

**مقاله‌ی پژوهشی****اثر بخشش درمانی بر مقابله با تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی****خلاصه**

**مقدمه:** تعارض، طرد، حسادت، رنجش همسران از جمله عواملی هستند که به سلامت جسمانی و روانی آنان آسیب می‌رساند. هدف این پژوهش تاثیر بخشش-درمانی بر تعارضات و کیفیت زندگی زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره‌ی آرامش بود.

**روش کار:** در این مطالعه‌ی مداخله‌ای، از بین زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آرامش در سال ۱۳۹۴ که در آزمون زناشویی نمرات بالاتر از ۲۵ کسب کرده بودند، نمونه‌ای با حجم ۳۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمون و شاهد قرار گرفتند. گروه آزمون ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برنامه بخشش‌درمانی را دریافت کرد و پس از اتمام مداخلات درمانی، دوباره تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی آزمودنی‌ها اندازه‌گیری شد. تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره برای نمرات افتراقی و تی‌تست انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بخشش‌درمانی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش کیفیت زندگی زنان به طور کلی تاثیر داشته و از لحاظ آماری معنی‌دار بوده است ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج، بخشش‌درمانی می‌تواند اثر مثبتی در تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی زنان داشته باشد.

**واژه‌های کلیدی:** بخشش‌درمانی، تعارضات زناشویی، کیفیت زندگی

\*اعظم موحدی

دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم  
مدرس دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب، ایران

حسن میرزاحسینی

دکترای تخصصی، استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، ایران

\*مؤلف مسئول:

دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، ایران  
تاریخ وصول: ۹۵/۱۱/۲۵  
تاریخ تایید: ۹۵/۱۲/۲۵

## مقدمه

ازدواج یکی از مهمترین تصمیماتی است که هر فرد در زندگی خود خواهد داشت، امری که اثرات عظیمی در زندگی فرد، خانواده و حتی اجتماع می‌تواند داشته باشد. زندگی زناشویی موهبتی است که انسانها در طول عمر خویش از آن بهره مند می‌گردند، روابط صمیمانه زناشویی، مهمترین منبع شادمانی و مهمترین پیش‌بینی کننده‌های رضایت کلی از زندگی است (۱). این درحالی است که تعارضهای ارتباطی بین آنها، این شادمانی را از بین برده و موجب رنجش و خشم همسران نسبت به یکدیگر شده و بنیان زندگی مشترک را متزلزل می‌سازد. تعارض، طرد، حسادت، رنجش همسران از جمله عواملی هستند که به سلامت جسمانی و روانی آنان آسیب می‌رساند (۲). تعارض زناشویی، ناشی از واکنش نسبت به تفاوت‌های فردی بوده و زمانی که شدت آن به گونه‌ای باشد که احساس خشم، خصومت، کینه، نفرت و سوئی رفتار کلامی و فیزیکی در روابط آنان حاکم شود و به حالت ویرانگر درآید، حالتی غیر عادی است (۳). توانایی برای مدیریت و حل تعارض‌ها به شکل سازنده می‌تواند یک ارتباط قوی را در رابطه‌ی زوج شکل دهد و زوج‌ها را برای ایجاد یک رابطه‌ی صمیمی و نزدیک کمک کند (۴). بنابراین مهارت‌های حل تعارض یک شاخص کلیدی در روابط عاشقانه موفق می‌باشد و افرادی که دارای مهارت‌های قوی حل تعارض هستند، طول رابطه خود را افزایش می‌دهند (۵). روشهای حل تعارض در رابطه‌ی زناشویی، باعث تسهیل صمیمیت می‌شود و این در حالی است که راه‌های مخرب مقابله با تعارض ممکن است اختلال و اضطراب را در رابطه‌ی زوجین تشدید کند (۶). در تعریف و مفهوم سازی بخشش، اختلاف نظر وجود دارد و تعاریف متفاوتی از آن ارائه شده است. هرچند ممکن است معنا و مفهوم بخشش در فرهنگها و ادیان مختلف متفاوت باشد، اما یک اتفاق نظری و اساسی

درباره آن یافت شده و آن آزادی از گذشته است. 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 (۷). داشتن زندگی با کیفیت مطلوب همواره آرزوی بشر بوده است. سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی<sup>۱</sup> را درک فرد از وضعیت زندگی خود با توجه به اهداف، انتظارات، استانداردها و علایقش در زمینه فرهنگ و سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کند که شامل نگرش فرد به سلامت فیزیکی، وضعیت روانی، سطح استقلال، ارتباطات اجتماعی، وابستگی‌های شخصی و تعامل با شرایط محیط تعریف کرده است. کارداک<sup>۲</sup> (۸) فرآیند کاهش نارضایتی یا تنفر، آزادی از قضاوت‌ها و ادراکات گذشته، آزادی از پاسخ آموخته و تلاش برای التیام زخم‌های گذشته از جمله تعاریف ارائه شده برای بخشش است. بخشش یکی از توانایی‌های مثبت انسان است (۹). آموزش بخشش به زوج‌ها، هم جنبه پیشگیرانه و هم جنبه درمانی دارد (۱۰). آموزش‌های پیشگیرانه دو هدف عمده را دنبال می‌کند، یکی بهبود کیفیت زندگی خانواده و دیگری پیشگیری از طلاق است. از آنجایی که ظرفیت بخشش در دوره کودکی شکل می‌گیرد، زمانی که کودک سعی می‌کند تا دو بعد تصویر مادر (عشق و نفرت) را در درون خود بصورت یکپارچه‌ای حل کند اولین بخشش بین او و مادر مبادله می‌شود و در دوره بزرگسالی نگهداری کینه به جداسازی ارتباطی فرد منجر می‌شود، فرد در ضمیر ناخودآگاه خود به رابطه‌ی توأم با استرس و انتقام جویانه می‌اندیشد تا بر آن غلبه کند بخشش به یکپارچه سازی این دو تصویر متناقض کمک میکند (۱۱) در این رویکرد به مطالعه علمی نقاط قوت و کمالات انسانی پرداخته می‌شود و در پی کاهش استعداد

<sup>۱</sup>Life Satisfaction  
<sup>۲</sup>Çardak

نمود. پس از اعمال متغیر مستقل از هر دو گروه، پس از آزمون گرفته شد.

ابزار پژوهش

الف- پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ): پرسشنامه سنجش تعارضات زناشویی و ابعاد آن توسط ترابی و ثنایی (۱۳۷۵) ترجمه و تنظیم گردیده است. این پرسشنامه هفت بعد از ابعاد تعارضات زناشویی را اندازه گیری می کند. این ابعاد عبارت است از: کاهش همکاری زوجین، کاهش رابطه جنسی، کاهش واکنشهای هیجانی منفی، جلب حمایت از فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر. اعتبار آزمون به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۳۲ نفری برابر با ۰/۵۳، برای ۷ خرده مقیاس آن از این قرار است: کاهش همکاری ۰/۳۰؛ کاهش رابطه جنسی ۰/۵۰؛ افزایش واکنشهای هیجانی ۰/۷۳؛ افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۶۰؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۴؛ کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۶۴؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۵۱؛ (ترابی و ثنایی، ۱۳۷۹). دهقان اعتبار آزمون کل آزمون را ۰/۵۲ و خرده مقیاسها را بین ۰/۳۰ تا ۰/۸۲ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر، اعتبار کل آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۶۷۵ و برای خرده مقیاسها بین ۰/۴۸ تا ۰/۶۴۵ برآورد شد.

ب- آزمون کیفیت زندگی (SF-36): فرم کوتاه ۳۶ سوالی که به طور گسترده برای ارزیابی کیفیت زندگی، به کار برده می شود. این آزمون ظرف ۱۰ سال و با استفاده از یافته ها و پرسشنامه های مطالعات پیامد طبی تهیه شده است. این آزمون دارای ۳۶ سوال در دو حیطه اصلی جسمی و روانی است که ۸ شاخص مرتبط با سلامت (کارکرد جسمانی، نقش جسمانی، درد جسمانی، سلامت عمومی، سرزندگی، کارکرد اجتماعی، نقش هیجان، سلامت روانی) را

های فردی در مواجهه با چالش ها و شناسایی عوامل توانمند کننده فرد در تجارب روزمره و عواملی است که زندگی را برای زیستن ارزشمند می سازد (۱۲). بخشش فرد خطا کار وسیله ای قوی برای پایان دادن به رابطه ای مختل و دردناک که شرایط را برای آشتی مصالحه با وی ایجاد می کند (۱۳). بخشش را می توان به عنوان سه ویژگی یا مشخصه تعریف و مورد ارزیابی قرار داد: به عنوان یک صفت؛ به عنوان تمایل در رابطه مشترک؛ و به عنوان پاسخی در برابر یک رنجش (۱۴) همچنین مداخلات بخشش بر کاهش خشم، نگرش های خصمانه و پرخاشگری سطوحی از بهبودی سازگاری روانشناختی و افزایش معنادار همدلی در نوجوانان تاثیر دارد (۱۵). بخشش درمانی در کاهش خشم، بهبود افسردگی و ترمیم هیجانها کلی و سلامت روان تاثیر دارد (۱۶). پژوهش ها نشان داده اند که بخشش به عنوان یک سازه روانشناختی و درمانی برای مشکلات ارتباطی و اختلاف زناشویی محسوب می شود (۱۷). همچنین نشان داده شده که تصمیم برای بخشیدن موجب کاهش احساسات منفی و به تبع آن کاهش واکنشهای استرس زا می شود (۱۸). بر این اساس پژوهش حاضر با هدف، پربارسازی و افزایش کیفیت زندگی زناشویی و پیشگیری از تعارضات زناشویی و طلاق انجام شده است.

### روش کار

از بین زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره آرامش شهر تهران در سال ۱۳۹۴ که در آزمون تعارضات زناشویی که نمرات بالایی (بالتر از ۲۵) کسب کرده بودند، ۳۰ نفر با میانگین سنی ۳۵ و انحراف معیار ۲/۹ سال به عنوان نمونه دردسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و شاهد جایگزین شدند. حجم نمونه در هر گروه ۱۵ نفر بود. گروه آزمایش در معرض بخشش درمانی قرار گرفت در حالیکه گروه شاهد برنامه همیشگی و قبلی خود را دنبال

هشتگانه بین ۰/۷۷ و ۰/۹۵ گزارش نموده‌اند و فقط اعتبار مقیاس سرزندگی ۰/۶۵ گزارش شده است. پس از انتخاب نمونه و اجرای پیش‌آزمون، برنامه درمانی به شیوه گام به گام طی ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد، این برنامه بر اساس مدل فرایندی انرایت و گروه مطالعات رشدی آسان (۱۹،۲۰) تدوین شده است.

می‌سنجد. مک هورنی، ورازک (۱۹۹۳) اعتبار این آزمون را برای مقیاسهای هشتگانه ۰/۷۰ به بالا گزارش نموده اند. در ایران این فرم توسط منتظری، گشتاسبی، وحدانی نیا (۱۳۸۴)، ترجمه و روی ۴۱۶۳ نفر در رده سنی بالا (میانگین سنی ۳۵/۱ سال)، که ۵۲ درصد آنها زن بودند هنجاریابی شده است. محققان مذکور اعتبار آزمون را برای مقیاسهای

### جدول ۱- جلسه بخشش درمانی: مدل فرایندی انرایت

جلسه	محتوا
اول	آشنایی با آزمودنی ها و معارفه، ایجاد رابطه حسنه و بیان قوانین و اجرای پیش آزمون
دوم	مواجهه کردن آزمودنی ها با رنجش که تجربه کردند و یادآوری رویدادی که قبلا باعث ناراحتی شده و بیان درجه بندی احساسات خود راجع به رویداد و دادن تکلیف
سوم	بررسی تکلیف جلسه دوم، کشف مکانیسم های دفاعی و تشویق آنها به جستجوی مکانیسم دفاعی خود، بازخورد از جلسات قبل و دادن تکلیف
چهارم	بررسی تکلیف جلسه قبل، مواجهه باخشم، بررسی مضرات خشم سرکوب شده و روشهای ابراز ناسالم آن، آموزش روشهای ابراز سالم خشم، بازخورد از جلسات قبل و دادن تکلیف
پنجم	بررسی تکلیف جلسه قبل، بخشش و توجه به بخشش به عنوان انتخابی برای کنار آمدن با هیجانات و رنجشهای گذشته و باز خورد از قبل و دادن تکلی
ششم	بررسی تکلیف جلسه قبل، رشد دیدگاه جدیدی از فرد خاطی و رشد احساسات همدلانه نسبت به خاطی
هفتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، پذیرش رنج و یافتن معنایی در فرایند رنج بردن و در فرایند بخشیدن، تسهیل نگرش آنها نسبت به بی عدالتی و دیدگاه آنها از رنج، ارائه تکلیف و باز خورد از جلسه قبل
هشتم	بررسی تکلیف قبل، بررسی مجدد مفهوم بخشش، پی بردن به این نکته که فرد خودش در گذشته نیازمند بخشش دیگران بوده، بازخورد از جلسات قبل و دادن تکلیف

بررسی تکلیف جلسه قبل، یافتن حمایت و الگویی در فرایند بخشش، بررسی احساسات جدید آنها نسبت به فرد خاطی بازخورد از جلسات قبل و دادن تکلیف	نهم
بررسی تکلیف جلسه قبل، جمع بندی و نتیجه گیری از جلسات، اجرای آزمون	دهم

## نتایج

مفروضه برابری واریانسها پذیرفته، و با فرض برابری

واریانس ها به آزمون فرضیه اقدام شد. نتایج تحلیل در جدول ۲ آمده است.

آزمون لون برای برابری واریانسها نشان داد که  $F=0/156$  است در سطح آلفای کمتر از  $0/05$  معنی دار نیست. بنابراین

## جدول ۲- خلاصه آزمون برای مقایسه میانگین نمرات افتراقی تعارضات زناشویی گروههای آزمایش و شاهد

T (28)	نمرات افتراقی		پس آزمون		پیش آزمون		گروه
	SD	M	SD	M	SD	M	
۳/۶۸	۱۸/۳۹	۰/۵۸	۱۳/۳۸	۱۰۵/۸۷	۱۴/۰۸	۱۰۵/۸	کنترل
**	۱۲/۳۸	۳۵ ۲۳	۱۸/۰۴	۷۸/۱۵	۱۸/۰۸	۹۶/۶۰	آزمایش
P ** < ۰/۰۱							

جدول ۲ نشان می‌دهد که بخشش درمانی بر کاهش تعارضات زناشویی زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره آرامش تهران تاثیر معنی داری داشته است. اندازه اثر ( $0/57$ ) نشان می‌دهد بخشش درمانی بر تعارضات زناشویی زنان تاثیر بالایی داشته است.

برای آزمون تاثیر بخشش درمانی بر خرده مقیاسهای هفتگانه تعارضات زناشویی از تحلیل واریانس چندمتغیری برای نمرات افتراقی استفاده شد. متغیرهای وابسته با یکدیگر ارتباط خطی و معنا دار دارند و در عین حل مساله هم خطی چندگانه<sup>۱</sup> بین زوج متغیر وجود ندارد و بدین ترتیب مفروضه های اصلی تحلیل واریانس چند متغیری وجود دارد. براساس بررسی های به عمل آمده سایر شرایط همگنی ماتریس های واریانس کوواریانس با آزمون باکس<sup>۲</sup> و بهنجاری توزیع با آماره اسمینرو<sup>۳</sup> نیز برقرار است. جدول ۳ خلاصه تحلیل آزمون آماری تحلیل واریانس چند متغیره برای نمرات افتراقی را گزارش می‌کند.

<sup>۱</sup>Multiple collinearity

<sup>۲</sup>Box test

<sup>۳</sup>Sminrov

یکدیگر. جدول ۴ نشان می‌دهد که در آزمودنی‌های گروه شاهد و گروه آزمایش در خرده مقیاسهای مذکور تفاوت معنی دار داشته است. اما برای سایر خرده مقیاس ها در آزمودنی‌های گروه شاهد و گروه آزمایش تفاوت معنا دار نداشته است.

#### جدول ۵- آزمون t برای مقایسه میانگین کیفیت زندگی گروههای آزمایش و شاهد

T (28)	نمرات افتراقی		پس آزمون		پیش آزمون		گروه
	SD	M	SD	M	SD	M	
۳/۳۸۷	۱/۹۸	۱/۹۸	۶/۵۹	۱/۶۵	۶/۴۲	۱/۶۹	کنترل
**	۱/۸۹	۱/۸۸	۱/۷۸	۷۸	۱/۰۵	۱/۱۸	آزمای
	۶	۹	۱۰	۱۶	۶۸	۶۸	ش

\*\*P<۰/۰۱

جدول ۵ نشان می‌دهد که بخشش درمانی بر کیفیت زندگی زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره آرامش تاثیر معنی دار داشته است. اندازه اثر (۰/۵۴) نشان می‌دهد بخشش درمانی بر کیفیت زندگی زنان تاثیر بالایی داشته است. برای آزمون تاثیر بخشش درمانی بر خرده مقیاسهای هشت گانه کیفیت زندگی از تحلیل واریانس چند متغیری برای نمرات افتراقی استفاده شد. جدول ۶ خلاصه تحلیل آزمون آماری تحلیل واریانس چند متغیره نمرات افتراقی را گزارش می‌کند.

#### جدول ۶- واریانس چند متغیره برای کیفیت زندگی و خرده مقیاسهای آن

توان	$\eta^2$	P	F	d.f	آزمونها
۰/۹۹۸	۰/۷۳۵	۰/۰۰۰۱	۵/۸۶۸	۹ و ۲۰	اثر پیلایی
۰/۹۹۸	۰/۷۳۵	۰/۰۰۰۱	۵/۸۶۸	۹ و ۲۰	اثر هوتلینگ

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که بین سطوح درمان (بخشش درمانی در مقابل فقدان درمان) در متغیرهای وابسته یعنی کیفیت زندگی و خرده مقیاس های کیفیت زندگی تفاوت معنی دار وجود دارد. ( $\eta^2 = ۰/۷۲۵$  و  $p < ۰/۰۰۱$ ) بدین ترتیب بخشش درمانی بر کیفیت زندگی و برخی خرده مقیاسهای کیفیت زندگی تاثیر معنی دار داشته است.

#### جدول ۷ - خلاصه تحلیل واریانس یک متغیره برای خرده مقیاس های کیفیت زندگی

متغ	S.S	d.f	M.S	F	P	$\eta^2$	توان
-----	-----	-----	-----	---	---	----------	------

#### جدول ۳- خلاصه نتیجه چند متغیره برای تعارضات زناشویی و خرده مقیاسهای آن

آزمونها	d.f	F	p	$\eta^2$	توان آماری
اثر هوتلینگ	۲۲ و ۷	۵/۶۰۳	۰/۰۰۳	۰/۶۸۶	۰/۹۶
اثر پیلایی	۲۲ و ۷	۵/۶۰۳	۰/۰۰۳	۰/۶۸۶	۰/۹۶

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین سطوح درمان (بخشش درمانی در برابر فقدان درمان) در متغیرهای وابسته یعنی تعارضات زناشویی و خرده مقیاس های تعارضات زناشویی تفاوت معنی دار وجود دارد. ( $\eta^2 = ۰/۶۸۶$  و  $p < ۰/۰۰۳$ ) بدین ترتیب می‌توان نتیجه گیری کرد که بخشش درمانی بر تعارضات زناشویی و خرده مقیاسهای تعارضات زناشویی تاثیر معنی داری داشته است.

#### جدول ۴- خلاصه تحلیل واریانس یک متغیره برای خرده مقیاسهای تعارضات زناشویی

مقیاس	S.S	d.f	M.S	F	P	$\eta^2$	توان
۱	۷۸/۸۴	۱	۷۶/۸۵	۵/۳۹	۰/۰۲۶	۱/۱۶۳	۱/۶۲۰
۲	۶۸/۵۰	۱	۶۸/۵۰	۱۰/۸	۰/۰۳۳	۱/۱۵۴	۱/۵۸۷
۳	۱۷۸/۶۴	۱	۱۷۸/۶۴	۱۴	۰/۰۰۱	۱/۳۴۵	۱/۹۵۸
۴	۵۸/۸۲	۱	۵۸/۸۲	۴/۴۹	۰/۰۴۵	۰/۱۹	۱/۵۳۹
۵	۱۹/۲۳	۱	۱۹/۲۳	۱/۰۹	۰/۳۳	۱/۰۳۹	۱/۱۷۶
۶	۳۸/۵۶	۱	۳۸/۵۶	۳/۳۵	۰/۰۸۵	۱/۱۰۸	۱/۴۲۰
۷	۷۰/۵۵	۱	۷۰/۵۵	۴/۳۵	۰/۰۴۷	۱/۱۳۵	۱/۵۲۳
کل	۳۲۴۴	۱	۳۲۴۴	۱۳	۰/۰۰۱	۱/۳۲۹	۱/۹۴۰

خرده مقیاسهای تعارضات زناشویی (۱- کاهش همکاری زوجین؛ ۲- کاهش رابطه جنسی؛ ۳- افزایش واکنشهای هیجانی منفی؛ ۴- جلب حمایت از فرزندان؛ ۵- افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود؛ ۶- کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان؛ ۷- جدا کردن امور مالی از

بر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	کل
۰/۸۵۸	۰/۲۶۰	۰/۰۰۵	۹/۷۹۹	۴۵/۳۲	۱	۴۵/۳۲	۱	
۰/۶۷۵	۰/۱۸۳	۰/۰۱۹	۶/۲۰۵	۷/۵۲	۱	۷/۵۲	۲	
۰/۳۰۳	۰/۰۷۵	۰/۱۴۵	۲/۲۱۹	۰/۲۰۹	۱	۰/۲۰۹	۳	
۰/۱۵۹	۰/۰۳۵	۰/۳۵۵	۰/۹۷۰	۰/۶۷۸	۱	۰/۶۷۸	۴	
۰/۵۸۵	۰/۱۵۷	۰/۰۳۵	۵/۰۳۹	۹/۶۳۵	۱	۹/۶۳۵	۵	
۰/۳۵۹	۰/۰۸۹	۰/۱۰۹	۲/۷۳۵	۰/۸۳۵	۱	۰/۸۳۵	۶	
۰/۵۳۷	۰/۱۳۹	۰/۰۴۵	۴/۵۴	۲/۷۴	۱	۲/۷۴	۷	
۰/۹۰۵	۰/۲۹۵	۰/۰۰۲	۱۱/۴۶	۳۶۲/۶۶۵	۱	۳۶۲/۶۶۵	کل	

خرده مقیاس‌ها به ترتیب (۱-کارکرد جسمانی، ۲-نقش هیجانی، ۳-درد جسمانی، ۴-سلامت عمومی، ۵-سرزندگی، ۶-کارکرد اجتماعی، ۷-نقش هیجانی، ۸-سلامت روانی). نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که تحلیل متغیرهای وابسته به تنهایی نیز نشان داد. که در آزمودنی‌های گروه کنترل و گروه آزمایش در خرده مقیاسهای مذکور تفاوت معنی‌دار داشته است. ولی تاثیر بخشش درمانی بر بقیه خرده مقیاسها معنی‌دار نبوده است. از مقایسه ضریب ایتای سهمی برای تعارضات زناشویی می‌توان دریافت که میزان تاثیر متغیر مستقل (بخشش درمانی) بر تعارضات زناشویی بیشتر از آن بر کیفیت زندگی موثر بوده است.

### بحث

تحلیل داده نشان داد که بخشش درمانی بر تعارضات زناشویی زنان تاثیر بالایی داشته است. این نتایج با یافته‌های الگارد و همکاران (۹)، وایسکریچ و دلیوی (۵)، دلیدارو همکاران (۶) و ساماهو (۴) و توسانیت و همکاران (۲۱) همسو و همخوان است، از آنجایی که بخشش به عنوان یک سازه روانشناختی و درمانی برای مشکلات ارتباطی و اختلاف زناشویی محسوب می‌شود. مهارت‌های حل تعارض به عنوان یک شاخص کلیدی در روابط عاشقانه و توانایی مدیریت و حل تعارض‌ها به شکل سازنده در روابط زناشویی، تسهیل صمیمیت زوجین است و این یافته به لحاظ نظری با یافته‌های پژوهشگران مذکور سازگار و همخوان است. از طرفی از لحاظ منطقی تعارضات زوجین که باعث تنش می‌شود در صورتی که مورد بخشش قرار گیرد به کمتر شدن اصطکاک بین زوجین می‌انجامد (۲۲). اینکه بخشش چگونه عمل میکند (۱۹) سه روش عمده برای به

فعل درآوردن بخشش معرفی کرده عبارت است از: ۱- بخشش به صورت یک چارچوب مجدد عمل می‌کند یعنی شیوه متفاوتی برای تجربه وقایع دردناک گذشته ارائه می‌دهد. لذا یک فرا عمل است یعنی جتهی به سوی سطح متفاوتی از منطق. ۲-بخشش مستلزم توانایی مجدد پیش‌خاطی است و براساس یک چارچوب سازی مجدد پیش‌بینی صورت می‌گیرد. این عمل به صورت خودجوش یا در نتیجه مداخله درمانی صورت می‌گیرد و انرژی مثبت تازه‌ای را در درون منظومه خانواده آزاد می‌کند. ۳- بخشش به صورت یک عامل موقتی قدرت بخش عمل می‌کند و به طرز چشمگیری موازنه قدرت را در درون رابطه به شیوه‌های مرموزی عوض می‌کند نخست، موازنه قدرت را به صورت مبادله مستقیم از فرد خاطی قبلی صاحب قدرت به قربانی فاقد قدرت تغییر می‌دهد. این پویایی قدرت ممکنه بین طرفین تجربه شود. به طوری که هر کدام از طرفین اقدام و عمل فرد مقابل را طی فرایند بخشش نوعی بازی تلقی می‌کند. منظومه قبلی متوقف و منظومه خانواده به وضع قبلی باز می‌گردد. در دیدگاه خانواده درمانی بخشش، خانواده‌ها بافت‌هایی هستند که برای مداخلات بخشش مناسب می‌باشد. (۲۳) با استفاده از عقاید برخاسته از خانواده درمانی بخشش را به صورت یک نظریه معتبر درآورد. او بر بعد اصول اخلاق ارتباطی که موازنه سازی ذهنی حقانیت، اعتماد و استحقاق بین اعضای خانواده مورد توجه قرار می‌دهد، تاکید کرده است. تحلیل داده‌ها نشان داد که بخشش درمانی بر کیفیت زندگی زنان تاثیر داشته است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های لاورو همکاران (۲۴)، ملون و همکاران (۱۸) همسو است. اما چگونه ممکن است

آزمون های استاندارد شده با اعتبار و روایی بالا بکار رفته، از طرح نیمه آزمایش استفاده شده؛ و متغیرهای زیادی مثل جنسیت و تفاوت های فردی آزمودنی ها کنترل شد. بنابراین یافته های پژوهش قابل اطمینان بوده و می توان گفت بخشش درمانی بر کیفیت زندگی زناشویی و تعارضات زنان تاثیر دارد. لذا با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می شود از بخشش درمانی برای حل تعارضات استفاده شود. از طرفی ارزش پی گیری های بعدی و طولی اثرات مشاوره مبتنی بر بخشش بر ابعاد زندگی به جای خود باقی است، زیرا بخشش می تواند به مرور بر ابعاد معنوی و سلامت افراد تاثیر بگذارد.

### نتیجه گیری

نتایج نشان می دهد که مداخله بخشش درمانی در تعارضات زناشویی و خرده مقیاس های تعارضات زناشویی و همچنین آرامش زندگی تاثیر مثبتی داشته و منجر به کاهش تعارضات زناشویی و افزایش آرامش زندگی شده است.

بخشش بر تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی تاثیر بگذارد؟ از آنجایی که پژوهشگران (۲۵) به حوزه بخشش معتقد هستند که فرآیند بخشش مشابه سایر فرآیندهای انطباقی است. اگر روش انطباقی را به دسته مساله مدار و هیجان مدار تقسیم کنیم، بخشش جز روش های هیجان مدار است. پژوهش ها نشان می دهد که شیوهی مساله مدار در موقعیت های با کنترل بالا موثرتر است (۳). زیرا فرد می تواند در محیط خود تغییراتی به عمل آورد اما در موقعیت های با کنترل پایین روش های مساله مدار ممکن است ایجاد ناکامی کند از طرفی شیوهی هیجان مدار موثرتر خواهد بود زیرا ضمن کمک به تخلیه و مدیریت هیجانات منفی ناشی از درماندگی و ناامیدی، به تقویت حمایت اجتماعی و سازگاری فرد کمک می کند درحالی که کنترل ناچیزی بر محیط دارد (۲۶). به این ترتیب فردی که می بخشد یک فرایند انطباقی هیجان مدار را طی می کند و تغییری در نگرش و کیفیت ارتباط او به وجود می آید.

خانواده در کیفیت زندگی فردی اعضا سهم دارد و هریک از اعضا نیز در کیفیت زندگی خانوادگی در یک پیوستار سهیم اند و این یک چرخه پویایی را بین خانواده و اعضا آن ایجاد می کند (۱۱). اعضا خانواده هایی که کیفیت زندگی فردی رضایت بخشی دارند، کیفیت زندگی رضایت بخش را تجربه می کنند (۹). البته ممکن است خلاف آن هم باشد (۲۷). ملون و همکاران (۱۸) نشان دادند که تصمیم برای بخشیدن موجب کاهش احساسات منفی و کاهش واکنش های استرس زا می شود. لاور و همکاران (۲۴) بین بخشش، دلبستگی و بهتر زیستن رابطه ی معنی دار گزارش داده اند. اگرچه با تایید فرضیه های پژوهش نمی توان گفت که بخشش تنها تعیین کننده کاهش تعارضات زناشویی و افزایش کیفیت زندگی زنان است اما شواهد نشان می دهد که بخشش بر کاهش تعارضات و افزایش کیفیت زندگی زنان تاثیر دارد (۲۸). عوامل زیادی بر کیفیت زندگی و تعارضات زناشویی تاثیر می گذارد. از بعد روان تحلیلی، بخشش تعارضات ناشی از دلبستگی را حل کرده و از سرکوبی خشم جلوگیری می کند (۲۹) در پژوهش حاضر



**References**

1. Movahhedi A. [Key points in successful married]. Qom: Earth; 2015. (Persian)
2. Pourmohseni Kalverdi F. The relationship of brain-behavioral systems with forgiveness and marital satisfaction. *Contemporary psychology* 2013; 8(2): 17-26. (Persian)
3. Enright RD, Fitzgibbons RP. Empirical validation of the process model of forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope; 2015.
4. Somohano VC. Mindfulness, attachment style and conflict resolution. Behaviors in romantic relationships. MA. Dissertation. Humboldt State University, 2013.
5. Weisskirch R, Delevi R. Attachment style and conflict resolution skills technology use in relationship dissolution. *Comput Hum Behav* 2013; 29: 2530-4.
6. Dildar S, Aisha S, Sumaira Y. Intimate enemies: Marital conflicts and conflict resolution styles in dissatisfied married couples. *Middle-East J Sci Res* 2013; 15(10): 1433-9.
7. Macaskill A. Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *J Pers* 2005; 5: 1237-69.
8. Çardak M. The relationship between forgiveness and humility: A case study for university students. *Acad J* 2013; 8: 425-30.
9. Aalgaard RA, Bolen RM, Nugent WR. A literature review of forgiveness as a beneficial intervention to increase relationship satisfaction in couples therapy. *J Hum Behav Soc Environ* 2016; 26(1): 46-55.
10. McCullough ME, Kurzban R, Tabak BA. Cognitive systems for revenge and forgiveness. *Behav Brain Sci* 2013; 36: 1-15.
11. Peets K, Hodges EV, Salmivalli C. Forgiveness and its determinants depending on the interpersonal context of hurt. *J Experim Child Psychol* 2013; 114(1): 131-45.
12. Afkhami E, Bahari F, Fatehizadeh M. The relationship between forgiveness and marital conflicts in Yazd province. *J Fam Res* 2007; 9: 442-32. (Persian)
13. Fincham FD. Forgiveness, family relationships and health. In: Toussaint LL. (editors). *Theories relating forgiveness to better health*. New York: Springer Science + Business Media; 2015: 255-70.
14. Paleari FG, Regalia C, Fincham FD. Measuring offence-specific forgiveness in marriage: The Marital Offence-specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychol Assess* 2009; 21(2): 194-209.
15. Park JH, Enright RD, Essex MJ, Zahn-Waxler C, Klatt JS. Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *J Appl Dev Psychol* 2013; 34: 268-76.
16. Flanagan KS, Vanden Hoek KK, Ranter JM, Reich HA. The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *J Adolesc* 2012; 35(5): 1215-23.
17. Orathinkal J, Vansteenwegen A. The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability. *Contemp Fam Ther* 2006; 28(2): 251-60.
18. Malone A, Meyer DD, Tarlton T, Wasielewski L, Reuben P, West C, et al. The relationship between forgiveness and emotional well-being. [cited 2011]. Available from: [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article\\_23.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_23.pdf)
19. Van loon RC. A cognitive development intervention for cleargy: Forgiveness education. Ph.D. Dissertation. Noothern Illinois University, 1997.
20. Perez J. A forgiveness protocol for adolesencts with disruptive behavior: A pilot study. Ph.D. Dissertation. Regent University, 2007.
21. Toussaint LL, Marschall JC, Williams DR. Prospective associations between representative sample of United States adults. *Depression Research and Treatment* 2012; 2012: 1-10.
22. Kadivi Zand MM. [Family therapy]. *New journal of psychotherapy* 2003; 7: 29-38. (Persian)
23. Hargrave TD. Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *Ther Couples Fam* 1994; 2: 339-48.
24. Lawler-Row KA, Hyatt-Edwards L, Wuensch KL, Karremans JC. Forgiveness and health: The role of attachment. *Pers Relat* 2011; 18: 170-83.

25. Riek BM, Mania EW. The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Pers Relat* 2012; 19(2): 304-25.
26. Maltby J, Macaskill A, Gillet R. The cognitive nature of forgiveness: using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving. *J Clin Psychol* 2007; 63: 555-65.
27. Brüne M, Juckel G, Enzi B. An eye for an eye? Neural correlates of retribution and forgiveness. *PLoS ONE* 2013; 8: e73519.
28. Johnson HD, Wernli MA, LaVoie JC. Situational, interpersonal, and intrapersonal characteristic associations with adolescent conflict forgiveness. *J Genet Psychol* 2013; 174(3): 291-315.
29. Van Tongeren DR, Burnette JL, O'Boyle E, Worthington EL, Forsyth DR. A meta-analysis of intergroup forgiveness. *J Posit Psychol* 2014; 9(1): 81-95.