هستند که در حال حاضر خانواده بیش از گذشته به یک زیربنای معنوی و اخلاقی نیاز دارد (سیجر و سیجر، ۲۰۰۵). لذا در گروه درمانی زوج‌ها باید از روش‌هایی بهره گرفت که زیر بنای معنوی و اخلاقی خانواده تقویت شود. بخشش چنین زیربنایی را فراهم می‌کند.

برای تشخیص اینکه افزایش رضایت زناشویی زوج‌ها در اثر زوج درمانی گروهی و پویایی‌های ناشی از آن بوده است و آموزش بخشش هم در آن تأثیر داشته است، مقیاس بخشش اجرا شد. نمره‌های بخشش بیان‌کننده ۲ نکته جالب توجه است. یکی اینکه بخشش در مرحله پس آزمون ایجاد شده، هرچند معنی دار نیست، اما میزان رضایت زناشویی در مرحله پس آزمون تفاوتی با پیش آزمون نداشته است و در مرحله پی‌گیری تفاوت چشم‌گیری داشته و از میزان بخشش هم فراتر رفته است. به نظر می‌رسد که مقدار کمی بخشش برای ایجاد

مقدار بیشتری رضایت زناشویی مؤثر است و ممکن است افراد بتوانند زود ببخشند، اما فراگیر شدن نتیجه بخشش بر زندگی و تعمیق آن، نیاز به زمان دارد. به همین دلیل تأثیر آن بر رضایت زناشویی در مرحله پی گیری، ۴ ماه پس از آزمایش، آشکار شده است. دلیل دیگر نتیجه بخش بودن پژوهش در مرحله پی گیری ممکن است به افت آزمودنی‌ها مربوط باشد. برای افت آزمودنی‌ها ممکن است ۲ دلیل وجود داشته باشد. یکی اینکه بخشش فرایندی زمان بر و دشوار اما تأثیر گذار است. به همین دلیل برخی از افراد ممکن است تحمل طی کردن تمام مراحل آن را نداشته باشند. از سوی دیگر برخی از مراجعان مشاوره و روان درمانی به دنبال نتایج آنی هستند. به همین دلیل ممکن است برای شرکت در کلاس‌های آموزشی و ادامه آن انگیزه کافی نداشته باشند.

فرآیند آموزش بخشش به نحوی است که صرف نظر از نوع الگوی آن، افراد باید بتوانند رنجش‌ها و آسیب‌های گذشته را در اولین گام یادآوری کنند. چنین فرآیندی دو نکته را نشان می‌دهد: یکی اینکه بخشش اجازه فراموشی و سرکوبی آسیب‌های گذشته را به فرد نمی‌دهد. این تفاوت بخشش را با برخی از فرآیندها مانند فراموشی، چشم پوشی و مصالحه نشان می‌دهد. دوم اینکه یادآوری آسیب‌ها و بدی‌ها به طور موقت می‌تواند تعارضات درون فردی و بین فردی بیشتری را ایجاد کرده و فرد را وارد برزخ کند. به همین دلیل برای اینکه فرد بتواند تعارضات و آسیب‌های آشکار شده را حل و فصل کند به زمان نیاز دارد. به نظر می‌رسد که چنین فرآیندی شبیه نبش قبر و دفن مجدد خاطرات و آسیب‌ها است تا این بار فرد برای همیشه با آسیب‌های گذشته خداحافظی کند. وقتی خطایی رخ می‌دهد، میل به انتقام جویی به تدریج فروکش پیدا می‌کند. زمان باعث می‌شود که فرد از خطای رخ داده فاصله بگیرد. در نتیجه با فاصله گرفتن از حادثه انگیزه انتقام جویی کاهش یافته و انگیزه بخشش افزایش پیدا می‌کند، اما فاصله گرفتن از حادثه یک تجربه ذهنی و درونی هم است و لزوماً به زمان تقویمی بستگی ندارد. به همین دلیل زمان لازم برای فاصله گرفتن، برای افراد و خطاهای مختلف، متفاوت است. با کمک به فرد برای فاصله گرفتن ذهنی می‌توان قدرت بخشش را افزایش داد. لذا در پژوهش حاضر فاصله زمانی ذهنی در اثر مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش ایجاد شده و فاصله زمانی واقعی که حدود ۴ ماه طول کشیده است در اثر فاصله گرفتن از آزمایش ایجاد شده است. به این ترتیب ترکیب فاصله زمانی ذهنی و واقعی به ایجاد و تعمیق مهارت بخشش



کمک کرده است. از این نظر یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش وول و مک گرث (۲۰۰۷) هم سوست.

با در نظر گرفتن تأثیر بخشش در مرحله پی گیری و تبیین آن، نتایج پژوهش حاضر با برخی از پژوهش‌ها هم سو بوده و با برخی هم سو نیست. بورچارد و همکاران (۲۰۰۳) هم نشان می‌دهند که میزان بخشش در مرحله پی گیری معنی دار است، اما سلز و همکاران (۲۰۰۲) نشان می‌دهند که میزان بخشش در مرحله پس آزمون معنی دار بوده و در مرحله پی گیری افت پیدا می‌کند. به دلیل ماهیت ویژه بخشش و زمان بر بودن تأثیر آن، انتظار افت یا عدم تغییر رضایت زناشویی در مرحله پس آزمون و افزایش آن در مرحله پی گیری منطقی‌تر به نظر می‌رسد و بیشتر شواهد، به ویژه شواهد جدیدتر هم سو با این عقیده است (دی بلیسیو و بندا، ۲۰۰۸). با این حال تفاوت در روش پژوهش، ابزارها و آزمودنی‌ها را نباید از نظر دور داشت. از نظر تأثیر بخشش بر افزایش رضایت زناشویی و بهبود کیفیت زندگی زوج‌ها، بدون در نظر گرفتن مرحله تأثیر گذاری آن و روش پژوهش، نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های قبلی هم سوست (بورچارد و همکاران، ۲۰۰۳، سلز و همکاران، ۲۰۰۲؛ گردن و باکام، ۲۰۰۳؛ ریپلی و ورتینگتن، ۲۰۰۲؛ پالری و همکاران، ۲۰۰۵؛ والدران و کلی، ۲۰۰۵؛ مالدن، ۲۰۰۳؛ بارنت و یانگ برگ، ۲۰۰۴؛ دی بلیسیو و بندا، ۲۰۰۸).

اما چگونه ممکن است بخشش بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی تأثیر بگذارد؟ پژوهشگران حوزه بخشش معتقد هستند که فرآیند بخشش مشابه سایر فرآیندهای انطباقی است. اگر روش‌های انطباقی را به دو دسته مسأله مدار<sup>۱</sup> و هیجان مدار<sup>۲</sup> تقسیم کنیم، بخشش جزء روش‌های هیجان مدار است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شیوه‌های مسأله مدار در موقعیت‌های با کنترل بالا<sup>۳</sup> مؤثرتر است. زیرا فرد می‌تواند در محیط خود تغییراتی به عمل آورد، اما در موقعیت‌های با کنترل پایین روش‌های مسأله محور ممکن است ایجاد ناکامی کند. در چنین موقعیت‌هایی روش‌های هیجان مدار مؤثرتر است. زیرا ضمن کمک به تخلیه و مدیریت هیجانات منفی ناشی از درماندگی و ناامیدی، به تقویت حمایت اجتماعی و سازگاری فرد کمک می‌کند در حالی که کنترل ناچیزی بر محیط دارد (مالتی و همکاران،

1. Problem – focused
2. Emotional– focused
3. High – control situation

۲۰۰۷). به این ترتیب فردی که می‌بخشد، یک فرآیند انطباقی هیجان مدار را طی می‌کند و تغییری در نگرش و کیفیت ارتباط او به وجود می‌آید.

شواهد حاکی از آن است که بخشش تغییراتی در سیستم عصبی و فیزیولوژیکی فرد ایجاد کرده و استرس را کاهش می‌دهد. فعالیت سیستم عصبی در حالت نبود بخشش مشابه حالتی است که فرد استرس و هیجانات منفی را تجربه می‌کند. بخشش، بخش‌هایی از نواحی مغز<sup>۱</sup> را فعال می‌کند که با کاهش استرس و افزایش سازگاری مرتبط است. همچنین شواهدی مبنی بر رابطه بخشش با کاهش سطح کورتیزول<sup>۲</sup>، کاهش فشار خون، و کاهش تنش ماهیچه‌های صورت وجود دارد (ورتینگتن و اسکیریر، ۲۰۰۴).

از بعد روان تحلیلی، بخشش تعارضات ناشی از دلبستگی را حل کرده و از سرکوبی خشم جلوگیری می‌کند. طبق نظریه دلبستگی، تعارضات دلبستگی دوران کودکی ممکن است به دوران بزرگسالی و ازدواج تسری پیدا کرده و زندگی زناشویی را با مشکل مواجه کند. ظرفیت بخشش در دوره کودکی شکل می‌گیرد، زمانی که کودک سعی می‌کند تا دو بعد تصویر مادر (عشق و نفرت) را در درون خود به صورت یکپارچه‌ای حل کند، اولین بخشش بین او و مادر مبادله می‌شود (هارویتز، ۲۰۰۵). به نظر لانسکی (۲۰۰۵)، در دوره بزرگسالی نگهداری کینه به جداسازی ارتباطی فرد منجر می‌شود. به این معنی که دو نوع رابطه متناقض، به طور همزمان با یک فرد ایجاد می‌شود. یکی از این رابطه‌ها، واقعیت اخلاقی اجتماعی را در بر می‌گیرد و دیگری خیالات انتقام جویی را شامل می‌شود. به عبارت دیگر در یکی از این رابطه‌ها فرد به طور واقعی رابطه برقرار می‌کند، اما در عین حال در ضمیر ناخودآگاه خود به رابطه‌ای توأم با استرس و انتقام جویانه هم می‌اندیشد و این رابطه انتقام‌جویانه است که غلبه پیدا می‌کند. بخشش به یکپارچه سازی این دو تصویر متناقض کمک می‌کند.

زوج درمانی گروهی و مشاوره مبتنی بر بخشش در ادبیات پژوهشی جدید است. تا سال ۱۹۹۷ تنها ۵۸ پژوهش تجربی درباره بخشش گزارش شده است (ورتینگتن و اسکیریر، ۲۰۰۴). ما تقریباً چیزی درباره بخشش نمی‌دانیم و برای درک ماهیت پیچیده آن راهی دراز در پیش است. لذا به دلیل تازگی این حوزه، استفاده از گروه‌های داوطلب و کنترل نکردن

1. Posterior cingulated gyrus, left frontal gyrus, & orbitofrontal gyrus
2. Cortisol



تأثیر متغیرهای مداخله گر، (مانند: عوامل مربوط به خانواده اصلی، نقش‌های زن و مرد، ساختار قدرت، ماهیت آسیب ارتباطی، عوامل فرهنگی - دینی و شخصیت) در تعمیم نتایج پژوهش حاضر باید احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده هم این عوامل و هم اثربخشی مداخلات کوتاه مدت مبتنی بر بخشش بررسی کنند. زیرا پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بخشش در بلند مدت مؤثرتر بوده است. امروزه به درمان‌های کوتاه مدت بیشتر تأکید شده است. با این حال ارزش پی‌گیری‌های بعدی و طولی اثرات مشاوره مبتنی بر بخشش بر ابعاد زندگی به جای خود باقی است، زیرا بخشش می‌تواند به مرور بر ابعاد معنوی و سلامت افراد تأثیرگذار باشد.

## منابع

- ثنائی ذاکر، ب. (۱۳۷۹). مقیاسهای سنجش خانواده و ازدواج، تهران: بعثت.
- سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، (۱۳۸۷). وضعیت طلاق و ازدواج، روزنامه جام جم، شماره ۲۲۰۸.
- سیدنی، س. (۱۳۸۷). بخشودن، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: درس.
- Barnett, J K & Youngberg, C, (2004). Forgiveness as a ritual in couples therapy, *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 12, 14-20.
- Brandsma, J. M, (1982). Forgiveness: A dynamic, theological, and therapeutic analysis: *Pastoral Psychology*, 31, 41- 50.
- Brush, B. L; Mc Gee, E; Cavanagh, B & Woodward, M, (2001). Forgiveness: a concept analysis, *Journal of Holistic Nurses Association*, 19, 27-24.
- Burchard, C ; Yarhouse, M. A; kilian, M; Worthington, E.I; Jr; Berry, j. w & Canter, D. E, (2003). A study of two marital enrichment programs and couples quality of life, *Journal of Psychology and Theology*, 3, 240 -252.
- Denton, R & Martin, M, (1998). Defining forgiveness: an empirical exploration of process and role, *The American Journal of Family Therapy*, 26, 281 – 292.
- Diblasio, F. A & Benda, B. B, (2008). Forgiveness intervention with married couples: Two empirical analyses, *Journal of Psychology and Christianity*, 27, 150-158.
- Enright, R. D & Fitzgibons, R. P, (2000). *Helping Clients Forgive, an Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, American Psychological Association.
- Exline, J. J; Worthington, E.I Jr; Hill, P & McCullough, M, (2003). Forgiveness and Justice: A research agenda for social and personality psychology, *Personality and Social Psychology Review*, 4, 337-348.
- Gordon, K. C & Baucam, D. H, (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal, *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199.
- Hargrave, T. D, (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework, *Therapy for Couples and Families*, 2, 339-348.
- Horwitz, L, (2005). The capacity to forgive: intra psychic and developmental perspectives, *Journal of American Psychoanalytic Association*, 53, 4585-511.
- Jen Huang, W, (2005). An Asian perspective on relationship and marriage education, *Family Process*, 2, 161-173.



- Linley, P. A & Joseph, S, (2004). *Positive Psychology in Practice*, Hoboken, New Jersey: John Wily& Sons.
- Macaskill, A, (2005). Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives, *Journal of Personality*, 5, 1237-1269.
- 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, 555-565
- Mauldin, G. R, (2003). Forgive and Forget: A Case example of Contextual Marital Therapy, *Counseling And Therapy For Couples and Families*, 11, 180-18.
- Murray, R, (2002). Forgiveness as therapeutic option. *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 3, 315- 321.
- Palery, F. G; Realia, C & Finchman, F, (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology (PSBS)*, 31, 368-378.
- Ripley, J & Worthington, E. I. Jr, (2002). hope – focused and forgiveness – based group interventions to promote marital enrichment ,*Journal of Counseling & Development*,80,452 - 463.
- Risch, G; Riley, L & Lawer, M, (2003). Problematic issues in the early years of marriage: content for premarital education, *Journal of psychology and theology*. 3, 315-321.
- Rotter, J, (2001). Letting go: Forgiveness in counseling, *Counseling and Therapy for Couples and Families*,9 ,174- 177.
- Rye, M. S; Loiacono, D. M; Folk, C. D; Olszewski, B. T; Heim, T.A & Madia, B. P, (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Development. Learning. Personality*, 20,260-277.
- Sager, D. E & Sager, W.G, (2005). Sanctus marriage enrichment, *Counseling and Therapy for Couples and Families*,2, 212-218.
- Sandage, S.J; Hill, P.C & Vang, H.C, (2003). Toward a multicultural positive psychology: Indigenous forgiveness and Hmong culture, *The Counseling Psychologist*,31, 564- 592.
- Sells, J.N; Giordano, F. G & King, L, (2002). A Pilot study in marital group therapy; Process and outcome. *Counseling and Therapy for Couples and Families*,10, 156-166.
- Smith, E.J, (2006). The strength – based counseling model, *The Counseling Psychologist*, 34, 13-79.
- Staub, Ervin, (2003). *The psychology of good and evil*. Cambridge University Press.

- Teresa, Maria. , Vinsonneau, Genevieve. , Neto, Felix. , Girard, Michelle, Etienne, (2003). Forgiveness and satisfaction with life, *Journal of happiness studies*, 4, 323-335.
- Thompson, L.y; Snyder, c,r; Hoffman,l;Michael,S.T; Rasmussen, H; B;Laurels, H,L; Neufeld, J. E; shorey, H.S; Roberts, J;& Roberts, D.E, (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations, *Journal of Personality*, 2, 313 – 359.
- Waldron, V.R & Kelly, D. L, (2005). Forgiving communication as a response to relational transgressions, *Journal of social and Personal Relationships*, 22, 723-742.
- Wohl, M.J.A & MC Grath, A.L, (2007). The Perception of time heals all wounds: Temporal distance affects willingness to forgive following an interpersonal transgression, *PSPB*, 33, 1023-1035.
- Worthington, E. L. Jr & Scherer, Michael, (2004). Forgiveness is an emotional – focused coping strategies that can health risks and promote health resilience: theory, Review, and hypotheses, *Psychology and Health*, 19, 385-405.





**نویسندگان:**

**دکتر رحیم حمیدی پور**

نویسنده مسئول: دکتری مشاوره از دانشگاه تربیت معلم تهران

پست الکترونیک: [rhamidipour@yahoo.com](mailto:rhamidipour@yahoo.com)

**دکتر باقر ثنائی ذاکر**

استاد مشاوره دانشگاه تربیت معلم

**دکتر علی محمد نظری**

استادیار مشاوره دانشگاه تربیت معلم

**دکتر محمد نقی فراهانی**

دانشیار روان شناسی دانشگاه تربیت معلم