



## Comparison of the effectiveness of couple therapy based on forgiveness and Hendrix's Imago relationship therapy on marital forgiveness and positive feeling for the spouse

Mehrana Askary, PHD student

psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Mahnaz mehrabizadeh Honarmand, Ph.D

Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran. , Department of Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Zahra Dasht Bozorgi, Ph.D

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

Parviz Asgari, Ph.D

Associate Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

## مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و تصویرسازی ارتباطی، بر گذشت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر در زنان دارای کیفیت پایین زناشویی

مه‌رانا عسکری

گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

مه‌ناز مه‌رابی زاده هنرمند

گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

زهرا دشت بزرگی\*

استادیار، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

پرویز عسگری

دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

### چکیده

هدف از این پژوهش، مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و تصویرسازی ارتباطی، بر گذشت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر در زنان دارای کیفیت پایین زناشویی بود. طرح پژوهش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و حجم نمونه ۷۵ زن بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از این تعداد ۲۵ نفر به گروه آزمایشی زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و ۲۵ نفر به گروه آزمایشی تصویرسازی ارتباطی و ۲۵ نفر به گروه کنترل به صورت واگذاری تصادفی تخصیص یافتند. ابزارهای پژوهشی مورد استفاده پرسشنامه گذشت صفت (بری و همکاران، ۲۰۰۵) و پرسشنامه احساسات مثبت (الیری و ترکویتز، ۱۹۷۸) بود. گروه آزمایشی تصویرسازی ارتباطی، ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و گروه آزمایش آموزش زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی، ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش دیدند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد هر دو رویکرد درمانی در مرحله پس‌آزمون بر گذشت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر، تأثیر قابل توجهی داشته و منجر به افزایش معنادار بخشودگی و احساس مثبت نسبت به همسر می‌شود ( $p < 0.005$ ). همچنین بین دو روش مداخله در میزان تأثیرگذاری بر متغیرهای وابسته، تفاوت معناداری وجود ندارد. بر اساس یافته‌ها می‌توان گفت هر یک از این رویکردها از جمله مداخلات مؤثر و موفق در حیطه زوج‌درمانی‌اند.

**واژه‌های کلیدی:** زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی، تصویرسازی ارتباطی هندریکس، گذشت زناشویی و احساس مثبت نسبت

### Abstract

The purpose of this study was to compare the efficacy of couple therapy based on forgiveness and communication imaging on marital past and positive feelings toward spouse in women with poor marital status. The research design was quasi-experimental with pre-test and post-test with control group. The sample size was 75 women who were selected by convenience sampling. Of these, 25 were assigned to experimental group based on forgiveness, 25 to experimental group, and 25 to control group randomly assigned. The research tools used were the Trait Forgiveness Questionnaire (Barry et al., 2005) and the Positive Feelings Questionnaire (Ellier & Trekowitz, 1978). The experimental group received 8 sessions of 90-minute training and the experimental group received 9 minutes of forgiveness-based couple therapy. Multivariate and univariate analysis of covariance was used for data analysis. Results showed that both post-test approaches had a significant effect on marital forgiveness and positive feelings toward spouse and led to a significant increase in forgiveness and positive feelings toward spouse ( $P < 0.005$ ). Also, there was no significant difference between the two methods of intervention in influencing the dependent variables. According to the findings, each of these approaches is one of the most effective and successful interventions in the field of couple therapy.

**Keywords:** forgiveness' Therapy, Hendrix Imago relationship therapy, forgiveness and positive feeling for the spouse

## مقدمه

زوج‌درمانی فرایندی روان‌شناختی است که هدف اولیه روان‌درمانگران در آن، تشخیص جنبه‌های متعدد تجارب زوجین در رابطه زناشویی برای درک اینکه چگونه درگیری‌ها ایجاد می‌شوند و چگونه بر اختلال روابط زوجین تأثیر می‌گذارند (Vulcan & Shuper, 2019) است. خانواده را می‌توان یک واحد عاطفی و شبکه‌ای از روابط درهم تنیده دانست که از پیوند زناشویی زن و مرد بنا نهاده شده و رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود (Aspara, Wittkowski, & Luo, 2018). هر فردی ابتدا و در شکل طبیعی‌اش رابطه زناشویی خود را با عشق و علاقه شروع می‌کند و حدس و گمان‌های اولیه او نیز در راستای حفظ و تداوم این رابطه است، اما گاهی پس از مدتی ممکن است زن و شوهر یا هر دوی آنها نسبت به عمق و شکل رابطه خود دچار تردید شوند. زمانی این اتفاق می‌افتد که بین توقعات خود از زندگی و واقعیت‌های موجود در زندگی زناشویی، هماهنگی لازم را نبینند که به اصطلاح گفته می‌شود دچار سرخوردگی یا دلزدگی زناشویی (marital burnout) شده‌اند (Yuan, McCarthy, Holley & Levenson, 2010). عشق و صمیمیت به تدریج تحلیل می‌رود و همراه با آن فرسودگی کلی به وجود می‌آید. این پدیده با فروپاشی رابطه و با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که به اندازه بخشودگی خوشایند نیستند، شروع می‌شود و در بدترین حالت دلزدگی منجر به قطع شدن و گسستن رابطه زناشویی می‌شود (Edlati, & Redzuan, 2010). بر اساس پیشینه پژوهش، از مهمترین عوامل مرتبط با رضایت زناشویی می‌توان به گذشت زناشویی (forgiveness) و احساس مثبت نسبت به همسر (positive feeling for the spouse) اشاره کرد.

بخشودگی عنصری بسیار مهم در رشد سلامت فرد است و می‌تواند یکی از مهم‌ترین فرایندها در بازبانی روابط بین-فردی پس از تعارض باشد (Hill, 2010). مشکل عمده در توانایی انسان در برقراری ارتباط با دیگران، موجب بروز آسیب‌های زیاد و پاسخ‌های شناختی، رفتاری و عاطفی منفی در روابط بین‌فردی می‌شود. این پاسخ‌های منفی می‌تواند باعث کاهش عملکردهای اجتماعی فرد آسیب‌دیده شود. بخشودگی

شامل کاهش پاسخ‌های منفی نسبت به بروز آسیب است (Enrait, 2001). بخشیدن و بخشودگی خواستن یکی از مهم‌ترین عواملی است که در دوام زناشویی و رضایت زناشویی مداخله می‌کند (Bonach, 2009). همچنین بخشودگی می‌تواند باعث بهبود عملکرد ارتباطی زوجین (Gordon, Baucom & Synder, 2000)، درمان مشکلات روانی زوجین (Fincham, 2002) و در سطح هیجانی باعث کاهش احساسات منفی مانند خشم، نفرت و کینه شود. بخشودگی باعث برقراری ارتباط در خانواده به‌ویژه زن و شوهر می‌شود (Fincham, Hall, & Beach, 2005). مورورا و ترلک (Muraru & Turliuc, 2015)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که چگونگی تعاملات و احساسات خانواده بر بخشودگی و همچنین کیفیت زندگی زناشویی به طور قابل ملاحظه‌ای اثر خواهد گذاشت.

احساس مثبت به معنای احساس فردی نسبت به همسر در جنبه‌هایی مانند دوستی، روابط زناشویی، درک، صداقت، پذیرش و لذت جنسی است (Gottman, & Driver, 2004). جوهانسون (Johanson, 2003) معتقد است که اصل و ریشه آشفتگی روابط زناشویی در احساسات منفی است که در تعامل با همسر آشکار می‌شود. گاتمن (Gottman, 2000) معتقد است زوجین به طور کلی قضاوت‌ها و احساسات مثبتی نسبت به رابطه‌شان دارند؛ وجود این احساس باعث می‌شود، پیام‌های منفی که از طرف همسر ارسال می‌شود، اثر مخربی نداشته باشد. مارکمن، هالفورد و استانلی (Markman, Halford & Stanley, 2003) معتقدند که اگر رفتارهای منفی همسر کاهش یافته و رفتارهای خوشایند افزایش یابند، احساس مثبت و رضایت از رابطه را موجب می‌شود. لاور-رور و پیفری (Lower-Row, & Piferi, 2017)، در زوجین مبتلا به فشار روانی پس‌آسیبی نشان داد که عواطف مثبت نسبت به یکدیگر، منجر به احساس رضایت از زندگی زناشویی و بخشودگی خواهد شد.

یکی از روش‌های زوج‌درمانی موفق، بخشودگی است. مداخله بخشودگی رویکردی ساختاریافته و هدفمند برای قادر ساختن مراجع برای بخشیدن یک اتفاق یا بی‌عدالتی رنج‌آور در گذشته است. الگوی فرایندی انرایت مدلی را پیشرفت و

به دست آوردند و در نتیجه سطوح بالاتری از کیفیت و رضایت زناشویی را نشان دادند. نف (Neff, 2003) نیز در پژوهش خود، اهمیت بخشایش را در حل بهتر تعارض زناشویی مورد تأکید قرار داده است. باکوس (Bakus, 2009) نیز طی تحقیقی بر روی ۱۷۸ زوج متأهل دریافت که رضایت زناشویی و عشق بسیار، با بخشودگی بیشتر همسران از یکدیگر مرتبط است.

یکی دیگر از راهکارهای مؤثر در برقراری ارتباطی بین زوجین تصویرسازی ارتباطی (Imago relationship) است. تصویرسازی ارتباطی فرآیندی است که در آن به زوج‌ها آگاهی و اطلاعات و مهمتر اینکه به آنها آموزش داده می‌شود که در مورد جنبه‌های ناخودآگاه روابطشان آگاه شده و ریشه تعارضاتشان را (به جای اینکه سعی کنند آن را به صورت سطحی حل کنند) مورد بررسی قرار دهند (Sadat Fatemi, Karbalaei Mohammad Mignon & Kakavand, 2016). این دیدگاه معتقد است که مراحل رشد دوران کودکی به‌خصوص روابط اولیه فرد با والدین، بر روابط زناشویی تأثیر دارد. انتخاب همسر در روابط زناشویی تنها یک فرآیند آگاهانه نیست، بلکه بخش مهمی از آن ناخودآگاه بوده، نتیجه نیاز به تکمیل مراحل ناتمام دوران کودکی و التیام زخم‌های عاطفی است. در این روش همسران می‌توانند با درک فرآیندهای ناخودآگاه در خود و همسرشان، مهارت‌هایی را برای التیام زخم‌های کودکی و ایجاد رفتارهای سالم یاد بگیرند و با تبدیل ازدواج و رابطه ناخودآگاه به ازدواج آگاهانه می‌توانند عشق و صمیمیت مورد نیاز خود را به دست آورند (Kavand, 2011). رویکرد تصویرسازی ارتباطی، برنامه آموزش و درمان را برای کمک به زوج‌ها برای اصلاح روابطشان ترکیب می‌کند (Hendrix, Hunt, Luquet, & Carlson, 2015). قدرت نظریه تصویرسازی ارتباطی در این است که نخست به زوج‌ها در مورد چگونگی و چرایی بروز تعارضات آموزش می‌دهد و سپس ابزارها و تکنیک‌هایی برای حل و فصل این تعارضات در اختیار آنها قرار می‌دهد (Beeton, 2005). این نظریه معتقد است که همه افراد با وجود بزرگ شدن به لحاظ جسمی و جراحات بیولوژیکی، از لحاظ عاطفی همچون کودکانی اند که در پی ارضای نیازهای بی پاسخ خود هستند که مربوط به

توسعه دادند که متشکل از بیست واحد در قالب چهار مرحله است؛ در مرحله اول که آشکارسازی نام دارد، شرکت‌کنندگان در معرض مطالبی قرار می‌گیرند که آگاهی آنها را از عوامل روان‌شناختی که ممکن است قربانی را از حرکت در مسیر بهبودی باز دارد افزایش می‌دهد. همچنین شرکت‌کنندگان با مطالبی مواجه می‌شوند که ممکن است جهان‌بینی آنها را نسبت به فرد خطاکار، آینده خویش و دیدگاه‌های وجودی اصلاح کند. در مرحله دوم که تصمیم‌گیری نامگذاری شده است، شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند تا بخشش را به عنوان یک پاسخ فعال به رنجش خویش در نظر گرفته و به آن متعهد شوند. در مرحله عمل که مرحله سوم این الگوست، شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند تا رنجش را بازتعبیر نموده، با فرد خطاکار همدلی نموده و شروع به پذیرش رنج کنند. در مرحله چهارم که نتیجه یا عمق‌بخشی نام دارد، شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند تا به یافتن معنا، حمایت اجتماعی و هدف زندگی بپردازند (Enright, 2001).

نتایج پژوهش زارع، غباری بناب، شمس نطنزی، صادق خانینف (Zaree, Ghobari Bonab, Shams Natanzy & Sadeghkhani, 2013) نشان داد که بخشش با کاستن از احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت، رابطه دارد و همچنین بخشش با کیفیت بالای رضایت زناشویی نیز رابطه مستقیم و مثبت دارد. لوینسن، آلدوین و یانکارا (Levenson, Aldwin, & Yancura, 2016) از طریق برنامه‌ای آموزشی با هدف افزایش احساس مثبت نسبت به همسر، نشان دادند که افزایش معناداری در این عامل، موجب افزایش میزان عوامل بخشودگی، افزایش میزان رضایت از زندگی زناشویی، همدلی و بهزیستی نسبت به گروه کنترل را باعث می‌شود. لاسکین، گینزبرگ، و ثرن (Luskin, Ginzburg, & Thoresen, 2016)، از طریق برنامه‌های آموزشی با هدف افزایش عوامل بخشودگی، نشان دادند که افزایش معناداری در این عامل، افزایش میزان رضایت از زندگی زناشویی، همدلی و احساس مثبت نسبت به همسر نسبت به گروه کنترل را باعث می‌شود. فینچام و همکاران (Fincham, Hall, & Beach, 2005) در پژوهشی نشان دادند، زوج‌هایی که برنامه بخشودگی را دریافت کردند، تجربه هیجانی بیشتری نسبت به همسر خود

را ایجاد کند که شاید سالها التیام نیابد. یکی از راه‌های افزایش صمیمیت بین زوج‌ها، آموزش به آنهاست و در این میان آموزش در زمینه مهارت‌های زیربنایی هیجانی و عاطفی، یکی از راه‌های مؤثر است. همچنین اکثر پژوهش‌های گذشته به کاهش علائم و نشانه‌های مشکلات بین زوجین پرداخته‌اند و کمتر به دنبال ارتقای ویژگی‌های مثبت از جمله بخشودگی بوده‌اند. از طرفی در پژوهش‌های قبلی اثربخشی هریک از این دو مداخله (بخشودگی و تصویرسازی ارتباطی) به تفکیک بر متغیرهای مربوط به خانواده (زن و شوهر) بررسی شده است، اما پژوهشی که به مقایسه اثربخشی این دو روش بر متغیرهای گذشت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر پرداخته باشد، یافته نشد. علت مقایسه دو روش در این پژوهش به این دلیل است که این دو روش از نظر تمرکز زمانی برای درمان متفاوتند بدین معنا که مداخله بخشودگی بر زمان حال و فراموش کردن گذشته تأکید دارد، در حالی که در تصویرسازی ارتباطی به گذشته مراجعه می‌شود و ایماگوهای فرد برای حل مشکلات فعلی بررسی می‌شوند؛ بنابراین سؤال مطرح شده این است که آیا بین اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و تصویرسازی ارتباطی هندریکس، بر گذشت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز تفاوتی وجود دارد؟ بر این اساس فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

۱. بین اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و تصویرسازی ارتباطی هندریکس بر گذشت زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز تفاوت وجود دارد.
۲. بین اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و تصویرسازی ارتباطی احساس مثبت نسبت به همسر در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

### روش

**روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه:** این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری این پژوهش همه زنان دارای کیفیت پایین زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خصوصی شهر اهواز در سه ماهه چهارم سال ۱۳۹۷ بودند. برای انتخاب نمونه بر اساس فراخوان، ۷۵ نفر از زنان واجد شرایط و با روش نمونه‌گیری

مراحل اولیه رشدشان است؛ نیازهایی مانند تأیید، توجه، دل بستگی و در دسترس بودن والدین. این نیازها به خاطر اینکه از تکانه‌های طبیعی برای رشد ناشی می‌شود تا زمانی که ارضا نشوند از بین نمی‌روند. این نیازها که ناخودآگاه افراد را به سوی ازدواج با فردی خاص سوق می‌دهد، در رابطه متعهدانه ازدواج، خود را نشان داده و به شکل انتظاراتی اغلب ناگفته، رابطه زوج‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. همچنین این نیازها چنانچه خودآگاه نشوند، پس از پایان سریع مرحله عشق رمانتیک، رابطه زوج‌ها را به سمت جنگ قدرت و ایجاد شکاف‌های فزاینده در رابطه پیش می‌برند (Hendrix & Elliott, 2008).

نتایج پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی تصویرسازی ارتباطی و بخشودگی بر متغیرهای مرتبط با روابط زناشویی است برای مثال مورورا و ترلک (Muraru & Turliuc, 2017) ضمن پژوهشی درباره درمان تصویرسازی ارتباطی و توسعه همدلی به این نتیجه رسیدند که آموزش تصویرسازی ارتباطی باعث توسعه و رشد همدلی شد.

علی‌پور، اعزازی بجنوردی، هنرمند دربادام، موسوی، دشت بزرگی (Alipour, Ezazi Bojnourdi, Honarmand) در پژوهشی (Dorbadam, Moosavi & Dashtbozorgi, 2017) دیگر نشان دادند که آموزش تصویرسازی ارتباطی، موجب افزایش دیدگاه درکی و بخشودگی در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی می‌شود. مورو، هلیمن و لاکوت (Muro, Holliman & Luquet, 2015) ضمن پژوهشی درباره درمان تصویرسازی ارتباطی و توسعه همدلی به این نتیجه رسیدند که تصویرسازی ارتباطی باعث توسعه و رشد همدلی می‌شود. مارکمن (Markman, 2006) در مطالعه پیگیر چهارساله‌ای نشان داد که زوج‌هایی که تحت درمان با روش تصویرسازی ارتباطی قرار گرفته بودند، در مقایسه با گروه کنترل، ارتباط مثبت بیشتر و ارتباط منفی کمتری را نشان دادند اما دو گروه از نظر سازگاری زناشویی تفاوتی با هم نداشتند.

ضرورت پرداختن به بحث ارتباط در زوج‌ها و خانواده از نظر هیچکس پوشیده نیست. داشتن روابط زناشویی رضایت‌بخش می‌تواند منجر به پیشرفت فردی خانوادگی شود. فقدان مهارت‌های ارتباطی مناسب می‌تواند زخم‌ها و صدمه‌هایی

کرونباخ) در پژوهش‌های ۱، ۲، ۳ و ۴ به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۰، ۰/۷۹ و ۰/۷۴ گزارش کرده‌اند. بری و همکاران (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott & Wade, 2005) در پژوهش‌های خود روایی این مقیاس را با استفاده از رابطه بین درجه‌بندی گذشته خود و گذشته دیگران (۰/۸۱ محاسبه کردند. در پژوهش خجسته مهر، کرایبی، عباس پور، کوچکی Khojasteh Mehr, Koraei, Abbaspour & Koochaki, 2011) برای بررسی اعتبار سازه این مقیاس از مقیاس گذشته خانواده (FFS) استفاده شده است که ضریب اعتبار سازه آن ۰/۶۳ است و ضریب پایایی این مقیاس از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۰ به دست آمده و پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شده است. دو نمونه از سؤالات پرسشنامه عبارتند از: "من می‌توانم برای هر اشتباهی که پیش می‌آید، همسر را ببخشم" و "همسر من احتمالاً فکر می‌کند که من آدم کینه‌ای هستم".

#### پرسشنامه احساسات مثبت (Positive Feeling Questionnaire)

پرسشنامه احساسات مثبت را که شامل ۱۷ ماده است، الیری و ترکویتز (Turkewitz & O'Leary, 1978) تهیه کردند. در این پرسشنامه گزینه‌ها در یک طیف لیکرت از یک (احساس شدیداً منفی) تا ۷ (احساس شدیداً مثبت) درجه‌بندی شده است که به هر ماده نمره‌ای بین ۱ تا ۷ تعلق می‌گیرد. نمرات بالا نشان‌دهنده احساسات مثبت‌تر نسبت به همسر است. الیری و فینچام (O'Leary & Turkewitz, 1978) ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بر روی ۱۰۴ زوج ۰/۷۹ گزارش کردند. خجسته مهر، عطاری و شیرالی نیا (Khojasteh Mehr, Attari & Shiralinia, 2009) ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه فوق را بر روی ۱۲۱ زوج دانشجوی ۰/۸۹ و ضریب همبستگی پرسشنامه فوق را با پرسشنامه رضایت زناشویی ۰/۶۴ گزارش دادند. در پژوهش حاضر پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۵ محاسبه شد. دو نمونه از سؤالات پرسشنامه عبارتند از: "نسبت به همسران به عنوان یک دوست، چه احساسی دارید؟" و "احساس شما نسبت به آینده رابطه زناشویی‌تان چگونه است؟"

هدفمند انتخاب و به صورت واگذاری تصادفی در سه گروه (۲۵ نفر گروه مداخله بخشودگی، ۲۵ نفر گروه تصویرسازی ارتباطی و ۲۵ نفر گروه کنترل) قرار گرفتند. احتمال ریزش نمونه ۱۰ درصد پیش‌بینی و برای هر گروه ۵ نفر اضافه در نظر گرفته شد. در روش نمونه‌گیری در دسترس، پس از هماهنگی با مراکز مشاوره از میان متقاضیان ۷۵ نفر (هر گروه ۲۵ نفر) انتخاب شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل داشتن کیفیت زناشویی پایین (گرفتن نمره پایین‌تر از نقطه برش ۶۳ در آزمون کیفیت زناشویی)، حداقل تحصیلات دیپلم، داشتن سن ۴۰-۲۵ سال، امضای رضایت‌نامه شرکت در پژوهش، عدم وقوع رخداد‌های تنش‌زا مانند طلاق و مرگ خویشاوندان یا از دست دادن شغل در سه ماه گذشته، نداشتن تجربه ازدواج قبلی و عدم استفاده همزمان از روش‌های درمانی دیگر و معیارهای خروج از مطالعه شامل مصرف داروهای روان‌پزشکی، امتناع شرکت‌کنندگان از تکمیل کردن پرسشنامه‌ها، غیبت دو جلسه و یا بیشتر از آن و دستیابی به پرسشنامه‌های ناقص تکمیل شده بود.

#### ابزار سنجش

مقیاس گذشت صفت (Trait Forgiveness Scale (TFS): این مقیاس را بری، وورثینگتون، آکونر، پاروت و وات (Berry O'Connor, Parrott & Watt, 2005) ساخته است که شامل ۱۰ سؤال است که تمایل پاسخ‌دهندگان به گذشت آسیب‌های بین‌فردی در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف را نشان می‌دهد. بخشودگی صفت، تمایل کلی فرد را در بسیاری از موقعیت‌ها و در طول زمان در نحوه پاسخ به یک آسیب در شیوه‌ای مبتنی بر گذشت کردن نشان می‌دهد. برای هر یک از سؤالات این پرسشنامه ۵ گزینه لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) منظور شده است که به ترتیب ۵، ۴، ۳، ۲ و ۱ نمره‌گذاری می‌شود که در تعدادی از آیتم‌ها نمره‌گذاری به صورت معکوس است. دامنه نمرات افراد در این مقیاس بین ۱۰ تا ۵۰ است که نمرات بالاتر، گذشت بیشتر را نشان می‌دهد. بری و همکاران (Berry O'Connor, Parrott & Watt, 2005) در چهار پژوهش متوالی برای زوجین، پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای

پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ برابر ۰/۶۹ محاسبه شد. این پرسشنامه به عنوان ابزار غربالگری در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفت. دو نمونه از سؤالات پرسشنامه عبارتند از: "من و همسر من در مورد موضوعات مذهبی اختلاف داریم" و "در مورد مسائل جنسی من و همسر من اختلاف داریم".

### روش اجرا و تحلیل داده‌ها

روش درمانی مورد استفاده از مدل درمانی بخشودگی (Enright, 2001) بود. این جلسات در ۹ جلسه توسط یک متخصص بالینی دارای مدرک دوره زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی، در یکی از مراکز خدمات روان‌شناختی شهر اهواز، هفته‌ای دو جلسه یک و نیم ساعته برگزار شد. روش مداخله تصویرسازی ارتباطی هندریکس و ایلپوت (Hendrix & Elliott, 2008) توسط یک متخصص بالینی دارای مدرک دوره زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی هندریکس، در یکی از مراکز خدمات روان‌شناختی شهر اهواز در ۸ جلسه یک و نیم ساعته به صورت ۲ جلسه در هفته، به گونه گروهی اجرا شد.

**پرسشنامه کیفیت زناشویی Quality of Marriage Index:** پرسشنامه کیفیت زناشویی را نورتون در سال ۱۹۸۳ ساخته و در ایران توسط خجسته مهر، عطاری و شیرالی نیا (۱۳۸۷) ترجمه و مورد استفاده قرار گرفته است. پرسشنامه کیفیت زناشویی (QMI) ابزاری شش سؤالی است که کیفیت زناشویی را با به‌کارگیری عبارات‌های کلی مانند (ما یک ازدواج خوب داریم) می‌سنجد. شرکت‌کننده درجه موافقت خود را در پنج سؤال پرسشنامه در دامنه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) نشان می‌دهد. در سؤال ششم که سؤالی کلی است شرکت‌کننده درجه موافقت خود را در دامنه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۱۰ (کاملاً موافق) ابراز می‌کند. فینچام و همکاران (Fincham, Paleari & Regalia, 2002) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ برای هر دو گروه زنان و مردان گزارش کرده است. فینچام، هال، بیچ (Fincham, Hall & Beach, 2005) نیز پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش کرده است. خجسته مهر و همکاران (۱۳۸۷) برای بررسی روایی سازه این پرسشنامه از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (ENRICH) استفاده کردند و ضریب روایی سازه آن را ۰/۷۷ گزارش کردند که در سطح ( $p < 0/001$ ) معنادار است. در پژوهش حاضر

جدول ۱- محتوای جلسات روان‌درمانی مبتنی بر بخشودگی (Enright, 2001) و محتوای جلسات تصویرسازی ارتباطی هندریکس

جلسات	محتوای جلسات روان‌درمانی مبتنی بر بخشودگی	محتوای جلسات تصویرسازی ارتباطی
اول	معرفی و آشنایی کلی با قالب جلسات، ایجاد اتحاد درمانی، اجرای تست و طرح مشکل	اجرای پیش‌آزمون، برقراری تعامل با آزمودنی‌ها، بیان اهداف و منطق ارتباط درمانی و نقش ایماگو (imago) در نحوه ارتباط متقابل زوجین.
دوم	توضیح درباره مشکلات و اثر آن بر روی زندگی، تبیین مشکل، راه حل‌ها و روش‌ها، ارزیابی ارزش‌ها و اهداف، مقاصد و تعهد طرفین	کشف و مرور خاطرات، کشف ناکامی‌های اصلی دوران کودکی و احساسات منفی و نحوه واکنش به آنها و تأثیر آن بر روابط فعلی زناشویی. شناخت عمیق همسر، مقایسه خصوصیات همسر با تصویر ذهنی خود، بررسی متقابل تصویر ذهنی خود با ویژگی‌های همسر.

جلسات	محتوای جلسات روان‌درمانی مبتنی بر بخشودگی	محتوای جلسات تصویرسازی ارتباطی
سوم	بیان احساسات مراجعین در مورد مشکل، کنترل بروز عواطف منفی، آشنایی طرفین با مفهوم بخشودگی، معرفی بخشودگی به عنوان یک عامل درمانی، لزوم، سودمندی، مزایا و محدودیت‌های بخشودگی، اثرات نابخشودن، بررسی موانع بخشودگی، کشف دیدگاه درباره بخشودگی	آشنا شدن با ویژگی‌های مثبت و مطلوب افراد مهم زندگی خود و همسر، بررسی امکان پیشرفت در روابط زوجی و آشنا شدن با عقاید همسر و یافتن وجوه مشترک با همسر.
چهارم	معرفی همدلی به عنوان راهی برای تحمل در شنیدن نظر مخالف دیگران، برنامه‌ای برای افزایش تبادلات مثبت، توجه به بافت وقوع حادثه و تجارب قبلی همسر، بیان خلاصه‌ای از احساسات فرد آسیب‌دیده توسط فرد خاطی	بیان و تخلیه خشم در محیطی امن و سازنده که موجب کاهش رنج بخشودگی و التیام زخم‌های عاطفی می‌شود.
پنجم	ارزیابی برنامه تعاملات مثبت و احساسات زوجین از برنامه، دعوت زوجین به در میان گذاشتن تجارب خود از بخشودن دیگران یا بخشوده شدن توسط دیگری و بیان احساسات و افکار خود پس از عمل بخشودگی، دعوت زوجین به تهیه لیستی از حوزه‌های آسیب‌زای خود	کاربرد روش‌های بیان ویژگی‌های مثبت و منفی همسر، ایجاد تعهد مشترک و اطمینان از باهم بودن و افزایش صمیمیت و ارضای نیازهای مختلف خود و همسر.
ششم	کار بر روی لیست حوزه‌های آسیب‌زای طرفین، تلاش برای درک و فهمیدن یکدیگر، در نظر گرفتن خود به عنوان شخص جایز الخطا، پذیرفتن درد و رنج وارد، ایجاد یک دید جامع و فراگیر برای بخشودگی	تجدید خاطرات عاشقانه و بهبود روابط. ایجاد منطقه امن و افزایش صمیمیت و التیام زخم‌های عاطفی، مشخص کردن نیازها و آرزوهای برآورده نشده و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش و تفریحی مشترک.
هفتم	کشف نیاز زوجین به بخشودن یکدیگر، کشف حمایت و اتکای متقابل زن و شوهر، عذرخواهی بابت خطاهای خود، اعتراف صادقانه به خطای خود، آزادی و اختیار در بخشودن، برچسب شجاعت زدن به بخشودگی	یادگیری رفتارهای جدید، افزایش و احساس شادی و پیوند عاطفی بین زوجین، شیوه مطرح کردن درخواست‌ها و نحوه ارضای نیازها، نوشتن عقاید شخصی در مورد روابط صمیمانه و روابط فعلی و تعیین فهرست مشترک.
هشتم	پیدا کردن معنی در بخشودن، آموزش مهارت‌های ارتباط و حل تعارض، ایجاد فهم جدید از رابطه و انتظارات و توجه به نقاط ضعف	جمع‌بندی جلسات، مرور بر تمام اهداف، تکنیک‌ها و تغییرات انجام شده در زوجین در طی جلسات بخشودگی تأکید بر تلاش برای حفظ و تداوم رابطه و تغییرات مثبت و نهایتاً اجرای پس‌آزمون.
نهم	بررسی و برطرف کردن موانع عملی بخشودگی، بررسی اشکال نادرست بخشودگی، معنی زندگی پس از بخشودگی، مواجهه با عود، بحث و جمع‌بندی جلسات، پرسش‌نامه	

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، علاوه بر روش‌های آمار توصیفی، روش‌های آمار استنباطی تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری و همچنین برای مقایسه‌های زوجی بین گروه‌ها از آزمون بن‌فرونی و تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS استفاده شد.

### یافته‌ها

داشت. علاوه بر آن نتایج آزمون‌های M باکس و لوین معنادار نبودند؛ بنابراین به ترتیب فرض‌های برابری ماتریس‌های کوواریانس و برابری واریانس‌ها تأیید شدند پس شرایط استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری وجود دارد. برای مقایسه گروه‌های آزمایشی و گواه بر اساس نمره‌های پس‌آزمون‌ها، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون‌ها برای تعیین تأثیر مداخله زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و تصویرسازی ارتباطی هندریکس بر گذشت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر، تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی داده‌ها انجام شد.

آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) در گروه‌های زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی، تصویرسازی ارتباطی هندریکس و گواه نشان می‌دهد که این گروه‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته با یکدیگر تفاوت معناداری دارند. جدول شماره ۲ نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن مانکوا برای نمره‌های پس‌آزمون در متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد.

در این پژوهش ۷۵ زن متأهل دارای کیفیت پایین زناشویی شرکت نمودند که میانگین و انحراف استاندارد سن زنان در گروه آزمایشی زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی به ترتیب ۳۲/۶۴ و ۵/۳۵ سال و کمترین و بیشترین سن به ترتیب ۲۶ و ۴۱ سال بود. میانگین و انحراف استاندارد طول مدت ازدواج تا زمان حضور در پژوهش به ترتیب ۵/۳۲ و ۱/۸۶ بود. کمترین طول مدت ازدواج در نمونه ۱ سال و بیشترین طول مدت ازدواج در نمونه ۱۴ سال بود.

برای استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری ابتدا باید مفروضه‌های آن بررسی شوند. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هیچ یک از متغیرهای زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و تصویرسازی ارتباطی هندریکس بر گذشت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر، در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنادار نبود؛ بنابراین فرضیه نرمال بودن تأیید شد. نتایج آزمون بارتلت معنادار بود؛ بنابراین همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته برای تحلیل وجود

جدول شماره ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن مانکوا روی نمره‌های پس‌آزمون گذشت زناشویی و احساس مثبت

منبع	متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح	اندازه اثر
						معناداری	
	گذشت زناشویی	۱۷۱۱/۲۹	۲	۸۵۵/۶۴	۱۲۵/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۸۷
	احساس مثبت نسبت به همسر	۱۹۸۷/۹۷	۲	۹۹۳/۹۸	۴۲/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۷۰

بخشودگی و تصویرسازی ارتباطی هندریکس و گواه تفاوت معناداری دیده می‌شود.

برای اینکه دقیقاً مشخص شود که بین کدام یک از گروه‌ها در متغیرهای وابسته تفاوت وجود دارد از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد که نتایج آن در جداول ۴ و ۳ مشاهده می‌شود.

همان‌طور که در جدول شماره ۲ ملاحظه می‌شود نسبت F تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای این یافته‌ها نشان می‌دهند که در متغیرهای وابسته (برای مؤلفه گذشت زناشویی ( $F=125/12$  و  $P=0/001$ ) و احساس مثبت نسبت به همسر ( $F=42/04$  و  $P=0/001$ )) بین گروه‌های زوج‌درمانی مبتنی بر

جدول شماره ۳. میانگین، خطای معیار، حد پایین و حد بالای متغیرهای پژوهش در سه گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گواه



شاخص‌های آماری				گروه	متغیر
حد زیاد	حد کم	خطای معیار	میانگین		
۳۰/۹۲	۲۸/۱۳	۰/۶۸	۲۹/۵۳	زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی	گذشت زناشویی
۳۲/۶۵	۲۹/۸۶	۰/۶۸	۳۱/۲۶	تصویرسازی ارتباطی هندریکس	
۱۸/۰۹	۱۵/۲۵	۰/۷۰	۱۶/۶۷	گواه	
۵۷/۳	۵۲/۱	۱/۲۸	۵۴/۷	زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی	احساس مثبت
۵۸/۳۲	۵۳/۱۴	۱/۲۷	۵۵/۷۳	تصویرسازی ارتباطی	نسبت به همسر
۴۳	۳۷/۷۲	۱/۳۰	۴۰/۳۶	گواه	

همانگونه که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، میانگین تعدیل‌یافته و خطای معیار مؤلفه‌های گرایش‌های اجتماعی مطلوب قابل توجه است. در جدول شماره ۴، نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه میانگین‌های تعدیل‌یافته متغیرهای گذشت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر، در سه گروه زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی (۱) و تصویرسازی ارتباطی هندریکس (۲) و گروه گواه (۳) ارائه شده است.

جدول شماره ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه میانگین‌های تعدیل‌یافته گذشت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر، گروه‌های آزمایشی و گواه در مرحله پس‌آزمون

متغیر	گروه‌های مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای معیار	سطح معناداری
گذشت	گروه بخشودگی - گروه گواه	۱۲/۸۵	۱	۰/۰۰۱
زناشویی	گروه تصویرسازی ارتباطی - گروه گواه	۱۴/۵۸	۰/۹۹	۰/۰۰۱
	گروه بخشودگی - گروه تصویرسازی ارتباطی	۱/۷۲	۰/۹۷	۰/۲۵
احساس مثبت	گروه بخشودگی - گروه گواه	۱۴/۳۳	۱/۸۶	۰/۰۰۱
نسبت به همسر	گروه - گروه گواه	۱۵/۳۷	۱/۸۵	۰/۰۰۱
	گروه بخشودگی - گروه تصویرسازی ارتباطی	۱/۰۳	۱/۸۱	۱/۰

برابر ۱۴/۳۳ است ( $p < ۰,۰۰۱$ ). این یافته‌ها نشان می‌دهد که بین میانگین گروه گواه و میانگین گروه زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی در احساس مثبت نسبت به همسر تفاوت معناداری به نفع گروه زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی وجود دارد؛ بنابراین هر دو فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس جدول شماره ۴، یافته‌ها نشان می‌دهد که تفاوت بین میانگین گروه گواه و گروه زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی در گذشت زناشویی برابر ۱۲/۸۵ است که در سطح ۰/۰۵ معنادار است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که بین میانگین گروه گواه و میانگین گروه زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی در گذشت زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، تفاوت بین میانگین گروه گواه و گروه زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی در احساس مثبت نسبت به همسر

بخشودگی می‌تواند تعاملات منفی زوجین را از بین برده و آن‌ها را در اتحادی دوباره به هم نزدیک کند. نتیجه چنین اتحادی افزایش رضایت از زندگی مشترک و تلاشی منطقی برای حل تعارضات اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک است که در نتیجه آن زوجین می‌توانند عملکرد سالم خود را بازیافته و این الگو علاوه بر تضمین سلامت روانی در نسل‌های بعدی هم تداوم یابد (Bonach, 2009).

از طرف دیگر مداخله ایماگوتراپی به زوجها کمک کرد به رابطه مشترک هشیار دست پیدا کنند؛ به این صورت که به آنها کمک شد، خشم و دل‌آزردگی در برابر صمیمیت را شناسایی و درک کنند و ارتباطات بین خود، درون خودشان و با جهان هستی را احیا کنند. مهمتر اینکه به آنها در مورد جنبه‌های ناخودآگاه روابطشان و بررسی اساسی ریشه تعارضاتشان آموزش می‌دهد. همچنین به افراد کمک می‌کند که همسر را به‌عنوان یک فرد متفاوت درک کنند، توقعات خود را از همسرشان تعدیل کرده و به جنبه‌های خشم و دل‌آزردگی‌های خود بپردازند و در نهایت به رابطه مشترک هشیار دست پیدا کرده و مسائل ناراحت‌کننده گذشته را بخشیده تا بدین وسیله روان آزرده ترمیم یابد و به سمت بخشودگی نسبت به همسرشان حرکت کند (Hendrix, Hunt, Luquet & Carlson, 2015).

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که هر دو رویکرد درمانی در مرحله پس‌آزمون بر احساس مثبت نسبت به همسر تأثیر قابل توجهی داشته است. نتایج این پژوهش با پژوهش علی پور و همکاران (Alipour, Ezazi Bojnourdi, Honarmand, 2017) و همکاران (Dorbadam, Moosavi & Dashtbozorgi, 2017) زارع و همکاران (Zaree, Ghobari Bonab, Shams Natanzy & Sadeghkhani, 2013)، لولور و پیفری (۲۰۱۷)، لوینسن و همکاران (Levenson, Aldwin & Yancura, 2016)، لاسکین و همکاران (Luskin, Ginzburg & Thoresen, 2016)، مورو و همکاران (Muro, Holliman & Luquet, 2015)، مارکمن (Markman, 2006)، همسوست.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که رویکرد متمرکز بر بخشودگی این قابلیت را به فرد می‌دهد تا با افزایش آگاهی هیجانی، پیدا کردن معنی در بخشودن، ایجاد فهم جدید از

این پژوهش با هدف مقایسه اثر بخشی زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و تصویرسازی ارتباطی هندریکس بر گذشت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز انجام شد. تحلیل نتایج نشان می‌دهد که هر دو رویکرد درمانی در مرحله پس‌آزمون بر گذشت زناشویی تأثیر قابل توجهی داشته و منجر به افزایش معنادار گذشت زناشویی شده‌اند. نتایج این پژوهش با یافته‌های نف (Neff, 2003)، باکوس (Backus, 2009)، علی پور و همکاران (Alipour, Ezazi Bojnourdi, Honarmand Dorbadam, Moosavi & Dashtbozorgi, 2017)، زارع و همکاران (Zaree, Ghobari Bonab, Shams Natanzy & Sadeghkhani, 2013)، مورورا و ترلک (Muraru & Turliuc, 2017)، لوینسن و همکاران (Levenson, Aldwin & Yancura, 2016)، فینچام و همکاران (Fincham, Hall & Beach, 2005)، همسوست.

در تبیین یافته‌ها می‌توان چنین استدلال کرد که بخشودگی، بعد عاطفی زوجین را هدف قرار می‌دهد. فراهم کردن جوی بدون تهدید به همراه توجه مثبت غیر مشروط برای بیان احساسات فروخورده خشم و رنجش طرفین، فرصتی برای تکمیل گشتالت‌های ناقص فراهم می‌کند؛ بنابراین نیروهایی که زمانی برای آزردگی، مرارت و مراقبت از زخم‌های التیام‌نیافته صرف می‌شد، آزاد شده و دفاع‌های روانی شکسته می‌شوند و از این رو افراد قادر می‌شوند تا دریابند که انتقام و کینه‌توزی بی‌فایده است و پردازش شناختی مشکلات شروع می‌شود. در طول این پردازش شناختی، افراد قادر می‌شوند تا نقش خود را در از دست دادن این رابطه بازبینی کنند، از توجه صرف به خطاها و نقاط ضعف دیگران به درون خود هدایت شوند و با اصل وجود خود روبه‌رو شوند. در طول این مرحله افراد می‌توانند 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، او را نیز مانند خود در نظر بگیرد؛ در نتیجه، انگیزش، افکار، احساسات و رفتار فرد نسبت به متخلف تغییر می‌کند. نتیجه واقعی بخشودگی، تعهد به تغییر رفتار و تلاشی برابر برای جبران قصورهاست.

جریان آموزش تصویرسازی ارتباطی مانند بیان احساسات مثبت و منفی فرد در حضور دیگران، به زنان کمک کرد تا راحت‌تر بتوانند احساسات مثبت و منفی خود را با همسر خود در میان بگذارند؛ بنابراین انجام تمرینهایی که رویکرد تصویرسازی ارتباطی ارائه کرد، در افزایش احساس مثبت زنان نسبت به همسر مؤثر بود (Gottman & Driver, 2004).

در مقایسه تطبیقی تفاوت معناداری بین دو روش زوج‌درمانی بر متغیرهای وابسته مشاهده نشد. همچنین پژوهشی که به صورت مشخص و مستقیم در ارتباط با پژوهش حاضر باشد، یافته نشد. با در نظر گرفتن نتایج این پژوهش به نظر می‌رسد می‌توان از رویکرد تصویرسازی ارتباطی و مداخله بخشودگی در کمک به افزایش بخشودگی و احساس مثبت نسبت به همسر استفاده و از رشد توقعات و کاهش انتظارات غیرواقع‌بینانه پیشگیری کرد. با توجه به ادبیات پژوهشی هر یک از این رویکردها از جمله مداخلات مؤثر و موفق در حیطه زوج‌درمانی‌اند.

پژوهش حاضر به علت نمونه در دسترس، در شهر اهواز انجام شده است که این، تعمیم نتایج را با محدودیت همراه می‌کند؛ بر این اساس پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی در انتخاب نمونه از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. همچنین برای بررسی دقیقتر مقایسه اثرگذاری رویکردهای زوج‌درمانی و تصویرسازی ارتباطی بر زوجین، پیشنهاد می‌شود دو روش زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و تصویرسازی ارتباطی هندریکس در مراکز تخصصی برای کاهش مشکلات زناشویی زوجین مورد استفاده قرار گیرد و تحقیقات بیشتری در این زمینه با توجه به فرهنگ متنوع ایرانی و باورهای قومیتی و همچنین عواملی همچون ویژگی‌های شخصیتی، تعارضات، ناسازگاری‌های شدید زوجین و سطوح تحصیلی متفاوت صورت گیرد.

#### منابع

Alipour, S., Ezazi Bojnourdi, E., Honarmand Dorbadam, M., Moosavi, S., & Dashtbozorgi, Z. (2017). Effectiveness of imago therapy training on perspective taking and forgiveness in females

رابطه و انتظارات و توجه به نقاط ضعف، نمادگذاری هیجانی، آگاهی از عاملیت در تجربه و تغییر پردازش‌ها، بتواند هیجانانگیزی از قبیل احساسات منفی مربوط به گذشته را کنترل نموده و احساس مثبت نسبت به همسر خود را بالا ببرد. در روشهای درمانی متمرکز بر بخشودگی، تلاش می‌شود تا در جریان درمان، مراجع تشویق شود تا به کشف نیاز به بخشودن یکدیگر، کشف حمایت و اتکای متقابل زن و شوهر، عذرخواهی بابت خطاهای خود، اعتراف صادقانه به خطای خود، آزادی و اختیار در بخشودن، برجسب شجاعت زدن به بخشودگی بپردازد. پرداختن به این موضوعات در این تحقیق منجر به بهبود سطح بخشودگی بین‌فردی در ابعاد ارتباط مجدد و کنترل انتقامجویی، تحمل رنجش و درک واقع‌بینانه گردد و در نتیجه به احساس مثبت نسبت به همسر خود دست یابد (یوان و همکاران، Yuan, McCarthy, Holley & Levenson, 2010).

از طرف دیگر می‌توان گفت آموزش تصویرسازی ارتباطی به زنان کمک می‌کند تا با درک فرآیندهای ناخودآگاه خود، مهارتهایی را برای التیام زخمهای گذشته و جداسازی روابط زناشویی از تأثیرات گذشته به دست آورند؛ در نتیجه شرایط درک همدلی، ایجاد ارتباط سالم و ابراز سازنده خشم و احساسات منفی فراهم می‌شود. همچنین راهبردهای آموزش رفتارهای ارتباطی، زمینه را برای افزایش صمیمیت و ارتباط سازنده فراهم می‌کنند که این عوامل باعث بهبود احساسات مثبت نسبت به همسر می‌شود. تبیین دیگر اینکه آموزش تصویرسازی ارتباطی، پریشانی ناشی از تجارب منفی را تعدیل و به زنان کمک می‌کند تا ماهیت نارضایتی خود را بهتر بشناسند و با عاطفه مثبت واکنش نشان دهند که این امر نخست باعث افزایش همدلی و صمیمیت زناشویی و تسهیل پاسخ‌دهی به احساسات همسر و در نهایت باعث افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر می‌شود. در نهایت اینکه رویکرد تصویرسازی ارتباطی با آموزش تمرین مکالمه آگاهانه، تعاملات درست و سازنده، مهارت گوش کردن و احساس همدلی را در زنان بهبود می‌بخشد. تمرین‌های ارائه شده در damaged by marital infidelity. Journal of Health Promotion Management, 6(6), 46-52. [Persian]

- Aspara, J., Wittkowski, K., & Luo, X. (2018). Types of intelligence predict likelihood to get married and stay married: Large-scale empirical evidence for evolutionary theory. *Personality and Individual Differences, 122*(4), 1–6.
- Backus, L. N. (2009). *Establishing links between desecration, forgiveness and marital quality during pregnancy [dissertation]*. [Ohio]: Bowling green State University.
- Beeton, T. A. (2005). Dyadic adjustment and use of imago skills past participants of the “Getting the Love You Want” workshop for couples. Unpublished doctoral Thesis.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., O'Connor, L. E., Parrott, L., 111, & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality, 73*(1), 183–225.
- Bonach, K. (2009). Empirical support for the application of the forgiveness intervention model to post divorce co-parenting. *Journal of Divorce & Remarriage, 50*, 38–54.
- Edlati, A., & Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal of American Science, 6*, 4, 132–137.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fincham, F. D., Hall, J. H., & Beach, S. R. H. (2005). “Til lack of forgiveness doth us part”: Forgiveness in marriage. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 207–226). New York: Brunner-Rutledge.
- Fincham, F. D., Paleari, G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships, 9*(3), 27–37.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 203–227). New York: Guilford Press.
- Gottman, J. M. (2000). The timing of divorce: predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family, 62*, 737–745.
- Gottman, J., & Driver, J. L. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process, 43*(2), 301–314.
- Hendrix H, & Elliott, R. (2008). An orientation to imago relationship therapy. *Nashville Omen, 7*(23), 37–48.
- Hendrix, H., Hunt, H. L., Luquet, W., & Carlson, J. (2015). Using the imago dialogue to deepen couples' therapy. *The Journal of Individual Psychology, 71*(2), 253–272.
- Hill, W. E. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 23*, 369–384.
- Johanson, S. M. (2003). The revolution in couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 29*(2), 348–365.
- Kavand, M. (2011). *Investigating the Relationship between Sacrificing Behaviors, Sacrifice Motivations and Perception of Fairness with Marital Intimacy in Parents of Elementary School Students in Boroujerd*. Unpublished MA Dissretation. Unpublished Master Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz. [Persian]
- Khojasteh Mehr, R., Attari, Y. A., & Shiralinia, Kh. (2009). Effect of communicative skills on communicative patterns and having positive feelings to spouses in Ahvaz. *Counseling Research & Developments, 7*(27), 69–81. [Persian]
- Khojasteh Mehr, R., Koraei, A., Abbaspour, Z., & Koochaki, R. (2011). The role of anxiety and avoidance attachment and attribution in marital forgiveness: Testing a mediation model. *Biannual Journal of Applied Counseling (JAC), 1*(1), 51–72. [Persian]
- Levenson, M. R, Aldwin, C. M & Yancura, L, (2016). Positive emotional change: mediating effects of forgiveness and spirituality. *The Journal of Science and Healing, 2*(6), 498–508.

- Lower-Row, K.A. , & Piferi, R.L. (2017). The forgiving personality; Describing a life well lived. *Personality and Individual Difference*, 41(4), 1009 – 1020.
- Luskin, F. M., Ginzburg, K & Thoresen, C.E. (2016). The effect of forgiveness training on psychosocial factors in college age adults. *Humboldt Journal of Social Relations*, Special Issue: Altruism, Intergroup Apology and Forgiveness: Antidote for a Divided World, 29(2) 163–184.
- Markman, H, J. (2006). *The longitudinal study of couple's interactions: Implication for understanding and predicting the development of marital distress*. New York: Guilford press.
- Markman, H. J., Halford, W. K., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(4), 385–406.
- Muraru, A, A., & Turliuc, M, M. (2017). Family -of-origin, romantic attachment, and marital adjustment: A path analysis model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 90–94.
- Muro L, Holliman R. P, & Luquet, W. (2015). Imago relationship therapy and accurate empathy development. *J Coup Ralat Ther*. 15(3), 232–246.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward on self. *ISSI*. 2(3), 85–101. 20.
- Norton R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*. 1(2), 141–51.
- Sadat Fatemi, M., Karbalaee Mohammad Migoni, A., & Kakavand, A. (2016). The effect of imago therapy on marital intimacy among couples. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 17(1), 51–59. [Persian]
- O'Leary, K. D., & Turkewitz, H. (1978). Marital therapy from a behavioral perspective. In T. J. Paolino, Jr., & B. S. McGrady (Eds), *Marriage and marital therapy: Psychoanalytic, behavioral and systems theory perspectives*. New York: Brunner/Mazel.
- Vulcan, M., & Shuper, E. (2019). Body and movement in couple therapy: The intake phase. *The Arts in Psychotherapy*, 64, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.02.001>
- Yuan, J. W., McCarthy, M., Holley, S. R. & Levenson, R. W. (2010). Physiological down-regulation and positive emotion in marital interaction. *American Psychological Association*, 10(4), 464–474.
- Zaree, H., Ghobari Bonab, B., Shams Natanzy, A., & Sadeghkhan, A. (2013). Investigation the relationship between attachment styles and forgiveness with marital satisfaction in couples. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*. 3(1), 22–44. [Persian]