

## The Effect of Forgiveness-based Group Counseling on Adjustment and Quality of Life in Women Referring to Counseling Centers in Najafabad Town

Leila Shiyasi. M.A.

Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan)

Felor Khayatan. Ph.D.

Academic member Islamic Azad University of Isfahan (Khorasgan)

### Abstract

The present study aimed to examine the effect of forgiveness-based group counseling on adjustment and quality of life in women referring to counseling centers in Najafabad town. The research was semi-empirical with pretest-posttest and control group design. Statistical population included women with marital problems who were referred to counseling centers in Najafabad town in the Spring of 2014. At first, 3 out of 5 counseling centers in Najafabad were selected through simple sampling method. Then, 36 persons were selected through convenience sampling method as the sample and were randomly assigned into one experimental and one control group (each group, 18 persons). After administering pretest to both experimental and control groups by Social Adjustment Questionnaire (Bell, 1961) and Quality of life Scale (World Health Organization, 1996), the experimental group received 8 weekly sessions of forgiveness-based counseling training. Finally, posttest was administered by the same measures to both groups. The results of multivariate analysis of covariance showed that forgiveness-based counseling had a significant effect on quality of life ( $P \leq 0.05$ ). Also, the training had a significant effect on improving women's adjustment ( $P \leq 0.01$ ). The results of the study may be used to improve women's adjustment and quality of life.

**Keywords:** forgiveness-based group counseling, women, adjustment, quality of life.

## تأثیر مشاوره گروهی بخشش محور بر سازگاری و کیفیت زندگی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان نجف آباد

لیلا شیاسی

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)

فلور خیاطان\*

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر مشاوره گروهی بخشش محور بر سازگاری و کیفیت زندگی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان نجف آباد انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش زنانی بودند که مشکلات زناشویی داشتند و در بهار ۱۳۹۳ به مراکز مشاوره شهرستان نجف آباد مراجعه کرده بودند. در ابتدا با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده ۳ مرکز از بین ۵ مرکز مشاوره موجود شهرستان نجف آباد انتخاب شد. سپس، با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۳۶ نفر به عنوان نمونه از آن مراکز انتخاب شدند و در یک گروه گواه و یک گروه آزمایش به طور تصادفی جایگزین شدند (در هر گروه ۱۸ نفر). پس از اجرای پیش آزمون که با استفاده از پرسشنامه سازگاری اجتماعی (بل، ۱۹۶۱) و مقیاس کیفیت زندگی (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶) به عمل آمد، گروه آزمایش ۸ جلسه هفتگی مشاوره بخشش محور داشت. در نهایت، پس آزمون نیز با همان ابزارها بر روی هر دو گروه انجام گرفت. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره نشان داد که مشاوره بخشش محور در افزایش کیفیت زندگی تأثیر معناداری داشته است ( $P < 0/05$ ). همچنین، این آموزش در افزایش سازگاری زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره نیز تأثیر معناداری داشت ( $P < 0/05$ ). نتایج این پژوهش می تواند در افزایش سازگاری و کیفیت زندگی زنان به کار گرفته شود.

**واژه‌های کلیدی:** مشاوره گروهی بخشش محور، زنان، سازگاری، کیفیت زندگی.

## مقدمه

اطلاعات را دارد و چون قادر به چنین کاری است، بنابراین یک نظام ارزشی واقع‌بینانه برای خود تنظیم می‌کند تا تحت تأثیر نوسانات روانی دردناک و اختلاف با دیگران دچار آسیب نشود، این روند به او کمک می‌کند تا به احساس بهتری دست یابد. بنابراین هر دو مقوله کیفیت زندگی و سازگاری از عوامل مهم رضایت از زندگی و پایداری به زندگی زناشویی به‌شمار می‌رود (فرکلوس، شرمون، میچل، کامینگز و کامینگز<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱). افراد سازگار مانند افرادی که کیفیت زندگی بالایی دارند با دیگران روابط مثبت و سازنده‌ای برقرار می‌کنند. روابط مثبت با دیگران عبارت است از توانایی برقراری روابط نزدیک و صمیمی با دیگران و اشتیاق برای برقراری چنین رابطه‌ای و نیز عشق ورزیدن به دیگران. این جنبه اجتماعی - ارتباطی، در برگرفته بالا و پایین شدن‌های روابط و تعاملات اجتماعی و بین فردی است. به این معنا که روابط ممکن است از یک رابطه به شدت عاشقانه و صمیمی تا روابطی پر از مشکل و ناراحتی در نوسان باشد. تجزیه و تحلیل عمیق‌تر روابط انسان‌ها، فرد را به آنجا می‌رساند که روابط صمیمانه، در حقیقت آمیخته‌ای از احساسات مثبت و منفی نسبت به دیگری داشته باشد (نادری، ۱۳۸۸). بروز تعارض در روابط انسان‌ها با یکدیگر امری رایج و اجتناب‌ناپذیر است. تعارض پدیده‌ای است که به موازات عشق در ارتباط زناشویی به وجود می‌آید و امری غیرقابل اجتناب است. تعارض زمانی پیش می‌آید که اعمال یک فرد با اعمال فرد دیگر تداخل پیدا می‌کند، همچنان که دو فرد به یکدیگر نزدیکتر می‌شوند، نیروی تعارض افزایش می‌یابد. تعارض بین اعضای خانواده به وحدت و یکپارچگی آن ضربه می‌زند. شدت تعارض موجب بروز نفاق و پرخاشگری و ستیزه‌جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می‌گردد (کروس<sup>۷</sup> و کامینگز، ۲۰۱۱).

نظریه بخشش<sup>۸</sup> در مشاوره ازدواج و اختلافات زناشویی رویکرد جدیدی است که رفته‌رفته جای خود را بین سایر نظریه‌ها باز کرده است. عامل بخشودگی یکی از متغیرهایی است که امروزه در حوزه تعارضات زوج‌ها توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. در رویکرد مشاوره‌ای بخشش محور، بخشودن هدیه‌ای است که فرد در پایان فرایند التیام، به آن می‌رسد. تا جایی که علاقه‌مند به دریافت تاوان و غرامت نیست (سیمون و سیمون<sup>۹</sup>، ۱۳۷۹).

کیفیت زندگی<sup>۱</sup> یکی از مهمترین مسائل پیش روی جهان امروز و از مباحث اساسی در تکوین سیاستگذاری اجتماعی محسوب می‌شود که موضوعاتی چون رفاه، ارتقای کیفیت زندگی، رفع نیازهای اساسی، زندگی رو به رشد و رضایت‌بخش، نودوستی و از خودگذشتگی در میان اجتماعات را در برمی‌گیرد (فرکلوس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، کیفیت زندگی و رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (ثانی‌گوچی، فریمن، تایلر و مالکارن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). می‌توان کیفیت زندگی را به‌عنوان یک موقعیت روان‌شناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی‌آید، بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است. به‌ویژه در سالهای اولیه، کیفیت زندگی بسیار بی‌ثبات است و در معرض بیشترین خطر قرار دارد ولیکن آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفستگی زناشویی<sup>۴</sup> است، نشان‌دهنده آن است که کیفیت زندگی زوج‌ها به آسانی قابل دستیابی نیست (احمدی، نبی‌پور، کیمیایی و افضلی، ۱۳۹۰). با آنکه ازدواج رضایت‌بخش یکی از عوامل مهم بهداشت روانی جامعه محسوب می‌شود، اما چنانچه ازدواج و زندگی خانوادگی شرایط مساعدی را برای ارضای نیازهای روانی زوج‌ها ایجاد نکند، نه تنها بهداشت روانی تحقق نمی‌یابد، بلکه تأثیرات منفی و گاهی جبران‌ناپذیری را به‌جای می‌گذارد؛ به‌گونه‌ای که اختلال‌های عصبی، افسردگی و خودکشی از جمله پیامدهای آن است. بسیاری از اختلال‌های روانپزشکی از جمله اختلال‌های جسمانی، شناختی، رفتاری و استرس تحت تأثیر آشفستگی زناشویی و روابط بین فردی اضطراب‌زا است (بارل، آلن، گایل و پریس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴). کیفیت زندگی ادراکی است که افراد از موقعیتی که در زندگی، زمینه فرهنگی و نظام ارزشی که در آن زندگی می‌کنند، دارند. از سوی دیگر زندگی مشترک از مصادیق بارز زندگی اجتماعی است و میزان سازگاری زوج‌ها نقش بسزایی در سازگار شدن آنان با یکدیگر و کیفیت زندگی مشترکشان خواهد داشت. وقتی گفته می‌شود فردی سازگار است که پاسخ‌هایی که او را به تعامل با محیطش قادر می‌کند، آموخته باشد و به طریقی قابل قبول با اعضای جامعه خود رفتار کند تا نیازهای ارضا شود (حجازی، ۱۳۸۵). از دیدگاه روان‌شناختی انسان سازگار به کسی اطلاق می‌شود که توانایی و قدرت پردازش صحیح

1. quality of life

3. Taniguchi, Freeman, Taylor &amp; Malcarne

5. Burrell, Allen, Gayle &amp; Preiss

7. Kouros

9. Simon &amp; Simon

2. Fairclough

4. marital distress

6. Faircloth, Schermerhon, Mitchell, Cummings &amp; Cummings

8. forgiveness theory

پالیری، رگالیا<sup>۵</sup> و فینچام (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان دادند که بین کیفیت ارتباطی میان افراد و میزان بخشش در آنها ارتباط معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر افرادی که بهتر و بیشتر می‌بخشند، با دیگران نیز بهتر ارتباط برقرار می‌کنند. در این پژوهش کیفیت روابط بین فردی شرکت‌کنندگان به‌طور قابل توجهی بهبود یافت. بین میزان بخشش، کیفیت زندگی و گرایش به مصرف مشروبات الکلی ارتباط معناداری وجود دارد. افرادی که نمرات بالاتری در زمینه بخشش به‌دست می‌آورند، کیفیت زندگی بالاتری دارند و گزارش کمتری از سوء مصرف مواد را ارائه می‌دهند (وب، هرش و تووساین<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱).

والکر<sup>۷</sup> (۲۰۱۲) نیز بخشش را ابزار اصلی رهایی از بند درگیری‌های ذهنی بیان می‌کند و پس از بیان شیوه‌های آموزشی برای بخشش، معتقد است که به‌کارگیری این شیوه‌ها به تدریج زندگی فرد را متحول می‌کند و به میزان قابل توجهی کیفیت زندگی را افزایش خواهد داد.

همان‌طور که وورثینگتون، جانسون و هوک<sup>۸</sup> (۲۰۱۳) بیان می‌کنند، «بخشش به‌عنوان یک رویکرد درمانی برای کمک به فرونشانی خشم و رنجش ناشی از صدمات که باعث جدایی زن و شوهر می‌شود، استفاده می‌شود.»

لمبرت، فینچام، دول، پوند و بچ<sup>۹</sup> (۲۰۱۳) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که بین بخشش و همکاری زوجها در زندگی مشترک، سازگاری و ارتباط زوجها رابطه معناداری وجود دارد. در راستای نتایج این پژوهش زوج‌هایی که به میزان بیشتری توانایی چشم‌پوشی از اشتباهات یکدیگر را دارند، از سایر زوجها سازگارترند. دکاپرول، استفن، مارویت و میزر<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۳) در پژوهش مشابه مبنی بر بررسی تأثیر مداخله بخشش محور اینرایت<sup>۱۱</sup> بر کیفیت زندگی زنان میانسال و مسن در ایتالیا بیان کردند که این آموزش تأثیر معناداری بر کیفیت زندگی زنان میانسال و مسن‌تر داشته است. زنان در این آموزش آموختند که چگونه ببخشند و از اشتباهات دیگران گذشت کنند و به واسطه رهایی از بند درگیری ذهنی با خطاهای دیگران، به میزان بیشتری از زندگی خود لذت ببرند.

چان<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۳) نیز بخشش را عامل تعیین‌کننده‌ای در میزان بهزیستی و کیفیت زندگی معلمان چینی می‌داند و بیان می‌کند معلمانی که در زمینه بخشش نمرات بالاتری به‌دست می‌آورند،

مفهوم بخشودگی به‌عنوان فرایند چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از یک عمل ارتكابی برگزند تعریف شده است که شخص متألم رفتاری گرم و محبت‌آمیز را با فرد خاطی در پیش می‌گیرد، فرایند بخشودن چهار مرحله را شامل می‌شود که عبارت است از آزرده‌گی، نفرت، شفافیت و بخشیدن و در نهایت آشتی و بازگشت به سوی یکدیگر (زاکورینی، جانسون و دلگلیش و مکینن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲).

به همین منظور فینچام، بیچ و داویلا<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) دو مطالعه را در مورد رابطه بخشش با حل تعارض در میان زوجها انجام دادند. این پژوهشگران رابطه بخشش را با رضایت زناشویی، دوام ازدواج و همچنین الگوهای تعاملی مطلوب گزارش کردند. این مطالعه همبستگی مثبت میان خیرخواهی همسران و رضایت زناشویی را نشان می‌دهد. همچنین گزارش‌ها زوجها از حل تعارض نامؤثر با خیرخواهی گزارش شده همسران رابطه منفی و با اقدام تلافی‌جویانه رابطه مثبت داشت و بخشش یکی از عناصر مهم تعاملات زناشویی مثبت است و کمبود آن باعث بی‌نتیجه ماندن سیر تلاش‌ها برای حل مشکلات زناشویی خواهد شد. اینرایت و فیتزبونس<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) بیان می‌کنند، «بخشش به‌عنوان یک رویکرد درمانی برای کمک به فرونشانی خشم و رنجش ناشی از صدمات که باعث جدایی زن و شوهر می‌شود، استفاده می‌شود». بنابراین، زوجها با بخشودن همسر خود واکنش‌های هیجانی منفی مانند خشم و عصبانیت را در خود و همسرشان کاهش داده‌اند. در پژوهش سفرزاده، اصفهانی اصل و بیات (۱۳۹۱) رابطه بین بخشش، کمال‌گرایی و رضایت زناشویی در دانشجویان را معنادار گزارش کردند. در این پژوهش نتایج نشان می‌دهد که بخشش همبستگی معناداری با میزان رابطه زوجها و افزایش رضایت زناشویی آنان دارد.

برایت ویت، سلبی<sup>۴</sup> و فینچام (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای مبنی بر بررسی تأثیر بخشش بر رضایت و کیفیت ارتباط در زوجها بیان کردند که بخشش به‌عنوان ساز و کار تعدیل‌کننده، ارتباط را تسهیل می‌کند و باعث تداوم و بالا بردن کیفیت ارتباط افراد با یکدیگر می‌شود. از آنجا که نحوه ارتباط با دیگران، از عوامل مهم کیفیت زندگی محسوب می‌شود، می‌توان پژوهش برای ت ویت و همکاران را نیز در راستای این پژوهش قلمداد کرد.

1. Zuccurini, Johnson, Dalgleish & Makinen  
3. Enright & Fitzbons  
5. Paleari & Regalia  
7. Walker  
9. Lambert, Dewall, Pond & Beach  
11. Enright

2. Fincham, Beach & Davila  
4. Braithwaite & Selby  
6. Webb, Hirsh & Toussain  
8. Worthington, Johnson & Hook  
10. Decaportale, Steffen, Marwit & Meuser

## روش

**روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه:** این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه<sup>۲</sup> است. جامعه آماری این پژوهش عبارت‌اند از زنانی با مشکلات زناشویی که در مراکز مشاوره پرونده مشاوره داشته‌اند و در بهار ۱۳۹۳ به مراکز مشاوره شهرستان نجف‌آباد مراجعه کرده بودند. برای نمونه‌گیری ابتدا از بین ۵ مرکز مشاوره شهرستان نجف‌آباد، ۳ مرکز به‌طور تصادفی ساده انتخاب شد و سپس از بین این ۳ مرکز، ۳۶ نفر به روش تصادفی در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه ۱۸ نفره تقسیم شدند و در نهایت در عمل تصادفی آخر یکی از این دو گروه به‌عنوان گروه آزمایش و دیگری به‌عنوان گروه گواه انتخاب شد. پس از تکمیل مرحله نمونه‌گیری، به‌منظور آغاز طرح اصلی پژوهش، از هر دو گروه آزمایش و گواه پیش‌آزمون به عمل آمد. آموزش گروهی بخشش‌محور به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی نمونه در گروه آزمایش اجرا گردید، و بلافاصله پس از اتمام برنامه آموزشی، پس‌آزمون‌ها در مورد هر دو گروه آزمایش و گواه به عمل آمد. داشتن مشکلات ارتباطی زناشویی، با سواد و داشتن حداقل تحصیلات، تمایل داشتن زوجها برای اصلاح رابطه خود، امکان شرکت در گروه‌درمانی به‌صورت پیاپی و به مدت ۸ جلسه جزء ملاک‌های ورود بوده است. همچنین گذراندن دوره آموزشی یا هر نوع مداخله دیگر در حین جلسات درمان، مشکلات حاد خانوادگی و تمایل نداشتن برای شرکت در جلسات آموزشی جزء ملاک‌های خروج بوده است.

## ابزار سنجش

**پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی<sup>۳</sup> (WHOQOL):** این ابزار در سال ۱۹۹۶ و همزمان با ارائه تعریف کلاسیک سازمان بهداشت جهانی از سلامت، طراحی شد. شکل کوتاه پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سؤال دارد که ۲۴ سؤال آن ۴ حیطه سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط را می‌سنجد (هر کدام از این حیطه‌ها به ترتیب ۷، ۶، ۳ و ۸ سؤال دارند). ۲ سؤال اول به هیچ یک از این حیطه‌ها تعلق ندارد و وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را به شکل کلی ارزیابی می‌کند. مقیاس پاسخگویی به این پرسشنامه ۵ درجه‌ای (خیلی کم=۱، خیلی زیاد=۵) است. برای هر حیطه امتیازی بین ۲۰-۴ به دست می‌آید که ۴ نشانه بدترین وضعیت و ۲۰ نشانه بهترین وضعیت در آن حیطه خاص است. این امتیازها قابل تبدیل به دامنه امتیاز است

در مقایسه با سایر هم‌ردیفان خود، شادترند و کیفیت زندگی بالاتری را گزارش می‌کنند. همچنین مطالعات انجام‌شده در حوزه بخشش نشان می‌دهد که بین سلامت، سازگاری و بخشش نیز همبستگی معناداری وجود دارد. برای مثال، وب، هرش، ویزر و برور<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) بیان می‌کنند که بین بخشش و سلامت در زندگی ارتباط معناداری وجود دارد. به این ترتیب که بخشش نقش واسطه‌ای در سازگاری، سلامت رفتار، حمایت اجتماعی و عملکرد بین فردی افراد ایفا می‌کند و افراد بخشنده، سازگارترند، در تعامل با دیگران بهتر عمل می‌کنند و روابط آنان با اطرافیان از الگوی سالم‌تری پیروی می‌کند.

رسیدگی به وضعیت سازگاری و کیفیت زندگی زناشویی در زوج‌های متعارض گاه چنان ضروری است که به‌منظور حفظ بنیان خانواده و پیشگیری از مطرح شدن گزینه جدایی زوج‌ها، نیازمند استفاده فوری از مؤثرترین روش به‌جای امتحان کردن رویکردهای متفاوت است. امروزه رویکردهای نوینی برای مشاوره زناشویی مطرح شده است. نظریه بخشش در مشاوره ازدواج و اختلافات زناشویی رویکرد جدیدی است که رفته‌رفته جای خود را بین سایر نظریه‌ها باز کرده‌اند. هدف از مشاوره بخشش‌محور تقویت ازدواج و کاهش طلاق است (ورثینگتون، ۲۰۰۵). بخشش یکی از راههای کمک به زوج‌های در آستانه طلاق برای فکر کردن به این سرنوشت متفاوت و به‌کار گرفتن تلاش معقول برای بازگرداندن تفاهم، امید و تعهد و البته عشق به ازدواجی سرد و بی‌رغبت است. شاید چنین به نظر برسد که بخشش آخرین کاری است که ممکن است همسران در چنین موقعی به آن فکر کنند، اما بخشیدن دیگران خود هدیه‌ای است که شخص در درجه اول به خودش می‌دهد. واقعیت زندگی مشترک نشان می‌دهد که رنجاندن و رنجیدن در روابط خانوادگی اجتناب‌ناپذیر است و موضوع بخشش در چنین شرایطی مناسب است. این موضوع که بخشش موجب افزایش رضایت و کیفیت زندگی زوجها و سازگاری آنان و کاهش تعارض زناشویی می‌شود، سبب شده است تا پژوهشگر در پی مطالعه این مسأله برآید که آیا آموزش بخشش‌محور در افزایش کیفیت زندگی و سازگاری زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر نجف‌آباد مؤثر است؟ بر این اساس فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:

- ۱- مشاوره بخشش‌محور کیفیت زندگی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر نجف‌آباد را افزایش می‌دهد.
- ۲- مشاوره بخشش‌محور سازگاری در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر نجف‌آباد را افزایش می‌دهد.

1. Webb, Hirsh, Visser & Brewer

2. pretest-post test randomized group design

3. World Health Organization project to develop a Quality of Life

### روش اجرا و تحلیل

با انجام هماهنگی‌های لازم با مراکز مشاوره شهرستان نجف‌آباد برنامه‌ریزی لازم انجام گرفت و پس از انتخاب نمونه مورد بررسی، نسبت به اجرای پیش‌آزمون اقدام گردید. پس از توزیع پرسشنامه‌های کیفیت زندگی و سازگاری زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان نجف‌آباد که تمایل به همکاری در این پژوهش را داشتند، توضیحات کوتاهی در مورد نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها داده شد تا دقت اجرا بالا رود. پس از آن، اعضای نمونه به شیوه تصادفی در گروه‌های گواه و آزمایشی قرار گرفتند و آموزش گروهی بخشش‌محور به مدت ۸ جلسه در دو ماه به صورت جلسات هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای بر روی زنان شرکت‌کننده در گروه آزمایشی اجرا شد.

مشاوره بخشش‌محور مورد استفاده در این پژوهش طبق متون علمی و منابع رویکرد بخشش‌محوری براساس نظریات اینزایت و فیتزبونس (۲۰۰۰)، هیل<sup>۳</sup> (۲۰۰۱)، گوردون و باکوم<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) و مک‌کالاف و روت<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) مطالعه و تدوین شد و مورد تأیید استادان مربوط قرار گرفت. در این پژوهش تلاش شد، با ترکیب این الگوها در قالب مراحل ۱- مرحله پرده‌برداری از خشم، ۲- ایجاد انگیزه برای بخشش همسر ۳- کار کردن روی بخشش ۴- تجربه خلاص شدن از تجربه هیجان‌های منفی نسبت به همسر کمک شود. همچنین تلاش شد طی هشت جلسه به زنان رفتار تعارض زناشویی و متقاضی طلاق، کمک شود تا از این چهار مرحله عبور کنند. در زیر خلاصه‌ای از طرح مشاوره بخشش‌محور در ۸ جلسه آمده است. در ضمن قبل از شروع جلسات اصلی یک جلسه خصوصی به منظور آشنایی گروه با یکدیگر و آشنایی با چهارچوب مشاوره و معرفی مشاور و طرح اولیه مشکل با آزمودنی‌ها برگزار شد. محتوای جلسات آموزشی به این شرح است:

**جلسه اول:** سنجش و ارزیابی مشکلات زن با هدف حفظ اتحاد درمانی، شناخت مشکلات زن، تعیین میزان و شدت تعارض زن با استفاده از راهبردهای اتخاذ موضع مداخله‌های نزدیک، میانی و در صورت لزوم موضع دور، ترسیم ژنوگرام زن (اعضای گروه) حول مشکلات مطرح‌شده، سنجش و اندازه‌گیری میزان تعارض آزمودنی و سبک اداره تعارض و ارزیابی از مشکلات زن (اعضای گروه آزمایش) و میزان بخشودگی در او. **جلسه دوم:** تشخیص مبانی فکری - هیجانی مشکلات زناشویی یا تعارضات زناشویی با هدف آشنایی

(نجات، منتظری، هلاکویی نایینی، محمد و مجدزاده، ۱۳۸۵). کریم‌لو، صالحی، زائری، مساء جولابی، حاتمی و همکاران (۱۳۸۹) نسخه جدید این پرسشنامه را در ایران استانداردسازی کرده‌اند که پایایی بازآزمایی آن برای مؤلفه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و محیطی به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۸۸، ۰/۸۸، ۰/۸۸ گزارش شد و همسانی درونی آن ۰/۸۸ به دست آمد. در جمعیت انگلیسی انتخاب‌شده برای ارزیابی این ابزار آلفای کرونباخ محاسبه شده برای ابعاد متفاوت، در دامنه‌ای ۰/۸۷ تا ۰/۹۵ گزارش شد (اسکوینگتون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹). در این پژوهش نیز پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و سلامت محیط به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۴، ۰/۶۲ و ۰/۸۰ و برای کل پرسشنامه نیز ۰/۸۷ به دست آمد. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه به این صورت هستند: چقدر از زندگی لذت برده‌اید؟ چقدر از روابط بین فردی خود رضایت داشته‌اید؟

**پرسشنامه سازگاری بل (BAQ):** بل در سال ۱۹۶۱ این پرسشنامه را تدوین کرده است. این پرسشنامه ۱۶۰ سؤال در ۵ حیطه هیجانی، اجتماعی، تحصیلی، جسمانی و خانواده دارد. در هر حیطه ۳۲ سؤال مطرح است. شیوه اجرای آن به صورت خودسنجی است و آزمودنی به هر سؤال به صورت یکی از گزینه‌های بلی یا خیر یا نمی‌دانم پاسخ می‌دهد (احمدی‌زاده، احمدی و انیسی، ۱۳۹۱). در بررسی پایایی پرسشنامه سازگاری بل داده‌های زیر به دست آمده است: سازگاری هیجانی، اجتماعی، تحصیلی، جسمانی، خانوادگی به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۵، ۰/۸۱، ۰/۹۱ و سازگاری کلی ۰/۹۴ به دست آمد. این ضرایب پایایی در بررسی روی مردان و زنان که در دامنه سنی سالهای نوجوانی تا جوانی بوده‌اند، به دست آمده است. هنجاریابی انجام‌شده بر روی پرسشنامه سازگاری بل آزمودنی را در هر حیطه سازگاری در ۵ طبقه: عالی، خوب، متوسط، نامناسب و خیلی نامناسب قرار می‌دهد (بهرامی، ۱۳۷۱). در این پژوهش نیز پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های سازگاری هیجانی، اجتماعی، تحصیلی، جسمانی و خانواده به ترتیب ۰/۶۱، ۰/۶۸، ۰/۸۱، ۰/۸۵ و ۰/۶۹ و برای سازگاری کلی نیز ۰/۷۴ به دست آمد. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه به این صورت هستند: آیا انتقاد شما را خیلی ناراحت می‌کند؟ آیا از فرصت‌های اجتماعی، کناره‌گیری کرده‌اید؟

1. Skevington

3. Hill

5. McCullough &amp; Root

2. Bell Adjustment Questionnaire

4. Gordon &amp; Baucam

بخشش به همسر. **جلسه هفتم:** تجربه کشف و خلاص شدن از هیجان‌های منفی با هدف بخشودن همسر خطاکار با استفاده از راهبرد اشکال درست و نادرست بخشش و درست بخشودن و گفتن جمله «من تو را می‌بخشم» و «لطفاً مرا ببخش». **جلسه هشتم:** تعیین اثر مداخله‌درمانی متمرکز بر بخشش بر زنان با استفاده از راهبرد بررسی میزان پایداری بخشودگی در زن و در نهایت نتیجه‌گیری. در هر جلسه علاوه بر مرور جلسه و تمرینات جلسه قبل تکالیف خانگی نیز داده شد. داده‌های به‌دست آمده از مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون از طریق تحلیل کویاریانس چندمتغیره (مانکوا) انجام شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS20 انجام شد.

#### یافته‌ها

داده‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها نشان داد که میانگین سنی زنان در گروه آزمایش و گواه به ترتیب ۳۳/۷۸ و ۳۴/۵۶ است. میانگین طول مدت ازدواج در گروه آزمایش و گواه به ترتیب ۱۱/۳۹ و ۸/۳۳ است. در مورد متغیر فرزندان ۲۷/۸ افراد گروه آزمایش و ۲۲/۲ گروه گواه بدون فرزند بودند. ۱۱/۱ افراد آزمایش و ۲۲/۲ افراد گروه گواه یک فرزند داشتند. ۲۲/۲ افراد گروه آزمایش و ۱۶/۷ افراد گروه گواه دو فرزند داشتند. ۳۸/۹ افراد گروه آزمایش و ۲۷/۸ افراد گروه گواه سه فرزند داشتند. ۵/۶ افراد گروه گواه چهار فرزند و ۵/۶ افراد گروه گواه پنج فرزند داشتند. در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرها ارائه شده است.

اعضای گروه با هیجان‌های تشدیدکننده تعارض‌های زناشویی و مبانی تعارض‌ها با استفاده از راهبردهای نمره‌گذاری و تفسیر نتایج مقیاس تعارضات زناشویی، توضیح انواع باورهای غیرمنطقی زناشویی، معرفی هیجان‌های زیربنایی تعارض زناشویی و آشنایی اعضای گروه با مراحل رابطه زناشویی. **جلسه سوم:** پرده‌برداری از خشم با هدف کمک به زن برای شناسایی خشم خود و مهار آن با استفاده از راهبردهای شناسایی کانون و عوامل تسهیل‌کننده خشم، معرفی شیوه‌های ناسالم و سالم ابراز خشم، آموزش ابراز سالم هیجان خشم با استفاده از شیوه از نو سرحال آوردن. **جلسه چهارم:** ایجاد انگیزه برای بخشودن با هدف آشناسازی آزمودنی‌ها با مفهوم بخشودگی و با استفاده از راهبردهای معرفی بخشودگی به‌عنوان یک هنر انسانی و یک عامل درمان‌بخش، کشف دیدگاه هر یک از آزمودنی‌ها (اعضای گروه) درباره بخشودگی (فواید و زیان‌های آن) و بیان مفاهیم، تعاریف، انواع و ابعاد و اجزای بخشودگی. **جلسه پنجم:** ایجاد انگیزه برای بخشودن با هدف آماده‌سازی آزمودنی‌ها برای بخشودگی با استفاده از راهبردهای ترغیب زن برای بخشودن و تصمیم‌گیری در مورد بخشودگی (بررسی اقدامات بی‌فایده قبلی)، انگیزه‌سازی برای آغاز فرایند بخشودگی و تصمیم به بخشودگی. **جلسه ششم:** کار کردن روی بخشش با هدف فعال‌سازی زن برای اقدام به بخشودگی و کمک به بخشودن همسر با استفاده از راهبردهای تلاش برای درک و فهمیدن یکدیگر، ابراز محبت، پذیرفتن درد و رنج وارده و پیدا کردن معنایی در آن و تقدیم هدیه نفیس

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار نمرات کیفیت زندگی و سازگاری به تفکیک مراحل و گروهها

گروهها	مراحل	میانگین	انحراف معیار
کیفیت زندگی	پیش‌آزمون	۵۱/۱۶	۶/۲۸
	پس‌آزمون	۴۵/۲۲	۷/۳۳
	پیش‌آزمون	۵۰/۸۸	۱۰/۷۱
	پس‌آزمون	۵۵/۱۱	۹/۳۱
سازگاری	پیش‌آزمون	۲۶۸/۶۶	۳۳/۵۲
	پس‌آزمون	۲۵۸/۳۳	۳۷/۲۸
	پیش‌آزمون	۲۶۶/۲۷	۳۵/۱۴
	پس‌آزمون	۲۸۰/۸۳	۲۱/۰۳

۱/۶۵ و برای متغیر کیفیت زندگی در مرحله پیش‌آزمون آماره لوین با سطح معناداری ۰/۱۶ برابر با ۰/۶۵ بود و با توجه به رعایت پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها، برای متغیرها می‌توان از آزمون پارامتریک به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده کرد. فرضیه ۱- مشاوره بخشش‌محور تأثیر معناداری بر افزایش کیفیت زندگی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر نجف‌آباد دارد. داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که تفاوت مشاهده‌شده بین میانگین نمرات پس‌آزمون کیفیت زندگی در گروه آزمایش و گواه، معنادار است ( $P < ۰/۰۰۰۵$ ). میانگین گروه آزمایش بیشتر از میانگین گروه گواه بوده است. به‌عبارتی آموزش بخشش‌محور توانسته است بر کیفیت زندگی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تأثیر بگذارد. بنابراین این فرضیه تأیید می‌شود. فرضیه ۲- مشاوره بخشش‌محور تأثیر معناداری بر افزایش سازگاری در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر نجف‌آباد دارد.

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین کیفیت زندگی در گروه گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۵۱/۱۶ و ۴۵/۲۲ و در گروه آزمایش به ترتیب برابر با ۵۰/۸۸ و ۵۵/۱۱ است و همچنین میانگین سازگاری در گروه گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۲۶۸/۶۶ و ۲۵۸/۳۳ و در گروه آزمایش به ترتیب برابر با ۲۶۶/۲۷ و ۲۸۰/۸۳ است. در نتیجه میانگین گروه آزمایش (در دو متغیر کیفیت زندگی و سازگاری) در پس‌آزمون بیشتر بوده است. در جدول ۲، پیش‌فرض عادی بودن نمرات متغیرها بررسی گردید. همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود پیش‌فرض عادی بودن در هیچ یک از موارد رد نمی‌شود و می‌توان از آزمون پارامتریک استفاده کرد ( $P < ۰/۰۵$ ). آزمون لوین برای سنجش فرض برابری واریانس‌ها برای همه متغیرهای پژوهش انجام شد و برای متغیر سازگاری در مرحله پیش‌آزمون، آماره لوین با سطح معناداری ۰/۲ برابر با

جدول ۲- آزمون شاپیرو وویلک در مورد پیش‌فرض عادی بودن نمرات متغیرها در جامعه

متغیرهای پژوهش	گروه‌های نمونه	آماره شاپیرو وویلک	درجه آزادی	سطح معناداری
سازگاری	گروه گواه	۰/۸۶	۱۸	۰/۱۵
	گروه آزمایش	۰/۸۷	۱۸	۰/۲۰
کیفیت زندگی	گروه گواه	۰/۹۴	۱۸	۰/۳۵
	گروه آزمایش	۰/۹۲	۱۸	۰/۱۶

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش بخشش‌محور بر کیفیت زندگی زنان

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
اثر	۱۶۳۰/۵۰	۱	۱۶۳۰/۵۰	۷۰/۷۹	۰/۰۰۰۵	۰/۶۸	۰/۹۸
گروه	۹۴۲/۶۱	۱	۹۴۲/۶۱	۴۰/۹۲	۰/۰۰۰۵	۰/۶۴	۰/۹۹
کل	۱۲۸۵۳۹	۳۶					

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش بخشش‌محور بر سازگاری زنان

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	فراوانی	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
اثر	۱۳۰۹۹/۵۲	۱	۱۳۰۹۹/۵۲	۲۳/۹۴	۰/۰۰۰۵	۰/۴۲	۰/۹۹
گروه	۵۱۱۹/۴۰	۱	۵۱۱۹/۴۰	۹/۳۵	۰/۰۰۲	۰/۲۲	۰/۸۴
کل	۲۶۵۲۰۱۷	۳۶					

مؤثر است. در همین زمینه کلانتر کوشش و هسان (۲۰۱۰) نشان دادند که آموزش ارتباط زناشویی، تا حد زیادی در کاهش تعارضات زناشویی و بهبود عملکرد زوج‌های ایرانی مؤثر خواهد بود. از مهمترین علل تأثیر آموزش بخشش‌محور، در بالا بردن کیفیت زندگی شرکت‌کنندگان این است که هدف درمانگر در این رویکرد، ایجاد ارتباط با مراجع و هدایت او به سوی ارزیابی صحیح خود و دیگران، بخشش اشتباه‌های دیگران، ابراز مناسب خشم به شیوه اثربخش، قاطع و ایجاد ارتباط انسانی مناسب است. از دیدگاه پژوهشگران حوزه بخشش، ریشه همه مشکلات در ناتوانی در بخشش و ایجاد ارتباط نامناسب افراد با همسر است (اینزایت، ۲۰۰۲). از سوی دیگر بیشتر زنانی که به دلیل تعارض و ناتوانی در بخشش از زندگی مشترک خود ناراضی‌تری دارند، به دلیل مشکلات زندگی مشترک، درگیری ذهنی زیاد و نبخشیدن اشتباه‌ها اطرافیان، به تدریج دشواری‌های ارتباطی پیدا می‌کنند. خشم، فشار روانی و تعارضات فراوان در زندگی مشترک، در ارتباط زوج‌ها با فرزندان نیز اختلال ایجاد می‌کند که آگاهی از فنون درمان بخشش‌محور و کاهش تنش بین زوج‌ها تا حد زیادی به رفع مشکلات و افزایش میزان کیفیت زندگی خانواده منجر می‌شود. در مجموع پژوهش‌ها نشان می‌دهد که یک برنامه آموزشی، به خصوص برای خانواده‌هایی که در آنها کیفیت زندگی پایین است و تعارضات نسبتاً متوسط زناشویی داشته‌اند و زندگی آنان به مرز از هم‌پاشیدگی و از هم‌گسیختگی بنیادی نرسیده، سودمندی بیشتری داشته است (کوروس و کامینگز، ۲۰۱۱). در این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌هایی که در حوزه علوم رفتاری و روان‌شناسی صورت می‌گیرند، محدودیت‌هایی وجود داشت از جمله اینکه: نگرش شرکت‌کنندگان به آزمون‌های مورد استفاده، میزان همکاری آنها با پژوهشگر و میزان صداقت و علاقه آنها به پایبندی و اجرای کامل موارد آموزشی از مواردی است که تقریباً از اراده و کنترل پژوهشگر خارج است و ممکن است نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد. این پژوهش در مورد زنان شهرستان نجف‌آباد انجام شده است و باید در تعمیم نتایج به سایر شهرها احتیاط کرد. با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که در مراکز آموزش و مشاوره قبل از ازدواج از شیوه‌های این درمان به‌عنوان راهکارهای مدیریت زندگی زناشویی برای بهبود بخشیدن و تداوم زندگی زوج‌های جوان استفاده گردد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از این روش برای حل سایر مشکلات ارتباطی زوج‌ها نیز بهره گرفته شود.

داده‌های جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت مشاهده‌شده بین میانگین نمرات پس‌آزمون سازگاری در گروه آزمایش و گواه، معنادار است ( $P < 0/0001$ ). میانگین گروه آزمایش بیشتر از میانگین گروه گواه بوده است. به عبارتی آموزش بخشش‌محور توانسته است بر سازگاری زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره گروه آزمون تأثیر بگذارد. بنابراین فرضیه ۲ هم تأیید می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش بخشش‌محور در ارتقای سازگاری و کیفیت زندگی زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان نجف‌آباد انجام پذیرفت. یافته‌های حاصل نشان داد که آموزش بخشش‌محور باعث افزایش کیفیت زندگی و سازگاری زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شده است. یافته‌های به‌دست آمده از این پژوهش با نتایج مطالعات مشابه انجام شده در این حوزه از جمله پالیری و همکاران (۲۰۱۱)، برایت‌ویت و همکاران (۲۰۱۱) و دکاپرول و همکاران (۲۰۱۳) همخوان و همسو است. از آنجا که نحوه ارتباط با دیگران، از شاخص‌های مهم کیفیت زندگی محسوب می‌شود، می‌توان این پژوهش‌ها را نیز در راستای همین پژوهش قلمداد نمود.

تبیین یافته‌ها به این صورت است؛ زنانی که مهارت کافی برای بخشش و کنار آمدن با اشتباهات همسر و اطرافیان‌شان را نداشته باشند و از توان کافی برای مطرح‌سازی ناراضی‌تی و رفع تعارضات به وجود آمده برخوردار نباشند، ممکن است تمایلشان را در درگیر شدن با حل مسائل از دست دهند و تسلیم شوند. زیرا پیش‌بینی می‌کنند که نتیجه بحث، منفی خواهد بود و زمانی که بخشش وجود نداشته باشد، الگوی ناراضی‌تی و خشم ناشی از اشتباه‌های نابخشوده ادامه پیدا می‌کند، ابعاد کیفیت زندگی فرد از جمله سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی افراد به میزان معناداری کاهش می‌یابد. چنانکه هارگریو (۲۰۱۲) ریشه مشکلات و تعارضات زناشویی را در کمبود همدلی و ناتوانی در بخشش در زوج‌ها بیان می‌کند و معتقد است زوج‌هایی که میزان کافی مهارت بخشش و رفع تعارضات زناشویی به وجود آمده در زندگی مشترک را ندارند، به میزان ۶۷ درصد احتمال وقوع متارکه و طلاق بین آنان در سه سال اول پس از آغاز زندگی مشترک وجود دارد.

در آموزش بخشش‌محور زنان مهارت‌ها و دانش لازم برای برخورد با مشکلات زندگی و بخشش اشتباه‌های دیگران و خود را فرامی‌گیرند و به تمرین این مهارت‌ها می‌پردازند که از این دسته مهارت‌ها مهمترین شیوه، یادگیری مهارت ارتباط



منابع

- Fairclough, D.L. (2012). Design and analysis of quality of life studies in clinical trial. CRC press.
- Faircloth, W.B.; Schermerhorn, A.C.; Mitchell, P.M.; Cummings, J.S.; & Cummings Em. (2011). Testing the long term efficacy of a prevention program for improving marital conflict in community families. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(4): 189-197.
- Fincham, F., Beach, S. & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81.
- Gordon, K.C. & Baucam, D.H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199.
- Hargrave, T. (2012). *Families and forgiveness: healing wounds in the intergenerational*. Routledge press
- Hill, E. (2001). Understanding forgiveness as discovery: implications for marital and family therapy. *contemporary Family Therapy*, 23, 4.
- Kalantarkoushesh, S.M.; & Hassan, S.A. (2010). Function of life meaning and marital communication among Iranian spouses in University Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30(1): 1646-1649.
- Kouros, C.D. & Cummings, M. (2011). Transactional relations between marital functioning and depressive symptoms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 18(1): 128-138.
- Lambert, N.; Fincham, F.D.; Dwall, N.C.; Pond, R.; & Beach, S.R. (2013). Shifting toward cooperative tendencies and forgiveness: how partner focused prayer transforms motivation. *Personal Relationships*, 20(1): 184-197.
- Mc Cullough, M.; & Root, L.M. (2005). *Forgiveness as change*. In: E.L. Worthington Jr., Editor, *Handbook of forgiveness*, Brunner-Routledge, New York, pp. 207-226.
- Skevington, S.M. (1999). Measuring quality of life in Britain: introducing the WHOQOL-100. 47:449-59.
- Taniguchi, S.T.; Freeman, P.A.; Taylor, S.; & Malcarne, B. (2006). A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *Journal of Experiential Education*, 28(3):253-256.
- Walker, S. (2012). *Freedom through forgiveness: the power of forgiveness can change your life*. Sandy Walker Press.
- Webb, J.R.; Hirsch, J.K.; Visser, P.L. & Brewer, K.G. (2013). Forgiveness and health: assessing the mediating effect of health behavior, social support and interpersonal functioning. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 147(5): 391-414.
- Webb, J.R.; Hirsh, J.K. & Toussain, L. (2011). Forgiveness and alcohol problems: a review of the literature and a call for intervention based research. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 29(3): 245-273.
- Worthington, E.L.; Johnson, E.; Hook, J.N.; & Aten J.D. (2013). *Evidence based practices for Christian counseling and psychotherapy*. Intervarsity Press.
- Worthington, E.L. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner
- Zuccurini, D.; Johnson, S.M.; Dalgleish, T.L.; & Makinen, J.A. (2012). forgiveness and reconciliation in emotionally focused therapy for couples: the client change and therapist intervention. *Journal of Marital & Family Therapy*, 39(2): 148-162.
- احمدی، ک.، نبی‌پور، س.م.، کیمیایی، س.ا. و افضل‌لی، ح.م. (۱۳۹۰). تأثیر حل مسأله خانوادگی روی خشنودی زوجین، *مجله علمی - کاربردی*، سال هشتم، شماره ۱۰، ص ۶۸۷-۶۸۲.
- احمدی‌زاده، م.، احمدی، خ. و انیسی، ج. (۱۳۹۱). اثربخشی درمان حل مسأله مواجهه‌سازی و ترکیبی بر سازگاری جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ. *مجله طب نظامی*، ۱۴(۳)، ص ۱۸۶-۱۷۹.
- بهرامی، ا. (۱۳۷۱). بررسی روایی و پایایی پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی تهران*.
- حجازی، س. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش گروهی حل مسأله بر میزان سازگاری اجتماعی زنان مبتلا به اختلال خلقی نوع دو قطبی شهرستان اصفهان، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان*.
- سفرزاده، س.، اصفهانی‌اصل، م.، و بیات، م.ر. (۱۳۹۱). رابطه بین بخشش، کمال‌گرایی و رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، *مجله پژوهش‌های علمی خاورمیانه*، سال نهم، شماره ۶، ص ۷۸۴-۷۷۸.
- سیمون، ب. س.س. (۱۳۷۹). *بخشودن*. ترجمه م قراچه‌داغی. تهران: درسا.
- کریم‌لو، م.، صالحی، م.، زائری، ف.، مساء‌جولایی، ا.، حاتمی، ع.، و مولویی‌خطاط، م. (۱۳۸۹). توسعه نسخه فارسی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی، *بهداشت و مجله توان‌بخشی*، ۱۱(۴)، ص ۸۲-۷۳.
- نادری، ف. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی دختران تیزهوش مقطع راهنمایی شهرکرد. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی کودکان استثنایی دانشگاه اصفهان*.
- نجات، س.، منتظری، ع.، هلاکویی‌نائینی، ک.، و مجدزاده، ر. (۱۳۸۵). استانداردسازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی، *ترجمه روان‌سنجی گونه ایرانی. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، سال دوازدهم، شماره ۳، ص ۶۲-۵۱.
- Braithwaite, S.R.; Selby, E.A.; & Fincham, F.D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4): 551-559.
- Burrell, N.; Allen, M.; Gayle, B.M.; & Preiss, R.W. (2014). *Managing interpersonal conflict: advances through meta analysis*. Routledge Press.
- Chan, D.W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: the contribution of gratitude, forgiveness and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32: 22-30.
- Decaportale, L.N.; Steffen, A.M.; Marwit, S.; & Meuser, T.M. (2013). Extension of Enright forgiveness inventory to middle-aged and older wives. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 25(4): 344-357.
- Enright, R.D. & Fitzbons, R.P. (2000). *Forgiveness, an Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, American Psychological Association.
- Enright, R.D. (2002). Intervention studies on forgiveness: A metaanalysis. *Journal of Counseling and Development*, 84, 12-79.