

تأثیر آموزش بخشایش در میزان احترام به همسر و رضایت زناشویی در زنان دچار مشکلات زناشویی

علی درختکار⁽¹⁾، محمد آهنگر کانی⁽²⁾

چکیده

هدف: مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش بخشایش در احترام به همسر و رضایت زناشویی در زنان دچار مشکلات زناشویی انجام گرفت. **روش:** پژوهش آزمایشی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان دچار مشکلات زناشویی مراجعه کننده به مرکز مشاوره شهرستان بابل و نمونه پژوهش شامل 30 نفر از این زنان بود که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و پس از هم‌تاسازی به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی‌های دو گروه مقیاس‌های احترام به همسر و رضایت زناشویی را در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تکمیل کردند. آزمودنی‌های گروه آزمایش شش جلسه آموزش بخشایش دریافت کردند و گروه گواه در فهرست انتظار بودند و مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که این مداخله به طور معنی داری باعث افزایش میزان احترام به همسر و رضایت زناشویی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، در مرحله پس آزمون و پیگیری چهار ماهه، شده است ($P < 0/001$). **نتیجه گیری:** آموزش بخشایش به عنوان یک رویکرد شناختی- رفتاری با ایجاد تغییر در شناخت و رفتار فرد، نقش مهمی در بهبود روابط زوجین دارد.

کلیدواژه: بخشایش؛ احترام به همسر؛ رضایت زناشویی

[دریافت مقاله: 1393/7/22؛ پذیرش مقاله: 1394/7/5]

30
30

مقدمه

در مقابل رضایت زناشویی، نارضایتی زناشویی قرار دارد. نارضایتی زوجین از یکدیگر و از زندگی مشترک موجب نابسامانی و پریشانی درون خانواده می‌شود و سلامت اعضای آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد (7). وجود نارضایتی در روابط زناشویی همچنین باعث کاهش میزان رضایت از زندگی می‌گردد و در روابط اجتماعی افراد مشکل ایجاد می‌کند (8).

نارضایتی در خانواده، ناکامی و خشم و همچنین سوء ظن، سوء استفاده عاطفی، خصومت و سرزنش را در پی خواهد داشت. از سوی دیگر خشم نیز با فراهم نمودن زمینه رنجش و آزرده‌گی می‌تواند به بروز نارضایتی دامن زد و این دور باطل

خانواده یک نهاد اجتماعی است که از پیوند زناشویی زن و مرد شکل می‌گیرد. سلامت خانواده متضمن سلامت عاطفی و روانی افراد آن است که این نیز وابسته به تداوم روابط زن و شوهر است. رابطه زناشویی صمیمی‌ترین و خصوصی‌ترین رابطه انسانی است که دوام و کیفیت آن مستلزم داشتن دانش و مهارت در تحکیم آن است (1). مطالعات (2، 3) نشان می‌دهند که کیفیت رابطه زن و شوهر از عوامل اصلی و تعیین کننده رضایت زناشویی است. امروزه توجه و تأکید بر مسأله رضایت زناشویی زوجین و تقویت آن، ر شد روز افزونی پیدا کرده است (4-6).

(1) کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه سمنان، سمنان، مهدی شهر، دانشگاه سمنان، دورنگار: 023-33626888 (نویسنده مسئول) E-mail: alidrakhtkar@yahoo.com

(2) دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه سمنان، گروه روانشناسی.

شادکامی و روابط اجتماعی معنی‌داری را به همراه دارد (16)،
(17).

بعضی از مطالعات انجام شده در رابطه با رضایت زناشویی و بخشایش (12)، نشان می‌دهد که مداخله‌ی بخشایش یک راهبرد شناختی-هیجانی در جهت اصلاح روابط زوجین ناسازگار است. فینچام⁶ و همکاران (18) در پژوهشی نشان دادند، زوج‌هایی که برنامه بخشودگی را دریافت کردند، تجربه هیجانی بیشتری نسبت به همسر خود به دست آوردند و در نتیجه سطوح بالاتری از کیفیت و رضایت زناشویی را نشان دادند. نف⁷ (19) نیز در پژوهش خود، اهمیت بخشایش را در حل بهتر تعارض زناشویی مورد تأکید قرار داده است. باکوس⁸ (20) نیز طی تحقیق بر روی 178 زوج متأهل، دریافت که رضایت زناشویی و عشق بالا، با بخشودگی بیشتر همسران از یکدیگر مرتبط است.

مطالعات دیگر در زمینه بخشایش (25-12، 13، 17، 21) نشان داده‌اند که بخشایش از طریق کنترل هیجانات منفی، منجر به کاهش تعارضات و افزایش بهزیستی روانی و جسمانی، شادکامی و ارتقاء رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی می‌گردد.

بنابراین یکی از مکانیزم‌هایی که می‌تواند، ماهیت حلقوی اجتناب و انتقام زوجین را مختل سازد، بخشایش است (26، 27، 10، 28).

برنامه‌های آموزش بخشایش به زوجین، درصدد هماهنگ شدن با اصول پیشگیری، کاهش تعارضات زناشویی قبل از تشدید آن و آماده‌سازی زوجین برای مقابله اثر بخش با این تعارضات است (29).

با توجه به آمار بالای طلاق که ریشه در نارضایتی زناشویی دارد و این که یکی از عوامل مهم در بروز نارضایتی زناشویی بی‌احترامی و هتک حرمت، خشم و عواقب ناشی از آن است و همچنین با توجه به ضعف مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض در این زوجین (30)، انجام مداخلاتی که این مسائل را هدف قرار دهد، ضروری به نظر می‌رسد. لذا با در نظر گرفتن تاثیر بخشایش بر کاهش خشم و ارتقاء مهارت‌های شناختی و ارتباطی (31، 32)، این مطالعه در جهت بررسی اثربخشی آموزش بخشایش بر احترام به همسر و رضایت

ممکن است به وخامت شرایط، نارضایتی و خشم در خانواده بیفزاید (7).

کارایرماک¹ و گولوگلو² (10) والرستاین³، لوئیس⁴ و بلکسلی⁵ (11) دریافتند که بیشتر طلاق‌های صورت گرفته در زوجین ناسازگار، ناشی از خشم بوده و این خشم مدت‌ها بعد از طلاق نیز ادامه می‌یابد. به علاوه خشونت و خشم با آشفتگی در روابط زوجین ارتباط دارد.

یکی از عوامل موثر بر رضایت زناشویی در کنار مؤلفه‌هایی نظیر همدلی، علاقه و صمیمیت و درک احساسات، احترام به همسر است. متخصصین علوم رفتاری، نیاز به احترام و محبت را از مهم‌ترین نیازهای روانی انسان بر شمرده‌اند، به طوری که این عامل را در کنار عوامل دیگری نظیر همدلی، رهبری، ابراز علاقه و مسئولیت‌پذیری شخصی از جمله ویژگی‌های ضروری خانواده‌های دارای عملکرد مطلوب می‌دانند (12).

احترام به همسر یک نیروی مثبت زناشویی است که ویژگی‌های مثبتی چون مهربانی نسبت به همسر، متانت، مروت، همدردی و احساس پیوستگی با همسر را به ارمان می‌آورد و همچنین به افراد کمک می‌کند تا موقع مواجه شدن با رفتارهای نامطلوب از جانب همسر، نسبت به او مهربان بوده، به زندگی مشترک امیدوار باشند (13، 14).

یکی از مؤثرترین مداخلاتی که امروزه جهت حل مشکلات روابط انسانی، خصوصاً روابط زوجین به کار می‌رود، مداخله بخشایش است. بخشایش، میل درونی است که افراد را به سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به طور مثبت نسبت به کسی که رفتار منفی با آنها داشته است، متمایل می‌سازد (15).

مداخله بخشایش به روابط بین فردی و واکنش‌های متقابل افراد با یکدیگر بسیار توجه دارد. در آموزش بخشایش افراد توانایی بالایی برای بهبود در تعاملات خود کسب می‌کنند و در نتیجه رضایت بیشتری از روابط زناشویی خویش خواهند داشت. بنابراین یادگیری بخشایش (خود و دیگران) به افراد در مواجهه با پیامدهای منفی حاصل از تعارضات (درون فردی و میان فردی) کمک می‌کند و بهزیستی روانشناختی،

¹ Karairmak

² Guloglu

³ Wallerstein

⁴ Lewis

⁵ Blakeslee

⁶ Fincham

⁷ Neff

⁸ Backus

زناشویی در زنان دارای مشکلات زناشویی مراجعه کننده به مرکز مشاوره شهرستان بابل انجام شد.

روش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با پیگیری بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهلی بودند که دارای مشکلات زناشویی بودند که در سال 93-1392 با هدف بهبود زندگی زناشویی به مرکز مشاوره مهرورزان پویا شهر بابل مراجعه و ثبت نام کرده بودند بعد از آن داوطلبان پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ را تکمیل کردند که از این بین نمونه پژوهش شامل 30 نفر از این زنان که داوطلب شرکت در پژوهش و واجد ملاک‌های ورود به مطالعه بودند، انتخاب شدند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: طیف سنی 18 تا 50 سال، دارا بودن مدرک تحصیلی حداقل سیکل و تکمیل فرم رضایت آگاهانه. این افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (آموزش بخشایش) و گواه (در لیست انتظار) قرار گرفتند (در هر گروه 15 نفر). آزمودنی‌های دو گروه از لحاظ متغیرهایی مثل مدت زمان ازدواج و وضعیت اجتماعی - اقتصادی هم‌تا شدند. آزمودنی‌های گروه آزمایش شش جلسه مداخله گروهی آموزش بخشایش دریافت کردند اما گروه گواه در فهرست انتظار بودند و مداخله‌ای دریافت نکردند. دو گروه آزمایش و کنترل، به طور همزمان دو مقیاس رضایت زناشویی انریچ و احترام به همسر را قبل از شروع درمان (پیش آزمون)، بلافاصله پس از اتمام جلسات (پس آزمون) و 4 ماه پس از درمان (پیگیری) تکمیل کردند.

به منظور رعایت اخلاق پژوهش، از کلیه بیماران جهت شرکت در طرح پژوهشی رضایت آگاهانه کسب شد. اطلاعات پژوهش تنها در اختیار محققین بود و صرفاً برای مقاصد پژوهشی از آن‌ها استفاده گردید. از آنجا که آزمودنی‌های گروه کنترل در معرض مداخله قرار نگرفتند، پس از اتمام دوره پیگیری، برای این افراد برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برگزار گردید که در صورت تمایل می‌توانستند در آن شرکت کنند.

بیشترین فراوانی تحصیلات در گروه آزمایش مربوط به مقطع کارشناسی و کمترین آن سیکل و بیشترین فراوانی برای گروه کنترل نیز مقطع کارشناسی و کمترین آن سیکل

می‌باشد. آزمودنی‌ها در این پژوهش شامل زنان متأهل با میانگین سنی 36/15 بودند.

جهت گردآوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: این ابزار توسط اولسون (1983) (33) ساخته شد. فرم اصلی این پرسشنامه از 115 سؤال و 12 خرده مقیاس تشکیل شده است. خرده مقیاس‌ها عبارتند از: تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات طلبی، جهت‌گیری مذهبی (33).

فرم اصلی با توجه به زیاد بودن سؤال‌های پرسشنامه موجب خستگی بیش از اندازه آزمودنی‌ها می‌شد، بنابراین سلیمانان (34) فرم کوتاهی از این پرسشنامه را تهیه کرد که دارای 47 سؤال است. نمره بالا در این پرسشنامه نشانه رضایت و نمره پایین نشانه نارضایتی از رابطه زناشویی است. در مطالعه سلیمانان (34) روایی محتوایی این ابزار توسط متخصصان روان‌شناسی مورد تأیید قرار گرفت. و ضریب پایایی 0/93 گزارش شد.

پرسشنامه احترام به همسر: پرسشنامه احترام به همسر که در سال 1385 توسط دانش و حیدریان ساخته شده است (35)، میزان احترامی که افراد برای همسر قائل هستند را مورد سنجش قرار می‌دهد. این ابزار بر اساس عوامل زیر ساخته شده است: ارزش قائل شدن برای صحبت‌ها، افکار، نیازهای جسمانی، نیازهای روانی، حساسیت‌های روانی، غم‌ها و شادی‌ها، وسایل و اشیای مربوطه و همچنین محترمانه رفتار کردن با همسر، افکار و احساسات درونی مبتنی بر احترام یا عدم احترام نسبت به همسر. این پرسشنامه دارای 47 ماده است که هر ماده بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (از 1 تا 5) نمره گذاری می‌شود (35). در مطالعه دانش و حیدریان (35) روایی محتوایی این ابزار توسط 4 نفر از اساتید روانشناسی مورد تأیید قرار گرفت. ضریب همسانی درونی این مقیاس 0/97 به دست آمد.

بسته مداخله آموزشی بخشایش: در پژوهش حاضر از بسته آموزش بخشایش طرح 9 مرحله ای دانشگاه استنفورد که توسط لاسکین (2001) تدوین شد، استفاده شد. محتوی این بسته پس از ترجمه و هنجار سازی توسط عرب و همکاران (1390) در 6 جلسه 90 دقیقه‌ای و 1 جلسه در هفته اجرا شد.

جدول 1- ساختار کلی جلسات آموزش بخشایش

جلسه	عنوان جلسه	محتوی جلسه
اول	آشنایی با عناصر برنامه آموزشی و یادگیری آرامش	معارفه، آشناسازی با فرایند، اهداف، مقررات و فواید برنامه آموزش بخشایش، توضیحاتی درباره خشم و ارتباط آن با بخشایش، توضیحاتی درباره تاثیرات خشم بر دستگاه قلبی عروقی، آموزش تمرکز قلبی (تمرین تنفس عمیق، تجسم خاطره ای با همه جزئیات و توجه به احساس آرامش و شادی ناشی از آن)
دوم	آگاه سازی و توانمندسازی درباره رنجش و بخشش	اجرای تمرین «روکش کردن قلب با پوشش محافظ»، تعریف سه جزء اصلی بخشایش (رنجش کمتر، کمتر شخصی تلقی کردن و کمتر ملامت کردن، آموزش برنامه توانمند سازی افراد در برابر تجربه دردناک، تمرین تجسم منفی) یادآوری داستان رنجش با جزئیات و توجه به تغییرات ضربان قلب و تاثیرات کوتاه مدت و بلند مدت هیجان های منفی و عملکرد دستگاه قلبی و عروقی
سوم	نقش افکار در تجربه رنجش یا بخشایش	تمرین تجسم هیجان های مثبت، انجام نفس های شکر گذاری به همراه تمرین تنفس عمیق، توضیح در مورد ارزش های اصلی زندگی و تاثیر گذاری کینه بر آنها، توضیح دوباره در مورد سه جزء اصلی بخشایش و نقش تفکر افراد در رنجش افراد، بحث درباره قوانین غیر قابل اجرا، توضیح در مورد دو راه اصلی رسیدن به بخشایش (1- تجسم مثبت یا تمرکز قلبی و 2- کشف و مبارزه با قوانین غیر قابل اجرا)
چهارم	آگاه سازی درباره راه ها و موانع بخشایش	تمرین تجسم نیت ها و خواسته های مثبت (تمرکز بر امیدها به جای توجه بر صدمه ای که دیده اند)، توضیح مجدد درباره برانگیختگی سمپاتیک و پاراسمپاتیک و قدرت انتخاب افراد، توضیح مجدد درباره دو مسیر رسیدن به بخشایش و موانع بخشایش، تمرین در مورد نحوه آماده شدن برای بخشایش، بحث در مورد قوانین غیر قابل اجرا، تمرین تجسم هیجان های مثبت
پنجم	تمرین بازسازی شناختی	تمرین مجدد جابجایی شناختی کامل، توضیح دادن و بحث در مورد اینکه احساسات افراد توسط خودشان قابل کنترل است، آموزش تجسم جابجایی شناختی و سپس تمرین آن، تمرین تجسم هیجان های مثبت به هنگام تنش های بین فردی به عنوان تکلیف خانگی
ششم	جمع بندی و آماده سازی برای اختتام	خلاصه کردن مطالب، ارزیابی نهایی، اختتام برنامه آموزش بخشایش

یافته ها

جدول 2 میانگین و انحراف معیار نمره های احترام به همسر و رضایت زناشویی در آزمودنی های دو گروه آزمایش و کنترل را در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان می دهد. در گروه آزمایش، میانگین نمره های احترام به همسر و رضایت زناشویی در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به

مداخله صورت گرفته در این پژوهش طی شش جلسه متوالی (هر هفته یک جلسه و هر جلسه 90-120 دقیقه) در مرکز مشاوره مهرورزان پویا در شهرستان بابل انجام گرفت. مداخله توسط یک روان شناس بالینی آموزش دیده اجرا شد. محتوای جلسات در جدول 1 نشان داده شده است. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 20 و به روش تحلیل کواریانس چند متغیری انجام گرفت.

جدول 2- میانگین و انحراف معیار نمره های احترام به همسر و رضایت زناشویی آزمودنی های دو گروه آزمایش و کنترل، در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

مرحله	گروه	احترام به همسر	رضایت زناشویی
		میانگین (±انحراف معیار)	میانگین (±انحراف معیار)
پیش آزمون	آزمایش	97/06 (± 2/08)	48/41 (±2/78)
	کنترل	98/12 (± 1/58)	50/18 (±2/32)
پس آزمون	آزمایش	191/11 (± 3/38)	123/12 (±2/21)
	کنترل	110/01 (± 4/07)	58/09 (±1/92)
پیگیری	آزمایش	198/23 (± 4/54)	125/46 (±2/96)
	کنترل	107/17 (± 2/21)	59/17 (±3/41)

جدول 3- سطوح معنی داری متغیرهای احترام به همسر و رضایت زناشویی در آزمون لوین

متغیرها	درجه آزادی	درجه آزادی کامل	نسبت F	سطح معناداری
احترام به همسر	1	24	1/18	0/23
رضایت زناشویی	1	24	0/113	0/69

جدول 4- نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس آزمون احترام به همسر و رضایت زناشویی آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	F	df	خطا df	سطح معناداری
اثر بیلابی	0/442	7/563	3	22	<0/001
لامبدای ویلکز	0/524	7/563	3	22	<0/001
اثر هتلینگ	0/757	7/563	3	22	<0/001
بزرگترین ریشه روی	0/761	7/563	3	22	<0/001

مرحله پیش آزمون افزایش یافت. در حالی که تغییر چندانی در گروه کنترل مشاهده نشد (جدول 2). جهت تعیین معنی داری تفاوت بین نمره‌های گروه آزمایش و کنترل در دو متغیر وابسته، احترام به همسر و رضایت زناشویی، از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) استفاده شد. در ابتدا برای بررسی همگنی واریانس‌های متغیرهای احترام به همسر و رضایت زناشویی از آزمون لوین استفاده شد. نتایج نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها جهت تحلیل کوواریانس چند متغیره محقق شده است (جدول 3). جدول 4، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس آزمون احترام به همسر و رضایت زناشویی آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون را نشان می‌دهد. بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $p < 0/001$ تفاوت معناداری دیده شد. بنابراین حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (احترام به همسر و رضایت زناشویی)، بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد. جهت پی بردن به این تفاوت، دو تحلیل واریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که در جدول 5 درج گردیده است. تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون، از لحاظ متغیرهای احترام به همسر و رضایت زناشویی در سطح $p < 0/001$ معنادار بود. بر این اساس آموزش بخشایش باعث افزایش میزان احترام به همسر و رضایت زناشویی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است (جدول 5). تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیگیری، از لحاظ

احترام به همسر و رضایت زناشویی از آزمون لوین استفاده شد. نتایج نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها جهت تحلیل کوواریانس چند متغیره محقق شده است (جدول 3). جدول 4، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس آزمون احترام به همسر و رضایت زناشویی آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش

جدول 5- نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس بر روی میانگین نمره‌های پس آزمون احترام به همسر و رضایت زناشویی در آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
احترام به همسر	559/12	1	559/12	19/18	<0/001
رضایت زناشویی	591/66	1	591/66	19/892	<0/001

جدول 6- نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس بر روی میانگین نمره‌های پیگیری احترام به همسر و رضایت زناشویی در آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
احترام به همسر	734/197	1	734/197	17/97	<0/001
رضایت زناشویی	834/121	1	834/121	22/30	<0/001

متغیرهای احترام به همسر و رضایت زناشویی در سطح $p < 0/001$ معنادار بود. بنابراین آموزش بخشایش باعث افزایش میزان احترام به همسر و رضایت زناشویی گروه آزمایش در مرحله پیگیری 4 ماهه شده است (جدول 6).

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش بخشایش در احترام به همسر و رضایت زناشویی در زنان دارای مشکلات زناشویی مراجعه کننده به مرکز مشاوره شهرستان بابل انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مداخله آموزش بخشایش باعث افزایش احترام به همسر و رضایت زناشویی گردیده است. این افزایش بعد از گذشت چهار ماه همچنان تداوم داشت.

این یافته‌ها با نتایج بعضی از مطالعات قبلی (18، 15، 12، 10، 19، 20، 37، 36، 28، 21) همسو است که نشان دادند، آموزش بخشایش در کاهش خشم و تحلیل بهتر تعارضات زناشویی، اصلاح روابط زوجین و در نهایت دستیابی به رضایتمندی و سازگاری زناشویی بهتر، موثر است. بسیاری از متخصصان و روانشناسان بالینی نیز بر اهمیت بخشایش در افزایش رضایت زناشویی و کاهش عواطف منفی مرتبط با آن تأکید می‌کنند (40-38).

با توجه به این که یکی از عوامل مهم در بروز نارضایتی زناشویی، خشم و عواقب ناشی از آن است، بنابراین در بسته آموزشی ارائه شده در این تحقیق، بخش عمده‌ی تأثیر آموزش بخشایش از طریق آموزش‌های شناختی همچون آشنایی با مفهوم خشم و نمودها و پیامدهای آن و مداخله در بعد هیجانی و رفتاری نظیر تمرین تجسم هیجان‌های مثبت و تمرینات تنفسی است. شرکت کنندگان در فرایند مداخله یاد گرفتند که می‌توانند در انتخاب هیجانات و احساسات خود دخیل باشند، خشم خود را کنترل و هیجان مثبت بیشتری نسبت به همسر خود ابراز کنند و در نتیجه سطح بالایی از رضایت زناشویی را تجربه کنند.

همچنین از آنجا که کاهش رفتار خشونت آمیز به بهتر شدن الگوهای ارتباطی کمک می‌کند، شرایط برای ایجاد ارتباط بین همسران و بروز احساسات و عواطف بین آن‌ها تسهیل می‌شود که این ممکن است همسران را به تصمیم‌گیری مجدد برای شکل دادن الگوهای رفتاری جدید تشویق کند (7).

در پژوهش حاضر تأثیر آموزش بخشایش بر مولفه احترام به همسر نیز معنی‌دار بود. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که بسیاری از مشکلات زناشویی، حاصل عدم ارتباط صحیح کلامی و غیر کلامی زوجین با یکدیگر است. زوجین ناسازگار در ارتباط خود به صورت تکانشی و هیجانی و بدون تنظیم هیجانی رفتار می‌کنند که معمولاً پیامد آن بی‌احترامی به یکدیگر، رفتارهای انتقام جویانه، سلطه‌گرایانه و آمرانه است. مسلماً چنین ارتباطات معیوبی به کاهش عشق و علاقه و احترام به همسر و در نهایت سبب ناسازگاری بیشتر زوجین می‌شود. از آنجا که در جلسات آموزش بخشایش پژوهش حاضر، به افراد آموزش داده می‌شود که از شدت صدمه و آزار ادراک شده بکاهند و به آن‌ها کمک می‌شود که ارزیابی واقع بینانه‌تری از حادثه داشته باشند تا بدین ترتیب واکنش‌های هیجانی منفی زوجین را تعدیل کند (37).

از آنجا که در جلسات آموزشی بخشایش، افراد می‌آموزند که ارزیابی واقع بینانه‌تری از حادثه داشته باشند، شدت ادراک افراد از صدمه و آزار دیدگی کاهش می‌یابد و بدین ترتیب واکنش هیجانی ناشی از آن تعدیل می‌گردد (35). فرد در فرایند رنجش، احساساتی همچون بی‌عدالتی، خشم، صدمه دیدگی، بیان این احساسات برای دوستان و همکاران، بازخوانی حادثه، فکر کردن در مورد آن و در نهایت حرکت به سمت پردازش این احساسات را تجربه می‌کند. از طریق آموزش این مهارت‌ها در فرایند آموزش بخشایش، ارزیابی فرد از وقایع و روابط تغییر می‌کند که این می‌تواند منجر به بازسازی رفتار زوجین در ارتباط با یکدیگر شود.

از طرفی در فرایند بخشایش، آگاهی نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند. در مسیر آموزش بخشایش، نگرش‌های مهرورزی، شفقت و مراقبت به طور آگاهانه درگیر می‌شوند، که این به نوبه خود به افزایش کنترل فرد بر واکنش‌های هیجانی، برانگیختگی جسمانی ناشی از نگرانی و رفتارهای خودکار، یاری می‌رساند. در این شرایط فرد قادر خواهد بود با پذیرش بیشتر و قضاوت کمتر به آسیب وارد شده در روابط آشفته بنگرد و از الگوهای نابهنجار و ناهشیار افکار اضطراب‌زا همچون نارضایتی و رنجش پرهیز کند که این‌ها می‌تواند منجر به افزایش میزان احترام به همسر شود. آموزش بخشایش، همچنین از طریق مداخله در فرایند پردازش هیجانات منجر به تعدیل هیجانات منفی و روابط ناخوشایند می‌شود که این امر از طریق فعال‌نمودن الگوهای هیجانی

5. Goddard HW, Olson CS. Cooperative extension initiatives in marriage and couples education. *FAM RELAT.* 2004; 53 (5): 433-439.
6. Hamidi F, Abbasi Makwand Z, Mohamad Hosseini Z. Couple Therapy: Forgiveness as an Islamic approach in counseling. *Soci Behav sci.* 2010; 5: 1525-1530. [Persian]
7. Arab A, Shahidi S, Bagherian F. Effectiveness of forgiveness training on the anger and its component in the married people. *J Appl Psychol.* 2012; 5(4): 7-25. [Persian]
8. Horwitz AV, Helen RW, Sandra HW. Becoming married and mental Health: A longitudinal study of as cohort of young adults. *MARRIAGE FAM.* 1997; 58: 895 - 907.
9. Hoseini Ghafari F, Ghanbari HashemAbadi B, Agha Mohammadian Sherbaf H. Comparison of effectiveness of group psychotherapy based on the choice theory and Systematic Motivational treatment in increase of marital satisfaction. *STUD Educ Psychol.* 2009; 9(2): 65-78. [Persian]
10. Karairmak O, Guloglu B. Forgiveness and PTSD among veterans: the meditating role of anger and negative affect. *Psych Res.* 2014; 219 (3): 536- 542.
11. Wallerstein JS, lewis J, Blakeslee S. The unexpected legacy of divorce. New York: Guilford press. 2000.
12. Hamid N, Dehghani M. Effectiveness of a religion-centered transactional analysis training on attachment, respect to spouse and marital satisfaction. *Ravanshenasi-va- Din.* 2013; 5(4), 23-40. [Persian]
13. Cradoc CAE. Relationship between attitudinal similarity couples satisfaction in married and defector couples. *Australian J psychol.* 2007; 43: 11-16.
14. Peterson R, Gfeen S. Families first Keys to successful family functioning communication. Available from: <http://www.Ext.vtedualpubs/family>. 2009; 092-350.
15. McCullough ME, Fincham FD, Tsang JA. Forgiveness, forbearance and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *J Pers Soc Psychol.* 2003; 84: 540-557.
16. McCullough ME, Worthington E L, JR, Rachal KC. Interpersonal forgiving in close relationships. *J Pers Soc Psychol.* 1997; 73(2): 321- 360.

پیشین و ایجاد اطلاعات جدید در طی جلسات آموزش بخشایش و تمرینات مربوطه حاصل می شود (7).

در تبیین اثربخشی این مداخله همچنین می توان گفت که در جلسات آموزشی بخشایش، دگرگونی در ادراکات و نگرش و عقاید اتفاق می افتد. به واسطه‌ی این تغییرات، الگوی ارتباط سازنده جدیدی در افراد شکل می گیرد که یکی از حفاظت کننده‌ترین عوامل در برابر استرس و زمینه‌ساز ایجاد احترام و پایداری زندگی زناشویی است. بنابراین منطقی به نظر می رسد که آموزش بخشایش بر ارتقاء احترام به همسر و در نتیجه افزایش رضایت زناشویی نقش موثر داشته باشد (40).

از محدودیت‌های این مطالعه، اجرای مطالعه بر روی تعدادی از زنان در دسترس مراجعه کننده به یک مرکز مشاوره است بنابراین تعمیم نتایج این مطالعه به زنان جمعیت‌های دیگر و به مردان باید با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می گردد که در مطالعات آتی، این مداخله با مداخلات روانشناختی دیگر مورد مقایسه قرار گیرد. همچنین توصیه می شود که نتایج این پژوهش در مشاوره قبل از ازدواج، مشاوره زناشویی و مشاوره قبل از طلاق به کار رود.

سپاسگزاری

این مقاله با کمک هزینه مؤسسه مهرورزان پویا وابسته به اداره بهزیستی بابل آماده گردیده است که بدین وسیله قدردانی می شود. [بنا به اظهار نویسنده مسئول مقاله، تعارض منافع وجود نداشته است].

منابع

1. Mosavi SA. Practical family therapy with systematic approach. Tehran: Alzahra University. 2011. [Persian]
2. Gottman, J. What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 1994.
3. Markman HJ. The longitudinal study of couple's interactions: implication for understanding and predicting the development of marital distress. New York: Guilford press. 1984.
4. Brotherson SE, Duncan WC. Rebinding the ties that bind: Government efforts to preserve and promote marriage. *FAM RELAT.* 2004; 53(5): 459-468.

17. Chan DW. Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *TEACH TEACH EDUC.* 2013. 32: 22- 30.
18. Fincham FD, Hall J, Beach SR. Forgiveness in marriage: Current status and future direction. *Fam Relat.* 2006; 55: 415-427.
19. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward on self. *ISSI.* 2003; 2: 85-101.
20. Backus LN. Establishing links between desecration, forgiveness and marital quality during pregnancy [dissertation]. [Ohio]: Bowling green State University; 2009. 91p.
21. Carr A. Positive psychology. *Handbook of psychology.* New York: Brunuen- Rutledge press. 2004.
22. Johnson L, Kaufhold JA. The analysis of the emotional intelligence skills and potential problem. *Areas ELEM Edu.* 2005; 4 (125): 615.
23. Marrioh BH, Amato PA. Comparison of high and low distress Marriages that End in divorce. *Marriage Fam.* 2007; 3(69): 621- 638.
24. Park JH, Enright RD, Essex MJ, Waxler C, Klatt JS. Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *J Appl Dev Psychol.* 2013; 34 (6): 268- 2760.
25. Nateghian S, Mollazadeh J, Godarzi MA, Rahimi CH. Forgiveness and marital satisfaction in combat veterans with post-traumatic stress disorder and their wives. *Fundam J Ment Health.* 2009; 10(37): 23-46. [Persian]
26. Harris AHS, Luskin F, Norman SB, Standard S, Bruning J, Evans S. Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait anger. *J Clin Psychol.* 2006; 62(6): 715 -733.
27. DiBlasio FA, Benda BB. Forgiveness intervention with married couples: two empirical analyses. *J Psychol Christ.* 2008; 27(2): 150 -158.
28. Fayyaz F, Besharat MA. Comparison of forgiveness in clinical depressed, non-clinical depressed and normal people. *SOC BEHAV SCI.* 2011; 30: 89 -93.
29. Shapiro AF, Gottman JM, Carrère S. The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *J Fam Psychol.* 2000; 14(1): 59-70.
30. Douglass IV, Frazier M, Douglass R. The Marital Problems Questionnaire (MPQ), a short screening instrument for marital therapy. *JFI.* 1995; 17: 386- 407.
31. Shokohiyekta M, Zamani N, Parand A, Akbari Zardkhaneh S. Effectiveness of anger management training on parents' anger expression and control. *DEV PSYCHOL.* 2011; 7(26): 137-146. [Persian]
32. Asia SG, Olson DH, David H. Five types of marriage; an empirical typology based on ENRICH. *Fam J.* 1993; 1: 196-207.
33. Olson, D. Circumflex Model of Marital and Family Systems. *J Fam Ther.* 2000; 22(2): 144-167.
34. Soleimanian A. Effect of irrational beliefs based on cognitive approach on marital dissatisfaction. [Dissertation]. [Tehran]: Tarbiat Moalem University; 1994. [Persian]
35. Danesh E, Heidarian M. Relationship between Mutual respect and spouses 'marital satisfaction in Qom city. *COUNS RES DEV.* 2006; 5(18): 59-76. [Persian]
36. Fincham FD, Beach SRH, Davila J. Forgiveness and conflict resolution in marriage. *J Fam Psychol.* 2004; 18(1): 72-81.
37. Worthington EL, Jenningz DJ, DiBlasio FA. Interventions to promote forgiveness in couple and family context: conceptualization, review, and analysis. *J Psychol Theol.* 2010; 38(4): 231 245.
38. Lin WF, Mack D, Enright RD, Krahn D, Baskin TW. Effect of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *J Cons Clin Psychol.* 2004; 72(6): 1114-1121.
39. Enright RD. *Enright Forgiveness Inventory.* Redwood City, CA: Mind Garden. 2004.
40. kamari S, shahidi SH, Ahangarkani M. The relationship between marital values and religion orientation with family structure in male and female married individuals. *J Res Behave Sci.* 2014; 12(2)

Original Article

The Effect of Forgiveness Training on the Level of Respect to Spouse and Marital Satisfaction in Women with Marital Problems

Abstract

Objectives: The aim of the present research was to determine the effect of forgiveness training on respect to spouse and marital satisfaction in women with marital problems. **Method:** This is an experimental study with pre-and post-test and follow-up with a control group. The population consisted of all the married women referred to Babol city counselling center. The sample included 30 married women selected using convenience sampling method and after matching were randomly assigned to either experimental or control group. Both groups completed the respect to spouse and marital satisfaction questionnaires at pre-and post-test, and follow-up. The experimental group received forgiveness training for six 90-minute sessions and control at group were placed on a waiting list and received no intervention. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). **Results:** The results showed a significant effect of forgiveness training on promotion of respect to spouse and marital satisfaction in experimental group compared to controls at post- test and at four-month follow-up ($p < 0.001$). **Conclusion:** Forgiveness training as a cognitive behavioral approach through changing the individual's cognition and behavior has an important role in improving couples' relations.

Key words: *forgiveness; respect to spouse, marital satisfaction*

[Received: 14 October 2014; Accepted: 27 September 2015]

Ali Derakhtkar*, Mohammad Ahangarkani^a

* Corresponding author: Semnan University, Semnan, Iran, IR.

Fax: +9823-33626888

Email: alidrakhtkar@yahoo.com

^a Department of Psychology, Semnan University