

## The effectiveness of forgiveness-based couple therapy and religious couple therapy in increasing the compatibility and quality of marital relationships in Bushehr

Naser Amini

Assistant Professor, Department of Psychology and counseling, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

Syadah Zahra Musavi

Department of General Psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

Abas Hamzavi

MA Student, Department of Clinical Psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

### Abstract

**Aim:** The aim of this study was to compare the effectiveness of forgiveness-based couple therapy and religious couple therapy in increasing the compatibility and quality of marital relationships in Bushehr. **Methods:** This research is a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with two experimental groups and a control group. The research instruments were the Spanier's Dyadic Adjustment Scale (DAS) (1976) and Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS) (1995). The statistical population of the study included 33 people who referred to counselling and psychological centers of Bushehr. From this population, 11 couples were randomly assigned in the first experimental group of religious couple therapy, 11 couples in the second experimental group of forgiveness therapy, and the other 11 couples in the control group. The couples in each method of the religious couple therapy and the couple therapy based on forgiveness participated in 8 sessions, 90-minute program. **Results:** The results of analysis of co-variance showed that religious couple therapy and couple therapy based on forgiveness led to improvement in adjustment and quality of marital relationship. **Conclusion:** There is no significant difference in religious couple therapy compared to couple therapy based on forgiveness in case of improving adjustment but in the case of improving the quality of marital relationship, couple therapy based on forgiveness was more effective.

**Keywords:** religious couple therapy, couple therapy based on forgiveness, marital adjustment, quality of marital relationship

## مقایسه زوج درمانی مبتنی بر بخشودگی و زوج درمانی مذهبی در افزایش سازگاری و کیفیت روابط زناشویی

زوجین

\* ناصر امینی

استادیار گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی،

بوشهر، ایران

سیده زهرا موسوی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد بوشهر،

دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

عباس حمزوی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، واحد

بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر بخشودگی و زوج درمانی مذهبی در افزایش سازگاری و کیفیت روابط زناشویی زوجین شهر بوشهر بود. **روش:** روش پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. ابزار پژوهش عبارت بود از مقیاس سازگاری زناشویی دو عضوی اسپانیر (۱۹۷۶) و پرسشنامه کیفیت زناشویی باسی و همکاران (۱۹۹۵). نمونه پژوهش شامل ۳۳ زوج از افراد مراجعه کننده به مراکز مشاوره بودند. ۱۱ زوج در گروه آزمایش زوج درمانی مذهبی و ۱۱ زوج در گروه آزمایش زوج درمانی مبتنی بر بخشودگی و ۱۱ زوج دیگر در گروه گواه به طور تصادفی جایگزین شدند. هر کدام از روش‌های زوج درمانی مذهبی و زوج درمانی مبتنی بر بخشودگی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای زوجین برگزار گردید. **یافته‌ها:** تحلیل کواریانس نشان داد زوج درمانی مذهبی و زوج درمانی مبتنی بر بخشودگی در افزایش سازگاری و کیفیت روابط زناشویی تاثیر داشته است. **نتیجه گیری:** در مقایسه بین زوج درمانی مذهبی و زوج درمانی مبتنی بر بخشودگی در افزایش سازگاری مشخص شد که تفاوت معنی‌داری بین این دو وجود ندارد اما در زمینه‌ی افزایش کیفیت روابط زناشویی زوج درمانی مبتنی بر بخشودگی تاثیر بیشتری داشته است.

**واژه کلیدی:** زوج درمانی مذهبی، زوج درمانی مبتنی بر بخشودگی، سازگاری زناشویی، کیفیت روابط زناشویی.

\* نویسنده مسئول: amini\_n2010@yahoo.com

پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۲۴

دریافت: ۱۴۰۰/۸/۱۴

## مقدمه

ازدواج زن و مرد از جمله مظاهر زندگی اجتماعی و مهم‌ترین تعامل سازنده میان انسان‌ها است (edalat, 2019). زندگی زناشویی یکی از جهانی‌ترین نهادهای بشری است که از دو نفر با تواناییها و استعدادهای متفاوت و با نیازها و علایق مختلف و در یک کلام با شخصیت‌های گوناگون تشکیل شده است. اما امروزه آمارها، نشان از بروز مشکلاتی در این نهاد بشری می‌دهد. بر اساس بررسی جن هوانگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)، دربارهٔ ۷ کشور آسیایی، طلاق در کشورهای آسیایی به طور چشمگیری افزایش پیدا کرده است. در ایران، بر اساس آمار سازمان ثبت احوال کشور در سال ۱۳۹۷ تعداد ۱۷۵۶۱۴ مورد طلاق در کشور ثبت شده به طوری که به ازای ۱/۳ ازدواج یک طلاق صورت گرفته است که نسبت به سال قبل ۰/۰۶ درصد افزایش نشان می‌دهد. تحقیقات مختلف علل متفاوتی همچون تعارض زوجین، دخالت اطرافیان، عدم تفاهم، اعتیاد همسر، پدیده خیانت زناشویی و... را برای طلاق ذکر کرده‌اند (davarnia, 2019) اما آنچه در این میان مهم به نظر می‌رسد، نقش ارتباط و تعارض در تداوم زندگی مشترک است. ارتباط بعد اساسی وجود آدمی و زندگی خانوادگی است؛ اما چیزی که می‌تواند در ارتباط تأثیر منفی بر جای بگذارد، وجود جراحتهای عاطفی، رنجشها و آزردها و تعارضهایی است که بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی خانوادگی را تشکیل می‌دهند. این کار واحد زن و شوهر را به آستانه نابودی می‌کشاند، آنقدر که حتی یک واقعه عاطفی قدرتمند نیز نمی‌تواند این جراحات را ترمیم بخشد (gafuri, 2012).

در این میان سازگاری زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر بقا، دوام و رشد روابط بهتر در خانواده است. سازگاری زناشویی، یک فرایند در حال تغییر و مجموعه‌ای از چهار جنبه عملکرد زوجها در زندگی مشترک است که عبارتند از: ۱. رضایت از زندگی زناشویی؛ ۲. پیوستگی به زندگی مشترک؛ ۳. توافق و هم‌رایی در زندگی زناشویی و ۴. تجلی و ابراز عواطف و احساسات زوج در محیط خانواده. زوجهایی، که با یکدیگر سازگاری دارند نسبتاً از روابط زناشویی خود راضی هستند، عاداتی شخصیت شریک زندگی خود را دوست دارند، از مصاحبت با خانواده و دوستان لذت می‌برند و مشکلات را با یکدیگر حل می‌کنند (musavi et al, 2016).

زوجینی که از خود گذشت نشان نمی‌دهند، به احتمال خیلی زیاد کیفیت روابط زناشویی پایینی دارند. افرادی که همسر خود را می‌بخشند و اهل گذشت در زندگی زناشویی هستند، خودکنترلی و خودانگیزی بالایی دارند. از آن جایی که کیفیت روابط زناشویی شامل نحوه تعامل زن و شوهر و شیوه‌های مقابله آنها با موقعیتهای

<sup>1</sup>-Jen Woang

تنش‌زای زندگی است. زوجینی که نسبت به یکدیگر بخشش را پیش می‌گیرند از کیفیت روابط زناشویی بالایی برخوردار هستند. (Edalat, ۲۰۱۹).

آنچه که امروزه برای همسران در نهاد اجتماع بنیاد ازدواج، اهمیت دارد برآیند کلی حاصل از ازدواج است که در مفهوم کیفیت زناشویی تبلور می‌یابد و نورتون (2016) آن را برازش کلیت رابطه یا برازش گشتالت رابطه<sup>۱</sup> تعریف می‌کند. کیفیت زناشویی مفهومی چند بعدی است و شامل ابعاد گوناگون روابط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود (jazayari, 2017).

اهمیت مذهب و معنویت و رشد معنوی در انسان، در چند دهه گذشته به صورتی روز افزون توجه روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. پیشرفت علم روان‌شناسی از یکسو و ماهیت پویا و پیچیده جوامع نوین از سوی دیگر، باعث شده است که نیازهای معنوی بشر در برابر خواسته‌ها و نیازهای مادی قد علم کرده، اهمیت بیشتری بیابد (gafuri, 2018). از سالهای پایانی سده نوزدهم، دین به عنوان یک موضوع مهم مورد توجه رشته‌های علوم اجتماعی و تا اندازه‌ای روان‌شناسی قرار گرفته است. بنیامین راش<sup>۲</sup> بر این باور بود که دین تا آنجا برای پرورش و سلامت روح و آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس. جیمز<sup>۳</sup> (۱۹۷۶)، یونگ<sup>۴</sup> (۱۹۷۵)، فروم<sup>۵</sup> (۱۹۸۵) دین را یکی از قدیمی‌ترین و عمومی‌ترین تظاهرات روح انسانی دانست و از این رو نمی‌توان دست کم اهمیت دین را به عنوان یک پدیده اجتماعی و تاریخی نادیده گرفت، بلکه برای بسیاری از افراد بشر، حکم یک مسأله شخصی را دارد. به نظر یونگ دین از ضمیر ناهشیار انسان ریشه می‌گیرد (sharifi et al, 2016).

گستره‌ای از مداخلات معنوی و مذهبی در پژوهشهای مختلف به کار رفته و اثربخشی آنها در اختلالات گوناگون به اثبات رسیده است. از جمله مداخلات می‌توان به اندیشه، دعا، مدیتیشن، خواندن نوشته‌های متون مقدس، بخشودگی، توبه، عبادت و مناسک، همراهی و خدمت و.... اشاره کرد.

با توجه به نقش مهم خانواده در تکوین شخصیت و رشد جسمانی، عاطفی، اخلاقی، عقلانی افراد و رشد شکوفایی استعدادها و اثرات نامطلوب از هم گسیختگی خانواده بر روی اعضای آن، می‌توان به صورت موثری از راهبردهای معنوی و مذهبی در جهت بهبود مشکلات خانواده سود جست. یکی از این راهبردهای معنوی که قدرت و فراگیری خاصی را در روابط خانوادگی دارد، بخشودگی است که می‌تواند در افزایش رضایتمندی زناشویی بسیار موثر واقع شود.

<sup>1</sup> - goodness of the relationship gestalt

<sup>2</sup> - Benjamin Rush

<sup>3</sup> - James

<sup>4</sup> - Yong

<sup>5</sup> - Fromm

همچنین یکی از مدل‌های درمانی که می‌تواند در درمان و کاهش مشکلات ناشی از سازگاری و کیفیت روابط زوجین مؤثر واقع گردد؛ مدل درمانی مبتنی بر بخشودگی است. در تعریف و مفهوم‌سازی بخشش، تعریفی که بیشتر در مورد آن توافق دارند، عبارت است از انگیزشی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌گردد؛ احساسات مثبت را افزایش داده، جایگزین احساسات منفی می‌کند. بخشش، یکی از فرآیندهای روان‌شناختی و ارتباطی برای افزایش سلامت روان است که در طی دو دهه یا کمتر به طور مشخص وارد حوزه مطالعات خانواده و خانواده درمانی شده است. بخشش یک فرایند درون‌فردی است که باعث صمیمیت بین زوجین می‌شود. آنچه اهمیت بخشش را محرز می‌سازد، ماهیت التیام‌بخشی آن در مداخلات درمانی است. بخشش، فرآیندی درون‌فردی است که طی آن جنبه‌های شناختی، احساسی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار تغییر می‌کند. (davarnia et al,2019).

آموزش بخشش به زوجها، هم جنبه پیشگیرانه دارد و هم جنبه درمانی. تنها حدود ۲۵ سال است که به آموزشهای پیشگیرانه و پربارسازی زندگی زناشویی توجه جدی شده است. آموزشهای پیشگیرانه، دو هدف عمده را دنبال می‌کنند: یکی بهبود کیفیت خانواده و دیگری پیشگیری از طلاق (zakipur,2011).

زوج‌درمانی روشی برای حل مشکلات و تضادهایی است که یک زوج به تنهایی نمی‌تواند به طور مؤثر آن را مدیریت کرده، از پس رفع آن برآیند. در چنین موقعیتی زوج مورد نظر در حضور فردی حرفه‌ای و آموزش دیده می‌نشینند و در مورد افکار و احساسات خود با یکدیگر بحث می‌کنند. هدف از این کار کمک به هر کدام از آنها جهت درک بهتر خود و طرف مقابل‌شان جهت تصمیم‌گیری بابت ایجاد تغییر یا چگونگی ادامه یک رفتار با ایجاد مشکل کمتر است. یکی از مراجعات شایع به متخصصان بهداشت روانی مشکلات مربوط به ازدواج و روابط عاطفی است و اغلب خانواده و درمان‌گران عمدتاً با زوجها کار می‌کنند اصطلاح زوج‌درمانی به تدریج جایگزین اصطلاح قدیمی‌تر از ازدواج‌درمانی شده است (tavakoli et al,2018).

زوجها به دلایل مختلفی به روان‌شناس بالینی مراجعه می‌کنند. به تعبیری زوج‌درمانی، یک نوع خانواده-درمانی است. برای مثال، وقتی زن و شوهر تحت درمان قرار می‌گیرند و درمان بر رابطه زناشویی متمرکز می‌شود نه بر مشکلات افراد، در واقع نوعی خانواده‌درمانی انجام داده‌ایم. اگر چه جنبش زوج‌درمانی مثل جنبش خانواده‌درمانی خیلی به نظریه‌پردازان میان‌فردی مدیون است (مثلاً به سالیوان<sup>۱</sup>، هورنای و فروم) ولی پیدایش زوج‌درمانی به عنوان یک رشته نیز به ملاحظات عملی برمی‌گردد. اصولاً متخصصان مختلف (از جمله پزشکان

<sup>1</sup> - Salivan

ووکلا) در هنگام انجام وظایف حرفه‌ای خود، گاهی در صدد رفع اختلافات زناشویی برمی‌آیند فروتنی و جیکوبسن<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) به پیدایش و توسعه زوج‌درمانی پس از دهه ۱۹۹۱ اشاره می‌کنند.

خانواده و نهادهای مذهبی ارزشهای مشترکی را دنبال می‌کنند لذا پژوهشگران رابطه‌ای نزدیک بین آن دو پیش‌بینی می‌کنند. این جهت‌گیری منجر به این نگرش شده است که مذهب می‌تواند روابط زناشویی را تقویت و استحکام بخشد. از منظر دینی، رضامندی زناشویی حالتی است که در آن زن و شوهر از ازدواج بایکدیگر و با هم بودن، احساس طمأنینه و آرامش داشته باشند<sup>۲</sup> (moslahi and Ahmadi, 2014).

مذهب سیستم سازمان یافته‌ای است شامل ارزشهای اخلاقی، رسومات، مشارکت در جامعه دینی برای اعتقاد راسخ‌تر به خدا یا یک قدرت برتر است. باورهای مذهبی شیوه مؤثری برای مقابله با مصائب، تجارب دردناک و نشانه‌های بیماری است. همچنین در زمان مشکلات و ناراحتیها بر چگونگی روابط انسانی اثر می‌گذارند. باورهای مذهبی اعضای یک خانواده، می‌تواند بر شیوه ارتباط آنها با یکدیگر و حفظ جایگاه و مرزهایی که بین اعضای خانواده وجود دارد، تاثیر زیادی داشته باشد، زیرا مذهب شامل رهنمودهایی برای زندگی و ارائه دهنده سامانه باورها و ارزشها است که این ویژگیها می‌تواند زندگی زناشویی را متاثر سازد. ارزشها و دیدگاهها و مسائل مذهبی و اعتقادی در اغلب جوامع به ویژه جامعه سنتی نقش مهمی در تشکیل خانواده و تداوم زندگی زناشویی ایفا می‌کند. نادیده گرفتن این مقوله در بدو تشکیل زندگی و انتخاب همسر، می‌تواند به زندگی آینده زوجین آسیب برساند (neyusha et al, 2018).

بر اساس آموزه‌های دینی، یکی از مهمترین مسائلی که زمینه آرامش و رضایت از زندگی زناشویی را فراهم می‌سازد پایبندی زوجین به دستورات مذهبی است. خوشبختی زناشویی زمانی تحقق می‌یابد که زن و شوهر ارتباط خوبی با مبدء داشته و برای معاد خود نیز کار نیک انجام دهند و پایبند به احکام و دستورات الهی باشند، نباید که مسائل زندگی آنقدر آنها را سرگرم کند که از یاد خداوند غافل شوند و یا به خاطر، خانواده از رعایت وظایف دینی فاصله گیرند. وظیفه زن و شوهر است که همدیگر را از معصیت خداوند بر حذر دارند که در این زمینه مردان مسئولیت بیشتری دارند. پایبندی یا عدم پایبندی به دستورات الهی توسط آن دو، زمینه را برای رضامندی و یا نارضامندی زندگی زناشویی فراهم می‌آورد (moslahi and Ahmadi, 2014).

مطالعه پترسون<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۱) نشان داد که توجه به باورهای مذهبی طی درمان می‌تواند در بهبود روابط زوجین ناسازگار مفید باشد. مارش<sup>۱</sup> و دالاس<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) نشان دادند که اعتقادات و باورهای مذهبی اثر

<sup>۱</sup> - Jacobson

<sup>۲</sup> - روم: ۲

<sup>۳</sup> - Patterson

بالقوه‌ای در کنترل خشم در وقایع استرس‌زای زندگی و تعارضات خانوادگی دارد و پیوندی بین روابط زناشویی و ارتباط با خدا وجود دارد. هیتون<sup>۳</sup> و پرات<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معناداری بین میزان عمل به باورهای دینی و میزان صمیمیت، توافق، صادق بودن، محبت و پایبندی به تعهدات وجود دارد، به این معنا که هر چه میزان عمل به باورهای دینی در زوجها بالاتر باشد، آنها احساس رضایت بیشتری را تجربه می‌کنند (fatehizadeh,2015).

داورنیا و همکاران (۱۳۹۷) پژوهشی را با موضوع بررسی اثربخشی مداخله بخشش محور بر دلزدگی زناشویی زنان آسیب‌دیده از پیمان شکنی همسر انجام دادند. این پژوهش مطالعه نیمه تجربی به شیوه پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه کنترل و انتساب تصادفی بود. جامعه پژوهش را تمام زنانی تشکیل داده بودند که در نیمه دوم سال ۱۳۹۵ با مشکل پیمان‌شکنی همسر به کلینیک مشاوره و خدمات روان‌شناختی راستین مراجعه کرده بودند. مداخله بخشش محور در ۹ جلسه، برای افرادی که تا آن زمان هیچ‌گونه درمانی را دریافت نکرده بودند. نتایج نشان داد که مداخله بخشش محور، در کاهش دلزدگی زناشویی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر مؤثر است (davarnia et al,2019).

جدیری و همکاران (۱۳۹۶) پژوهشی را با هدف تعیین اثربخشی زوج‌درمانی با رویکرد دینی بر رضایت زناشویی انجام دادند. نتایج این پژوهش که بر روی ۱۲ زوج به مدت ۱۳ جلسه سه ساعت و نیم انجام شد نشان داد که زوج‌درمانی با رویکرد دینی رضایت زناشویی زوجین گروه آزمایش را در مقایسه با گروه گواه، به صورت معناداری افزایش داده است (jadiri et al,2018).

واتس<sup>۵</sup> و جیل<sup>۶</sup> (۲۰۰۸) پژوهشی را درباره زوج‌درمانی در مورد زوجهای مذهبی انجام دادند. در این پژوهش ارتباط زوجین با زمینه مذهبی بررسی شده است و چندین اصول درمانی برای درمان زوجهای مذهبی پیشنهاد شده است که آنها یک مورد بالینی برای نشان دادن زوج‌درمانی با یک زوج مذهبی را با زمینه آدلریان ارائه دادند. در آخر مشخص شد که سبک درمانی آدلریان برای این زوج نتیجه بخش بوده است (wats,2008).

سالو<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۶) تحقیقی را در زمینه تحلیل رفتاری بخشش در زوج‌درمانی انجام دادند. نتایج تحقیق آنها بر روی زوجین که دو سال به درازا کشید نشان داد بخشش تاثیر بسزایی بر روی زوجین در جهت

<sup>1</sup>- Marsh

<sup>2</sup>- Dallos

<sup>3</sup>- H

<sup>4</sup>- Pratt

<sup>5</sup>Watts

<sup>6</sup> Jill.

<sup>7</sup>- Salo

بهبود رفتارشان دارد. با توجه به یافته‌های تحقیقشان اطمینان یافتند که اصول آنالیزهای رفتاری به طور قابل توجهی در این زمینه گسترش خواهد یافت. همچنین آنها یافتند که بخشش تاثیر مهمی بر افزایش کیفیت روابط زوجین می‌گذارد (saluo et al,2006).

مکاسیکل<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) روش درمانی مبتنی بر بخشودگی را در مشاوره و درمان بررسی کرد. در این پژوهش تاثیر روش مبتنی بر بخشودگی بر روی موردهای متفاوت بررسی شده است. در نتیجه این تحقیق مشخص شد که درک علل وقوع مشکل، کاهش دردها، کنار گذاشتن کینه‌جویی، تمایل به مصالحه، بروز عدرخواهی و نشانه‌هایی از تمایل به گفتگو و پذیرش اشتباه از تاثیرات استفاده از بخشودگی در درمان است. مورد دیگری که به آن اشاره شده است اینست که اکثر تحقیقات بر بخشش بین فردی تمرکز می‌کنند اما به ندرت بر خود بخشش به عنوان یک زمینه درمانی مهم توجه شده است (mekaskil,2005).

با عنایت به مباحث فوق بنابراین هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و زوج‌درمانی مذهبی، در افزایش سازگاری و کیفیت روابط زناشویی است لذا سوال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بین زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و زوج‌درمانی مذهبی در افزایش سازگاری و کیفیت روابط زناشویی در شهر بوشهر تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟

## روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه آزمایش و گواه بوده است. متغیرهای مستقل زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و زوج‌درمانی مذهبی و متغیرهای وابسته افزایش سازگاری و کیفیت روابط زناشویی است.

جدول (۱) طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه

گروه	گمارش تصادفی	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
آزمایش ۱	RE1	T1	زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی	T2
آزمایش ۲	RE2	T1	زوج‌درمانی مذهبی	T2
گواه	RC	T1	-	T2

<sup>۱</sup>Macaskill.

در این دیاگرام R به معنای گمارش تصادفی زوجین در گروه‌های آزمایش (گروه زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و زوج‌درمانی مذهبی) و گروه کنترل است. در گام بعد، زوجین دو گروه آزمایش و یک گروه گواه از طریق پیش‌آزمون ( $T_1$ ) مورد ارزیابی قرار گرفتند. پس از آن دو گروه آزمایش تحت مداخلات درمانی قرار گرفتند ( $X_1$  و  $X_2$ )، در حالی که گروه کنترل تحت هیچ مداخله آموزشی و درمانی قرار نگرفت. در نهایت سه گروه با استفاده از پس‌آزمون ( $T_2$ ) مورد ارزیابی مجدد قرار گرفته تا میزان تأثیر متغیرهای مستقل (گروه زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و زوج‌درمانی مذهبی) بر متغیرهای وابسته (افزایش سازگاری و کیفیت روابط زناشویی) سنجیده شود.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر بوشهر، در هنگام اجرای تحقیق بودند که بر اساس آمار سازمان بهزیستی استان بوشهر تعداد آنها ۶۵۰۰ بودند.

در این پژوهش چون دسترسی به کل جامعه و نمونه‌گیری تصادفی ممکن نبود به منظور نمونه‌گیری از روش نمونه داوطلبانه استفاده شد. فراخوانی در خصوص اجرای پژوهش حاضر در مراکز مشاوره خانواده انجام شد و نمونه ۳۳ زوج (۶۶ زن و شوهر) بودند که به صورت داوطلبانه از بین ۱۲۰ زوجین داوطلب مراکز مشاوره واقع در شهر بوشهر انتخاب شدند که در پرسش‌نامه‌های سازگاری زناشویی و کیفیت روابط زناشویی (پیش-آزمون) نمره پایینی کسب کرده بودند، که به صورت تصادفی به سه گروه تقسیم و در سه گروه جایگزین شدند. یک گروه متشکل از ۱۱ زوج (۲۲ زن و شوهر) تحت زوج‌درمانی مذهبی، گروه دیگر متشکل از ۱۱ زوج (۲۲ زن و شوهر) تحت زوج‌درمانی مبتنی بر بخشش قرار گرفته، گروه سوم شامل ۱۱ زوج (۲۲ زن و شوهر) نیز به عنوان گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. ملاکهای ورود به پژوهش، پایین بودن نمره در پرسش‌نامه‌های سازگاری زناشویی. کیفیت روابط زناشویی. حداقل ۵ سال زندگی مشترک. در آستانه طلاق نبودن و عدم سابقه مصرف داروهای روان‌پزشکی بود.

ابزارهای گردآوری داده‌ها

ابزارهای اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر در این پژوهش عبارتند از: مقیاس سازگاری زناشویی دوتایی اسپانیر، پرسش‌نامه کیفیت زناشویی باسبی و همکاران وافزون برآن برای حل اختلاف زن و شوهرها زوج-درمانی مذهبی و مبتنی بر بخشودگی نیز استفاده شده است.



## الف-مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر

در این پژوهش برای تعیین میزان سازگاری زناشویی زوجها از مقیاس سازگاری زناشویی دوتایی اسپانیر استفاده شد. این مقیاس دارای سی و دو سؤال است که میزان سازگاری دو نفره زن و شوهر را مورد سنجش قرار می‌دهد. این مقیاس در سال ۱۹۷۶ توسط اسپانیر تهیه شد و تا سال ۱۹۸۴ در هزار مطالعه به عنوان ابراز اصلی مورد استفاده قرار گرفت. به علاوه به واسطه استفاده از نتایج آن همواره امکان تمایز بین زوجهای سازگار و ناسازگار، از جمله کسانی که احتمال اقدام به طلاق در آنان بیشتر است، فراهم آمده است (Mulazadeh, 2002, et al).

اسپانیر ساختار این مقیاس را براساس تفاوت‌های بین نمرات زوجهای سازگار و ناسازگار فراهم کرد. در پژوهش ملازاده و همکاران نیز برای تعیین اعتبار، از روش بازآزمایی با فاصله زمانی سی و هفت روز بر روی ۹۲ نفر از نمونه مورد بررسی استفاده شد که ۰,۸۶ به دست آمد و آلفای کرونباخ این مقیاس نیز ۰,۸۹ بوده است. برای تعیین روایی از اجرای همزمان این مقیاس و پرسش‌نامه سازگاری زناشویی لوکه و والاس دارای اعتبار ۰,۷۵ روی ۷۶ نفر از زوجهای مشابه با زوجهای نمونه استفاده شد و ضریب ۰,۹۰ به دست آمد (Mulazadeh et al, 2002).

ب-مقیاس کیفیت زناشویی باسبی<sup>۱</sup> و همکاران (RDAS<sup>۲</sup>) - فرم تجدیدنظر شده

مقیاس کیفیت زناشویی باسبی و همکاران (RDAS) - فرم تجدیدنظر شده توسط باسبی، کران<sup>۳</sup>، لارسن<sup>۴</sup> و کریستنسن<sup>۵</sup> در سال ۱۹۹۵ ساخته شده است که به منظور سنجش میزان کیفیت روابط زناشویی به کار می‌رود که در پیوست ب آورده شده است. این پرسشنامه از ۱۴ گویه و ۳ خرده مقیاس توافق (۶ سؤال)، رضایت (۵ سؤال) و انسجام (۳ سؤال) تشکیل شده است که در مجموع نمره کیفیت زناشویی را نشان می‌دهند و نمرات بالا نشان دهنده کیفیت زناشویی بالاتر است.

پایایی پرسش نامه به شیوه آلفای کرونباخ<sup>۶</sup> در مطالعه هولیست، کودی و میلر (۲۰۰۵) برای سه خرده مقیاس توافق، رضایت، انسجام به ترتیب از ۰,۷۹، ۰,۸۰ و ۰,۹۰ گزارش شده است.

<sup>۱</sup>- Busby.

<sup>۲</sup>- Revised Dyadic Adjustment Scale

<sup>۳</sup>- Crane

<sup>۴</sup>- Larson

<sup>۵</sup>- Christensen

<sup>۶</sup>- Cronbach's alpha

روایی پرسش‌نامه کیفیت زناشویی در ارتباط با مفاهیم مبتنی بر سازه‌های از قبیل رضایت زناشویی، همبستگی زوجین و توافق زوجین آزمون شد. جدول ۳-۷ ضرایب روایی، معنادار بین عامل‌های پرسش‌نامه کیفیت زناشویی با پرسش‌نامه‌های ملاک را نشان می‌دهد. که در همه آنها رابطه در سطح معناداری بوده است ( $P < 0.0001$ ).

### ج- پروتکل زوج‌درمانی مذهبی

با توجه به تفاوت‌های موجود بین جامعه اسلامی و فرهنگی که بر جوامع غربی حاکم است و در آن الگوهای رفتاری مانند فردگرایی، عدم تأکید محوری بر خانواده، نگرش‌های سرمایه‌داری و غیره تأکید می‌شود (2018, Davarnia et al) و همچنین با توجه به اینکه بیشتر پژوهش‌ها و مطالعات و نحوه مداخله‌های حوزه خانواده در فرهنگی غیر از فرهنگ جامعه اسلامی ارائه شده است در نتیجه داده‌های این پژوهش‌ها قابل تعمیم به فرهنگ اسلامی و دینی نیست. جدیری و همکاران (۱۳۹۶) پروتکلی را برای زوج‌درمانی مذهبی ارائه کردند که در آن با استفاده از آموزه‌های دینی و روان‌شناختی در قالب تکنیک‌های رفتاری، شناختی و سیستمی تدوین شد. این پروتکل با محوریت مهارت‌های ارتباطی، چرخه آگاهی، روز ویژه، مهار خشم، حل تعارض، رفتار جنسی، رفت و آمد فامیلی، مسائل مذهبی و نقش‌های جنسیتی و به صورت ارائه مطلب توسط پژوهشگر، بارش فکری، ایفای نقش، پرسش و پاسخ و بحث گروهی و تکلیف منزل برگزار شد. پروتکل زوج‌درمانی با رویکرد مذهبی شامل مراحل زیر می‌شود:

### جدول (۲) محتوای جلسات پروتکل زوج‌درمانی مذهبی

جلسه	موضوع	هدف
اول	مهارت‌های ارتباطی	آشنایی با تعریف ارتباط، تبیین اهمیت ارتباط در زندگی زوجین، شناسایی مؤلفه‌های ارتباط و اهمیت آنها، آشنایی با سبک‌های مختلف ارتباط کلامی و شناسایی و کاربرد بهترین سبک، آموزش سبک ارتباطی صحیح (کلامی و غیرکلامی) در آموزه‌های روان‌شناختی و آموزه‌های دینی، قواعد زن و مرد در ارتباط و موانع ارتباطی در روان‌شناسی و آموزه‌های دینی، مزایا و مهارت‌های گوش دادن فعال و خرده مهارت‌های گوش دادن فعال
دوم	چرخه آگاهی (شناسایی و ابراز احساسات، نیازها)	شناسایی احساسات و راه‌های ابراز احساسات، نیازها و تقاضا و نحوه ابراز شکایات، مهارت‌های حرف زدن در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی
سوم	روز ویژه	تعریف تقویت مثبت و اهمیت آن در زندگی زناشویی، نقش تقویت منفی و تقویت مثبت در افزایش رفتار، چگونه تعاملات مثبت را افزایش دهیم، یادگیری تکنیک روز ویژه
چهارم	مهار خشم و پرخاشگری	آشنایی با ماهیت و تعریف خشم، اهمیت کنترل پرخاشگری، شیوه‌های مدیریت خشم، آرام‌سازی، حواس‌پرتی در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی، خودگویی‌های مثبت و مقابله با افکار منفی در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی، ابراز سازگاران خشم
پنجم	حل تعارض	آشنایی با تعریف تعارض و زمینه‌های ایجاد تعارض و اختلاف، روش‌های غیرموتور حل تعارض و اختلاف در

آموزه‌های دینی توضیح سبکهای حل اختلاف، آشنایی با قواعد مهارت مذاکره، گامهای حل مسئله، روشهای مؤثر دینی در حل تعارض و اختلاف		
آشنایی با اهمیت رابطه جنسی در زندگی زناشویی، تقدس رابطه جنسی، راههای لذت بردن هرچه بیشتر از رابطه جنسی و وظایف زن و شوهر در این زمینه	رفتار جنسی	ششم
آشنایی با اهمیت ارتباطات فامیلی، آشنایی با حیطه‌های اختلاف نظر زوجین با همسرشان، یادگیری چرخه نگهدارنده اختلاف در مورد خانواده‌های یکدیگر، چگونگی بازسازی روابط زوجها با خانواده همسر و با یکدیگر، مرزها و نوع مرزبندی و نقشهای جنسیتی	ارتباطات فامیلی و نقشهای جنسیتی	هفتم
آشنایی با دو حیطه مذهب: اعتقادات مذهبی (اعتقاد و باور به خداوند با تمام صفات الهی، اعتقاد و باور به انبیای الهی و نبی مکرم اسلام و ائمه معصومین(ع)، اعتقاد و باور به معاد و نتایج اعمال و اعتقاد و باور به مقدس بودن ازدواج) و پایبندیهای مذهبی (انجام واجبات و ترک محرّمات)، آشنایی با اهمیت نقش مذهب در زندگی زناشویی	مذهب و پایبندی مذهبی	هشتم

#### د- پروتکل زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی

برای کاربرد پروتکل زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی روش درمان از مدل درمانی بخشودگی ورثینگتون (۱۹۹۸) به دست آمد و با فرهنگ ایرانی مطابقت داده شد. این مدل مبتنی بر جزء عاطفی در بخشودگی است. قالب درمانی دارای سه جزء همدلی (هسته اولیه و اصلی این مدل)، فروتنی (درک امکان خطا کار بودن خود و آرزوی درونی فرد، در مورد بخشش قرار گرفتن، جایز الخطا دیدن انسان و پاسخ فروتنی به آن) و تعهد (یک اقدام میان‌فردی، عمل آشکار بخشودن) است. فرهنگ، سیستمهای اعتقادی و موقعیتهای ارزشی است که عادات، قواعد و رسوم اجتماعی در روندهای روان‌شناسی را تحت تاثیر قرار می‌دهند. با توجه به این که فرهنگ ایرانی، فرهنگی جمعی است از خویشتن به عنوان رابطه‌ای متقابل و اجتماعی یاد کرده، بر ارتباطات اجتماعی و قواعد گروهی تاکید دارد. دیدگاه مالکیت اشتراکی از روابط جمعی نشان می‌دهد که بخشودگی، انتخابی است که فردی نبوده، بیشتر وظیفه‌ای است که در شرایط فرهنگ خاص روی می‌دهد. برای یک گروه نظام‌مند اجتماعی، توهین احتمالاً برای یک فرد روی نمی‌دهد؛ بلکه جمعی را دربرمی‌گیرد. برای نظام اشتراکی، نمود دیگران و نمود خود هر دو برای بخشودن لازم است. بنابراین هنگام بخشودن، گروه، خانواده و جمع مطرح است. سازش و بخشودگی هر دو در مقوله نظام اشتراکی به عنوان هم‌ردیف و دو مقوله مربوط به هم مطرح هستند. هدف نظام اجتماعی از بخشودگی، بیشتر حفظ هماهنگی اجتماع و سعادت اجتماعی است تا منافع شخصی، افراد جامعه از التیام دهنده‌های فرهنگی استفاده می‌کنند تا از طریق آیین و رسوم اجتماعی به بخشایش و بخشودن دست یابند. سنتهای فرهنگی نظام اشتراکی اغلب شامل روایتها و نمادها می‌شود تا به درک ابزارهای فرهنگی برای بخشودن نایل آیند (Ghafouri et al, 2013). با توجه به مسایل فوق، برنامه درمانی

مطرح شده در این پژوهش، متفاوت از فرهنگهایی برنامه‌ریزی شد که در آنها تاکید بر فردگرایی و خویشتن است.

پروتکل زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی شامل مراحل زیر است:

جدول (۳) محتوای جلسات پروتکل زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی (Ghafouri et al, 2013)

جلسه	موضوع	هدف
اول	بیان احساسات منفی و رنجش از دیگران	تخلیه هیجانی و توجه به انرژی تلف شده برای بدیهای دیگران
دوم	درک نیازها، انگیزشها، دلایل رفتاری دیگران	افزایش توانایی همدلی
سوم	(همدلی)	
چهارم	بیان بدیهایی که آزمودنیها در حق دیگران	افزایش تواضع و درک اینکه او هم زمانهایی در حق دیگران بدی کرده، بخشیده
پنجم	کرده‌اند	شده، یا انتظار بخشش داشته است
ششم	کنار گذاشتن کینه و انتقام جویی و ابراز	طلب بخشش و ابراز بخشش آشکارا
هفتم	بخشش	
هشتم	نگهداری و قرارداد	قرارداد افراد با خود برای مواجهه با موقعیتهای آینده و ادامه بخشش

### یافته‌های پژوهش

در بخش توصیفی از جدول میانگین، انحراف معیار و نمودار استفاده شده است و در بخش استنباطی از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره استفاده شده است که نتایج آن در زیر نشان داده شده است. مقادیر میانگین و انحراف معیار، کیفیت روابط زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه در جدول ۱ مندرج است.

جدول (۴) توزیع میانگین و انحراف معیار سازگاری زوجین و کیفیت روابط زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه

مؤلفه‌ها	آماره گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سازگاری زوجین	گروه زوج‌درمانی مذهبی	۱۰۲/۸۲	۱۹/۲۹	۱۲۲/۴۱	۱۲/۶۴
	گروه زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی	۱۰۴/۵۵	۱۱/۸۲	۱۲۷/۱۸	۱۳/۰۴
کیفیت روابط زناشویی	گروه گواه	۱۱۱/۹۵	۲۰/۶۷	۱۱۸/۸۰	۱۷/۸۰
	گروه مذهبی	۳۷/۳۶	۱۰/۷۹	۵۲/۳۲	۸/۳۱
گروه گواه	گروه بخشودگی	۴۴/۲۷	۱۵/۴۷	۶۱/۵۹	۱۱/۹۰
	گروه گواه	۳۸/۴۰	۱۱/۴۱	۴۴/۰۵	۹/۷۵

## فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی: بین زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و زوج‌درمانی مذهبی در افزایش سازگاری و کیفیت روابط زناشویی زوجین شهر بوشهر تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

به‌منظور پاسخگویی به این فرضیه از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. بر اساس نتایج فرض برابری شیبهای رگرسیون در متغیرهای وابسته سازگاری زناشویی ( $F=0/07, sig=0/98$ ) و متغیر کیفیت روابط زناشویی ( $F=0/79, sig=0/51$ ) تأیید می‌گردد. با توجه به مقدار آزمون ام باکس ( $sig=0/06$ )،  $F=1/99$ ،  $Box's M=12/52$ ) متغیرهای وابسته فرض برابری ماتریسهای کوواریانس را تأیید می‌کند. نتایج آزمون لون نشان داد که فرض برابری خطای واریانس در متغیر سازگاری زوجین ( $sig=0/30$ )،  $F=1/24$ ) و در متغیر کیفیت روابط زناشویی ( $sig=0/67, F=0/40$ ) تأیید می‌گردد نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره در جدول ۳-۲ نشان داده شده است.

تحلیل کوواریانس چندمتغیره بین گروهی یک‌راهه در مورد دو متغیر وابسته سازگاری زوجین و کیفیت روابط زناشویی و متغیر مستقل زوج‌درمانی مذهبی و زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی اجرا گردید. نتایج چهار آزمون اثر پیلایی، لاندای ویلکز، اثر هتیلینگ و بزرگ‌ترین ریشه‌روی نشان دادند که متغیرهای وابسته به‌طور معنی‌داری از زوج‌درمانی مذهبی و زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی تأثیر می‌پذیرند با توجه به تأیید فرض برابری ماتریسهای کوواریانس از لاندای ویلکز استفاده شد ( $Partial \eta^2 = 0/29, P < 0/001$ ). ضریب اتا نشان می‌دهد که ۲۹ درصد واریانس متغیرهای وابسته سازگاری زوجین و کیفیت روابط زناشویی توسط زوج‌درمانی مذهبی و زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی قابل تبیین است.

مقایسه‌های جداگانه در جدول ۳ نشان می‌دهد که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر بخشی زوج‌درمانی مذهبی و زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر سازگاری زوجین ( $Partial \eta^2 = 0/325, P < 0/001$ )،  $F=14/81$ )، و کیفیت روابط زناشویی ( $Partial \eta^2 = 0/367, P < 0/001, F=17/08$ )، معنی‌دار بود.

جدول (۵) آزمون‌های چندمتغیره اثر زوج‌درمانی مذهبی و زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر متغیرهای پژوهش

آماره آزمون	مقدار	F	df	سطح معنی‌داری	$Partial \eta^2$
اثر پیلایی	۰/۴۴۹	۹/۸۰۸	۴	۰/۰۰۱	۰/۲۵۰
لاندای ویلکز	۰/۵۰۴	۰/۸۴۲	۴	۰/۰۰۱	۰/۲۹۰
اثر هتیلینگ	۰/۹۷۷	۱۳/۹۲۳	۴	۰/۰۰۱	۰/۳۲۸
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۰/۹۷۰	۲۸/۶۲۸	۲	۰/۰۰۱	۰/۴۹۳

جدول (۶) مقایسه‌های جداگانه بین گروه‌ها

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	Partial $\eta^2$
بین گروه‌ها	۱۹۱۳/۳۷	۲	۹۵۶/۶۸۷			
سازگاری زوجین				۱۴/۱۸۴	۰/۰۰۱	۰/۳۲۵
درون گروه‌ها	۳۹۷۹/۴۳	۵۹	۶۷/۴۴۸			
بین گروه‌ها	۲۶۱۳/۱۹	۲	۱۳۰۶/۵۹۶			
کیفیت						
روابط زناشویی				۱۷/۰۷۷	۰/۰۰۱	۰/۳۶۷
درون گروه‌ها	۴۵۱۴/۳۰	۵۹	۷۶/۵۱۴			

مقایسه بین گروه‌ها بر اساس آزمون بونفرونی در جدول ۴ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش زوج‌درمانی مذهبی و گروه زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی از لحاظ سازگاری زوجین تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. بین گروه آزمایش زوج‌درمانی مذهبی و گروه گواه از لحاظ سازگاری زوجین تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بین گروه آزمایش زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و گروه گواه از لحاظ سازگاری زوجین تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بین گروه آزمایش زوج‌درمانی مذهبی و گروه زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی از لحاظ کیفیت روابط زوجین تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بین گروه آزمایش زوج‌درمانی مذهبی و گروه گواه از لحاظ کیفیت روابط زوجین تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بین گروه آزمایش زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و گروه گواه از لحاظ کیفیت روابط زوجین تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

میانگین‌های تعدیل‌شده در جدول ۵ نیز نشان می‌دهد که میانگین سازگاری زوجین در گروه آزمایش زوج‌درمانی مذهبی برابر با ۱۲۴/۸۳ بوده که با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که میانگین سازگاری زوجین در گروه آزمایش زوج‌درمانی مذهبی بین ۱۲۱/۲۹ تا ۱۲۸/۳۸ است. میانگین سازگاری زوجین در گروه آزمایش مبتنی بر بخشودگی برابر با ۱۲۸/۶۲ بوده که با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که میانگین سازگاری زوجین در گروه آزمایش مبتنی بر بخشودگی بین ۱۲۵/۰۳ تا ۱۳۲/۲۱ است. میانگین سازگاری زوجین در گروه گواه برابر با ۱۱۴/۹۴ بوده که با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که میانگین سازگاری زوجین در گروه گواه بین ۱۱۱/۸۲ تا ۱۱۸/۷۱ است.

جدول (۷) مقایسه بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ سازگاری و کیفیت روابط زوجین

سطح معنی داری	خطای استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	آماره گروه (۲)	آماره گروه (۱)	
۰/۴۲	۲/۵۴	۳/۷۸۹	گروه بخشش	گروه مذهبی	
۰/۰۰۱	۲/۶۰	۹/۸۹۱	گروه گواه	گروه مذهبی	سازگاری زوجین
۰/۰۰۱	۲/۶۴	۱۳/۶۸	گروه گواه	گروه بخشش	
۰/۰۵	۲/۷۱	۶/۶۷	گروه بخشش	گروه مذهبی	
۰/۰۰۱	۲/۷۷	۹/۷۲	گروه گواه	گروه بخشش	کیفیت روابط
۰/۰۰۱	۲/۸۲	۱۶/۳۹	گروه گواه	گروه مذهبی	

میانگین کیفیت روابط زناشویی در گروه آزمایش زوج‌درمانی مذهبی برابر با ۵۳/۶۷ بوده که با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که میانگین کیفیت روابط زناشویی گروه آزمایش زوج‌درمانی مذهبی بین ۴۹/۸۹ تا ۵۷/۴۴ است. میانگین کیفیت روابط زناشویی در گروه آزمایش زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی برابر با ۶۰/۳۴ بوده که با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که میانگین کیفیت روابط زناشویی گروه آزمایش مبتنی بر بخشودگی بین ۵۶/۵۱ تا ۶۴/۱۶ است. میانگین کیفیت روابط زناشویی گروه گواه برابر با ۴۳/۹۵ بوده که با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که میانگین کیفیت روابط زناشویی گروه گواه بین ۳۹/۹۴ تا ۴۷/۹۵ است.

جدول (۸) میانگینهای تعدیل شده متغیرهای پژوهش

گروهها	میانگین	خطای استاندارد	حدود اطمینان ۹۵٪		
			حد پایین	حد بالا	
گروه آزمایش مذهبی	۱۲۴/۸۳	۱/۷۷	۱۲۱/۲۹	۱۲۸/۳۸	
گروه آزمایش بخشودگی	۱۲۸/۶۲	۱/۷۹	۱۲۵/۰۳	۱۳۲/۲۱	سازگاری زوجین
گروه گواه	۱۱۴/۹۴	۱/۸۸	۱۱۱/۱۸	۱۱۸/۷۱	
گروه آزمایش مذهبی	۵۳/۶۷	۱/۸۹	۴۹/۸۹	۵۷/۴۴	کیفیت روابط
گروه آزمایش بخشودگی	۶۰/۳۴	۱/۹۱	۵۶/۵۱	۶۴/۱۶	زناشویی
گروه گواه	۴۳/۹۵	۲/۰۰	۳۹/۹۴	۴۷/۹۵	

## فرضیه‌های فرعی

الف) فرضیه اول: زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر افزایش سازگاری زوجین موثر است.  
 ب) فرضیه دوم: زوج‌درمانی مذهبی بر افزایش سازگاری زوجین موثر است.  
 ج) فرضیه سوم: زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر کیفیت روابط زناشویی زوجین موثر است.  
 د) فرضیه چهارم: زوج‌درمانی مذهبی بر کیفیت روابط زناشویی زوجین موثر است  
 به‌منظور پاسخگویی به این فرضیه از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۶، نشان داده شده است.

جدول (۹) تعیین تأثیر عوامل بین آزمودنیها

Partia	سطح $l \eta^2$	F	میانگین مجدورات	df	مجموع مجدورات	منابع	
۰/۶۸۸	۰/۰۰۱	۸۵/۹۲۴	۶۵۹۵/۱۷۰	۱	۶۵۹۵/۱۷۰	پیش آزمون	فرضیه اول
۰/۴۱۰	۰/۰۰۱	۲۷/۱۴۵	۲۰۸۳/۵۳۱	۱	۲۰۸۳/۵۳۱	گروه	
۰/۸۰۲	۰/۰۰۱	۱۵۸/۳۷۵	۷۵۲۲/۱۷۹	۱	۷۵۲۲/۱۷۹	پیش آزمون	فرضیه دوم
۰/۳۴۴	۰/۰۰۱	۲۰/۴۲۳	۹۶۹/۹۹۴	۱	۹۶۹/۹۹۴	گروه	
۰/۲۱۸	۰/۰۰۲	۱۰/۸۶۹	۷۱۰/۰۴۹	۱	۷۱۰/۰۴۹	پیش آزمون	فرضیه سوم
۰/۲۳۵	۰/۰۰۱	۱۲/۰۰۵	۷۸۴/۲۱۸	۱	۷۸۴/۲۱۸	گروه	
۰/۲۰۳	۰/۰۰۱	۹/۹۵۳	۹۷۱/۸۸۸	۱	۹۷۱/۸۸۸	پیش آزمون	فرضیه چهارم
۰/۳۸۴	۰/۰۰۱	۲۴/۳۵۹	۲۳۷۸/۶۸۲	۱	۲۳۷۸/۶۸۲	گروه	

نتایج نشان داد پس از تعدیل اثر پیش‌آزمون، زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر بهبود سازگاری زناشویی زوجین معنی‌دار بود. ضریب اتا نشان می‌دهد که ۴۱ درصد واریانس سازگاری زناشویی توسط زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی قابل تبیین است. نتایج نشان داد پس از تعدیل اثر پیش‌آزمون، زوج‌درمانی مذهبی بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین معنی‌دار بود. ضریب اتا نشان می‌دهد که ۳۴/۴ درصد واریانس سازگاری زناشویی توسط زوج‌درمانی مذهبی قابل تبیین است. همچنین نتایج نشان داد پس از تعدیل اثر پیش‌آزمون، زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین معنی‌دار بود. ضریب اتا نشان می‌دهد که ۲۳/۵ درصد واریانس کیفیت روابط زناشویی توسط زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی قابل تبیین است. نتایج نشان داد پس از تعدیل اثر پیش‌آزمون، زوج‌درمانی مذهبی بر بهبود کیفیت روابط



زناشویی زوجین معنی دار بود. ضریب اتا نشان می‌دهد که ۳۸/۴ درصد واریانس کیفیت روابط زناشویی توسط زوج‌درمانی مذهبی قابل تبیین است.

جدول (۱۰) برآورد اندازه اثر زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر سازگاری زناشویی و کیفیت روابط زناشویی

Part ial $\eta^2$	حدود اطمینان در		سطح معنی‌داری	t	خطای استاندارد	B	پارامتر	فرضیه‌ها
	سطح ۹۵ درصد							
	حد بالا	حد پایین						
۰/۶۸۸	۰/۹۴	۰/۶۰۴	۰/۰۰۱	۹/۲۷۰	۰/۰۸۳	۰/۷۷۲	پیش‌آزمون	فرضیه اول
۰/۴۱۰	۲۰/۰	۸/۸۴۹	۰/۰۰۱	۵/۲۱۰	۲/۷۷۶	۱۴/۴۶۴	گروه آزمایش	
۰/۵۰۲	۰/۷۹۷	۰/۵۷۷	۰/۰۰۱	۱۲/۵۸۵	۰/۰۵۵	۰/۶۸۷	پیش‌آزمون	فرضیه دوم
۰/۳۴۴	۱۴/۳۰	۵/۴۵۹	۰/۰۰۱	۴/۵۱۹	۲/۱۸۷	۹/۸۸۳	گروه آزمایش	
۰/۲۱۸	۰/۶۱۳	۰/۱۴۷	۰/۰۰۲	۳/۲۹۷	۰/۱۱۵	۰/۳۸۰	پیش‌آزمون	فرضیه سوم
۰/۲۳۵	۱۳/۷۱۹	۳/۶۰۵	۰/۰۰۱	۳/۴۶۵	۲/۵۰۰	۸/۶۶۲	گروه آزمایش	
۰/۲۰۳	۰/۵۹۱	۰/۱۲۹	۰/۰۰۳	۳/۱۵۵	۰/۱۱۴	۰/۳۶۰	پیش‌آزمون	فرضیه چهارم
۰/۳۸۴	۲۱/۷۴۹	۹/۱۰۵	۰/۰۰۱	۴/۹۳۵	۳/۱۲۶	۱۵/۴۲۷	گروه آزمایش	

برآورد پارامتر در جدول ۷ نشان می‌دهد که اندازه اثر زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر سازگاری زناشویی در سطح  $P < /0.01$  معنی دار است. برآورد نشان می‌دهد اندازه اثر زوج‌درمانی بخشودگی بر سازگاری زناشویی بین ۸/۸۵ تا ۲۰/۰۸ واحد افزایش سازگاری زناشویی است. برآورد پارامتر در جدول ۷ نشان می‌دهد که اندازه اثر زوج‌درمانی مذهبی بر سازگاری زناشویی در سطح  $P < /0.01$  معنی دار است. برآورد نشان می‌دهد اندازه اثر زوج‌درمانی مذهبی بر سازگاری زناشویی بین ۵/۴۶ تا ۱۴/۳۱ واحد افزایش سازگاری زناشویی است. برآورد پارامتر در جدول ۷ نشان می‌دهد که اندازه اثر زوج‌درمانی مذهبی بر کیفیت روابط زناشویی در سطح  $P < /0.01$  معنی دار است. برآورد نشان می‌دهد اندازه اثر زوج‌درمانی مذهبی بر کیفیت روابط زناشویی بین ۹/۱۱ تا ۲۱/۷۵ واحد افزایش کیفیت روابط زناشویی است. برآورد پارامتر در جدول ۷ نشان می‌دهد که اندازه اثر زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر کیفیت روابط زناشویی در سطح  $P < /0.01$  معنی دار است. برآورد نشان می‌دهد اندازه اثر زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر کیفیت روابط زناشویی بین ۳/۶۱ تا ۱۳/۷۲ واحد افزایش کیفیت روابط زناشویی است.

## بحث و نتیجه‌گیری

همانطور که نتایج نشان می‌دهد بین زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و زوج‌درمانی مذهبی در افزایش سازگاری و کیفیت روابط زناشویی زوجین شهر بوشهر تفاوت معنی‌داری وجود دارد. البته این تفاوت معنی‌دار بین گروه آزمایش مذهبی و گروه مبتنی بر بخشودگی از لحاظ کیفیت روابط زناشویی مورد تأیید است و از لحاظ سازگاری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. بنابراین نتایج به دست آمده با نتایج تحقیقات موحدی و همکاران (۱۳۹۳)، رضازاده و همکاران (۱۳۹۲)، جدیری و همکاران (۱۳۹۲)، زهتاب نجفی و همکاران (۱۳۹۰)، حمیدی‌پور و همکاران (۱۳۸۹) و دانش (۱۳۸۵) تطابق دارد. همانطور مطالعات نشان داده‌اند بخشایشگری بیشتر، با صمیمیت، رضایت مندی و سازگاری بیشتر در زوجها ارتباط دارد. بخشایشگری در قالب ۴ عنصر همدلی، انسانیت، تعهد و عذرخواهی نیز کمک می‌کند، حتی به زوجهایی که از روابط فرازناشویی آسیب دیده‌اند (Mousavi et al, 2019).

آنچه که امروزه برای همسران در نهاد اجتماع بنیاد ازدواج، اهمیت دارد برآیند کلی حاصل از ازدواج است که در مفهوم کیفیت زناشویی تبلور می‌یابد و نورتون (۱۳۹۳) آن را برازش کلیت رابطه یا برازش گشتالت رابطه<sup>۱</sup> تعریف می‌کند. کیفیت زناشویی مفهومی چند بعدی است و شامل ابعاد گوناگون روابط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود (Jazayeri et al, 2016). فینچام و همکاران (۲۰۰۶) بخشش را در حوزه روابط زناشویی مورد بررسی قرار دادند که نتایج آن ارتباط مثبتی بین بخشش و کیفیت رابطه زناشویی را نشان می‌داد. به عبارتی دیگر مشخص شد که زوجها در مراحل اولیه بخشش (مانند تجربه، سردرگمی، کناره‌گیری از همسر و تلافی‌جویی) سطح پایین‌تری از رضایت زناشویی را گزارش کردند، در حالی که زوجهایی که در مراحل نهایی بخشش قرار داشتند (مانند فرونشانی خشم، تجربه هیجان مثبت نسبت به همسر) سطوح بالاتری از رضایت زناشویی را نشان دادند. کیفیت روابط زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد (Movahedi et al, 2014).

عوامل متعددی در وضعیت سازگاری زناشویی شناسایی شده است که از بین آنها می‌توان، عوامل زمینه‌ای - فردی مختلفی از قبیل: خانواده اصلی (وضعیت ازدواج والدین، وضعیت بهداشت روانی والدین، وضعیت کارکرد خانواده پدری)، عوامل اجتماعی و فرهنگی (میزان حمایت والدین زوجین، سن ازدواج، آموزش و تحصیلات، درآمد و شغل، طبقه و گروه اجتماعی، نوع جامعه)، وضعیت فعلی زندگی (حمایت دوستان،

<sup>1</sup> - goodness of the relationship gestalt

فشارهای درونی و بیرونی)، عوامل ارتباطی-دوجانبه ای از قبیل همگنی (همسانی در مذهب، همسانی در وضعیت اجتماعی-اقتصادی، همسانی درس، همسانی در هوش، همسانی در تحصیلات، همسانی در ویژگیهای فردی، انطباق با آداب و رسوم) اشاره کرد. در این راستا سازگاری زناشوی مفهومی چند بعدی است و عوامل گوناگونی را شامل می‌شود، مذهب از جمله عواملی است که سازگاری زناشویی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (Newsha(2013)

قطعا دین بر مهمترین معنا و مفهومی که زندگی خانوادگی برای هر یک از افراد آن دارد، اثر می‌گذارد. ارزشها و باورهای دینی می‌بایست مورد توجه دقیق قرار گیرد؛ در غیر این صورت فرایندهای خانواده که در حقیقت در درون یک دین خاص بهنجار است، ممکن است به صورت اختلالات روانی تلقی شود. اخیراً نیز پژوهشهایی در زمینه مداخلات مذهبی برای زوج و خانواده انجام گرفته است تا اثربخشی آن بررسی شود. نتایج این پژوهشها نشان می‌دهد گرایشها و مداخله‌های مذهبی، یکی از مؤثرترین روشها برای بهبود وضعیت مراجعین است. نتایج این پژوهشها نشان دهنده ظرفیت و پتانسیل بالای آموزه‌های مذهبی برای کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضامندی زناشویی در زوجین است.

همچنین نتایج حاصل از فرضیه فرعی اول نشان داد که بین نمره‌های سازگاری پس‌آزمون گروه‌ها با گواه نمره-های پیش‌آزمون تفاوت وجود دارد و در این فرضیه سطح  $p \leq 0/001$  معنی‌دار است. بنابراین، فرضیه نخست مبنی بر این که زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر افزایش سازگاری زوجین موثر است، تایید می‌گردد. بنابراین نتایج به دست آمده با نتایج تحقیقات موحدی و همکاران (۱۳۹۳)، زهتاب نجفی و همکاران (۱۳۹۰) و حمیدی‌پور و همکاران (۱۳۸۹) همخوانی دارد.

مطالعات نشان داده اند که درمان مبتنی بر بخشش باعث سازگاری روان شناختی، کاهش معناداری در خشم، نگرش خصومت‌آمیز، پرخاشگری و ارتکاب جرم و افزایش معناداری در همدلی می‌شود و همچنین، باعث رضایت زناشویی و افزایش مهارت بخشایش می‌شود. بررسی آموزش بخشایش بر سازگاری زوجین نشان داد که آموزش نسبت به همسر باعث افزایش ارزش خود، رهایی از رابطه قبلی، اعتماد اجتماعی، خود، ارزشمندی اجتماعی و کاهش احساسات خشم و سوگ می‌شود. در دوره بزرگسالی، نگهداری کینه به جداسازی ارتباطی فرد منجر می‌شود. به این معنی که دو نوع رابطه متناقض، به گونه هم زمان با یک فرد ایجاد می‌شود. یکی از این رابطه‌ها، واقعیت اخلاقی اجتماعی را در بر می‌گیرد و دیگری خیالات انتقام جویی را شامل می‌شود. به بیان دیگر، در یکی از این رابطه‌ها فرد به طور واقعی رابطه برقرار می‌کند، اما با این حال، در ضمیر ناخودآگاه خود به رابطه توأم با استرس و انتقام‌جویانه نیز می‌اندیشد و این رابطه انتقام‌جویانه است که غلبه پیدا می‌کند.

بخشایش به یکپارچه سازی این دو تصویر متناقض کمک می کند. در مرور مقالات نگارش شده از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۴ بیان می دارد که با توجه به اعتبار پژوهشها، نویسندگان آنها، و نتایج این درمان از جمله روشهای مؤثر درمانی است و مداخلات مبتنی بر بخشایش در افزایش بخشایش مؤثرتر از سایر مداخلات جایگزین هستند و بسیار مؤثرتر از عدم درمان از بعد روان تحلیلی، بخشایش تعارضات ناشی از دلبستگی را حل کرده و از سرکوبی خشم جلوگیری می کند .

همچنین نتایج حاصل از فرضیه فرعی دوم نشان می دهد که بین نمره های سازگاری پس آزمون گروه ها با کنترل نمره های پیش آزمون تفاوت وجود دارد و در این فرضیه سطح  $p \leq 0/001$  معنی دار است. بنابراین، فرضیه ۲ تحقیق مبنی بر این که زوج درمانی مذهبی بر افزایش سازگاری زوجین موثر است، تأیید می گردد. این موضوع با یافته های رضازاده و همکاران (۱۳۹۲)، دانش (۱۳۸۵) و جدیری و همکاران (۱۳۹۲) مطابقت دارد.

عوامل متعددی به عنوان عامل موثر بر وضعیت سازگاری زناشویی شناسایی شده است که از بین آنها می توان، عوامل زمینه ای-فردی مختلفی از قبیل: خانواده اصلی (وضعیت ازدواج والدین، وضعیت بهداشت روانی والدین، وضعیت کارکرد خانواده پدری)، عوامل اجتماعی و فرهنگی (میزان حمایت والدین زوجین، سن ازدواج، آموزش و تحصیلات، درآمد و شغل، طبقه و گروه اجتماعی، نوع جامعه)، وضعیت فعلی زندگی (حمایت دوستان، فشارهای درونی و بیرونی)، عوامل ارتباطی دوجانبه ای از قبیل همگنی (همسانی در مذهب، همسانی در وضعیت اجتماعی-اقتصادی، همسانی درس، همسانی در هوش، همسانی در تحصیلات، همسانی در ویژگیهای فردی، انطباق با آداب و رسوم) اشاره کرد. در این راستا سازگاری زناشویی مفهومی چند بعدی است و عوامل گوناگونی را شامل می شود، مذهب از جمله عواملی است که سازگاری زناشویی را تحت تاثیر قرار می دهد.

مذهب سیستم سازمان یافته ای است از باورها شامل ارزشهای اخلاقی، رسومات مشارکت در جامعه دینی برای اعتقاد راسخ تر به خدا یا یک قدرت برتر است. باورهای مذهبی شیوه مؤثری برای مقابله با مصائب، تجارب دردناک و نشانه های بیماری است. همچنین در زمان مشکلات و ناراحتیها بر چگونگی روابط انسانی اثر می گذارند. باورهای مذهبی اعضای یک خانواده می تواند بر شیوه ارتباط آنها با یکدیگر و حفظ جایگاه و مرزهایی که بین اعضای خانواده وجود دارد، تاثیر زیادی داشته باشد. نگرش مذهبی می تواند در ارتباط زناشویی مؤثر باشد، زیرا مذهب رهنمودهایی برای زندگی ارائه می دهد، در سامانه باورها و ارزشهاست که این ویژگیها می توانند زندگی زناشویی را مؤثر سازد. ارزشها و دیدگاهها و مسائل مذهبی و اعتقادی در اغلب جوامع به ویژه جامعه سنتی نقش مهمی در تشکیل خانواده و زندگی زناشویی ایفا می کند. نادیده گرفتن این مقوله در بدو تشکیل زندگی و انتخاب همسر می تواند به زندگی آینده زوجین آسیب بزند.

علاوه بر پایبندی به دین مهم آنچه که مهم است، همسازی باورهای مذهبی زوجین با یکدیگر است. به نظر اولسون و همکاران (۱۳۹۱)، سازگاری باورهای زوجین با قدرتمند بودن آنها در سایر زمینه‌های زندگی زناشویی ارتباط دارد. این زوجها می‌توانند مذهب را با زندگی زناشویی خود ارتباط دهند و بر این باور هستند که ایمان آنها پایه‌ای را برای عمق بخشیدن به پیوندشان فراهم می‌آورد و کمک می‌کند تا با هم به سوی رشد و تعالی گام بردارند. این زوجها در حل و فصل اختلافات و مدیریت مسائل مالی موفق‌تر عمل می‌کنند و از رابطه جنسی بهتر، صمیمیت و انعطاف‌پذیری بیشتری بهره‌مند هستند. شواهد قوی حاکی از این واقعیت است که سازگاری و تداوم روابط زناشویی حاصل «تقدیس نهاد خانواده» است. به این معنا که زوجهایی که ازدواج خود را را پیمانی مقدس می‌شمرند، نسبت به کسانی که برای پیوند خود معنای مذهبی قائل نیستند، از ازدواج خود راضی‌تر و به یکدیگر وفادارتر هستند. ازدواج را «امری آسمانی شمردن»، نیروی قوی در ایجاد خانواده‌ای سعادت‌مند است.

همچنین نتایج حاصل از فرضیه فرعی سوم نشان می‌دهد که بین نمره‌های کیفیت پس‌آزمون گروه‌ها با کنترل نمره‌های پیش‌آزمون تفاوت وجود دارد و در این فرضیه سطح  $p \leq 0/001$  معنی‌دار است. بنابراین، فرضیه ۳ تحقیق مبنی بر این که زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی بر افزایش کیفیت روابط زوجین موثر است، تایید می‌گردد.

این نتایج با نتایج تحقیقاتی که جزایری و همکاران (۱۳۹۵)، موحدی و همکاران (۱۳۹۳) و سالو (۲۰۰۶) به دست آورده‌اند مطابقت دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که زوجینی که از خود گذشت نشان نمی‌دهند، به احتمال خیلی زیاد کیفیت روابط زناشویی پایینی دارند. افرادی که همسر خود را می‌بخشند و اهل گذشت در زندگی زناشویی هستند، خودکنترلی و خودانگیزی بالایی دارند. از آن جایی که کیفیت روابط زناشویی شامل نحوه تعامل زن و شوهر و شیوه‌های مقابله آنها با موقعیتهای تنش‌زای زندگی است. زوجینی که نسبت به یکدیگر بخشش را پیش می‌گیرند از کیفیت روابط زناشویی بالایی برخوردار هستند.

آنچه که امروزه برای همسران در نهاد اجتماع بنیاد ازدواج، اهمیت دارد برآیند کلی حاصل از ازدواج است که در مفهوم کیفیت زناشویی تبلور می‌یابد و نورتون (۱۳۹۳) آن را برازش کلیت رابطه یا برازش گشتالت رابطه<sup>۱</sup> تعریف می‌کند. کیفیت زناشویی مفهومی چند بعدی است و شامل ابعاد گوناگون روابط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود (Jazayeri et al, 2016).

<sup>1</sup> - goodness of the relationship gestalt

مارکس کیفیت روابط زناشویی را چنین تعریف می‌کند: کیفیت روابط زناشویی نتیجه شیوه‌هایی است که افراد متأهل به طور نظام‌مند خود را به این مثلث سازماندهی می‌کنند. براساس نظریه فینچام و برادبوری کیفیت روابط زناشویی و میزان شادمانی تابع نحوه تعامل زن و شوهر و شیوه‌های مقابله‌ی آنها، با موقعیتهای تنش‌زای زندگی است.

فینچام و همکاران (۲۰۰۶) بخشش را در حوزه روابط زناشویی مورد بررسی قرار دادند که نتایج آن ارتباط مثبتی بین بخشش و کیفیت رابطه زناشویی را نشان می‌داد. به عبارتی دیگر مشخص شد که زوجها در مراحل اولیه بخشش (مانند تجربه، سردرگمی، کناره‌گیری از همسر و تلافی‌جویی) سطح پایین‌تری از رضایت زناشویی را گزارش کردند، در حالی که زوجهایی که در مراحل نهایی بخشش قرار داشتند (مانند فرونشانی خشم، تجربه هیجان مثبت نسبت به همسر) سطوح بالاتری از رضایت زناشویی را نشان دادند. کیفیت روابط زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد. کیفیت رابطه زناشویی مفهومی چند بعدی است و شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود ( Movahedi et al 2014).

همچنین نتایج حاصل از فرضیه فرعی چهارم نشان می‌دهد که بین نمره‌های کیفیت پس‌آزمون گروه‌ها با کنترل نمره‌های پیش‌آزمون تفاوت وجود دارد و در این فرضیه سطح  $P \leq 0/001$  معنی‌دار است. بنابراین، فرضیه ۴ تحقیق مبنی بر این که زوج‌درمانی مذهبی بر افزایش کیفیت روابط زوجین موثر است، تایید می‌گردد.

این نتایج با نتایج به دست آمده از تحقیقات رضازاده و همکاران (۱۳۹۲)، دانش (۱۳۸۵) و جدیری و همکاران (۱۳۹۲) مطابقت دارد. امروزه به زمینه‌های فرهنگی و دینی در زوج‌درمانی اهتمام جدی وجود دارد. تعریف و نگرشی که از ازدواج و زندگی زناشویی در یک جامعه وجود دارد، با جوامع دیگر تفاوت‌های زیاد و در بعضی مواقع بنیادی دارد؛ زیرا روابط زن و شوهر در یک زمینه فرهنگی تعریف می‌شود. نوع ازدواج، روابط زناشویی، نقش‌های زن و و شوهری، شیوه فرزندپروری و مواردی از این دست، در فرهنگها تفاوت بسیاری دارد. همچنان که در درون یک جامعه نیز خرده فرهنگهای مختلفی هستند که شیوه‌ها و سنتهای مخصوص خود را دارند. با توجه به این واقعیت، بحث از خانواده، بدون توجه به عوامل فرهنگی، بی‌اعتبار خواهد بود. همچنین، عواملی چون مذهب و معنویت، تفاوت‌های قومی و نژادی و باورهای فرهنگی متفاوت ویژگیهای منحصر به فرد فرهنگی هستند که بر روابط زوجین تأثیر می‌گذارند. از این روست که یافته‌ها نشان می‌دهد که عوامل مؤثر بر پایداری ازدواج و رضایت از زندگی زناشویی در فرهنگهای مختلف متأثر از آن فرهنگ است. برای مثال در بریتانیا همدم بودن و دلبری برای همسر جزء عوامل رضایت و پایداری ازدواج به شمار می‌آید؛ در حالی که در هنگ-کنگ هماهنگی در روابط زناشویی از عوامل پایداری و رضایت ازدواج به شمار می‌آید. پس به جرأت می‌توان

گفت، که ازدواج و رضایت از آن، از مقول‌های وابسته به فرهنگ است، برای همین طبیعی است که گاه رفتارها و موضوعاتی در برخی از فرهنگها و مذاهب مورد پذیرش باشد، ولی در برخی دیگر مورد پذیرش نباشد و عدم توجه به این مسئله موجب می‌شود که ارزیابی دقیقی از وضعیت خانواده انجام نگیرد (Jazayeri et al, 2017).

در نتیجه گیری نهایی می‌توان گفت دین عمیقاً بر مهمترین معنا و مفهومی که زندگی خانوادگی برای هریک از افراد آن دارد، اثر می‌گذارد. ارزشها و باورهای دینی می‌بایست مورد توجه دقیق قرار گیرد؛ در غیر این صورت فرایندهای خانواده که در حقیقت در درون یک دین خاص بهنجار است، ممکن است به صورت اختلالات روانی تلقی شود. اخیراً نیز پژوهشهایی در زمینه مداخلات مذهبی برای زوج و خانواده انجام گرفته است تا اثربخشی آن بررسی شود. نتایج این پژوهشها نشان می‌دهد گرایشها و مداخله‌های مذهبی، یکی از مؤثرترین روشها برای بهبود وضعیت مراجعین است. نتایج این پژوهشها نشان‌دهنده ظرفیت و پتانسیل بالای آموزه‌های مذهبی برای کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضامندی زناشویی در زوجین است، با توجه به تاثیرگذاری زوج‌درمانی مبتنی بر بخشودگی و زوج‌درمانی مذهبی پیشنهاد می‌گردد از این روش در مراکز مشاوره استفاده گردد. اهمیت دادن به مذهب و تاکید بر آن برای زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره و آموزش بخشش، به‌طور دایم بخشی از برنامه‌های سازمان بهداشت و سلامت روان قبل از ازدواج، واقع شود.

## References

- Adital B., Yoav, L. (2005). Dyadic characteristics of individual attributes: attachment, neuroticism, and their relations to marital quality and closeness. *American Journal of Orthopsychiatry*, 4, 621- 639.
- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., & Fincham, F.D. (2007). The role of traid forgiveness and relationship satisfaction in epistiodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199-217.
- Aghajani, Firoozeh, Irvani, Mohammad Reza. (2016). The effectiveness of forgiveness therapy (FT) on increasing the intimacy of couples referring to counseling centers in Isfahan. Fifth National Conference on Psychology, Counseling and Social Work, Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch. [In Persian].
- Backus, L. N. (2009). Establishing links between desecration, forgiveness and marital quality during pregnancy. Master of arts dissertation, graduate college of Bowling Green State University.

- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of relationship between forgiveness and angry rumination. *Personality and Individual Differences*, 39, 253-262.
- Beavers, W.R & Hampson, R.B. (2000). The Beavers system model of family functioning. *Journal of Family Therapy*. 22, 128- 143.
- Bradbury, T., Fincham, F., & Beach, S. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62, 964-980.
- Braithwaite, Scott R., Selby, Edward A. and Fincham, Frank D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *J Fam Psychology*; 25(4), 551-559.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Busby. D. M., Crane. D. R., Larson. J. H., & Christensen. C. (1995). A Revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and nondistressed couples: construct hierarchy and multidimensional scale. *Journal of Marital and family therapy*, 21, 289-308.
- Cordova, Ph.D. & Cautilli, Ph.D. & Salo, Corrina & Sabag, Robin. (2006). Behavior Analysis of Forgiveness in Couples Therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(2), 192-214.
- Crowley, A.K. (2006). The Relationship of adult attachment style and interactive conflict styles to marital satisfaction. Unpublished Doctoral Thesis. Texas A & M University.
- Danesh, Esmat. (2004). The effect of Islamic self-knowledge on increasing the level of marital adjustment. *Journal of Consulting News and Research*, 3 (11), 30-30. [In Persian].
- Daneshgar, Majid. (2011). Forgiveness from the perspective of Christian psychology and theology. *Journal of Philosophical Theological Studies*, 13 (2), 116-107. [In Persian].
- Davarnia, Reza, Aminpour, Mina, Bakhtiari Saeed, Behzam, Khalili, Gholamreza and Malekzadeh Turkmani, Parisa. (2018). Evaluation of the effectiveness of forgiveness-based intervention on marital boredom of women affected by spousal breach. *Zanko Journal of Medical Sciences*, 31-45. [In Persian].
- Duba, Dr. Jill D. and Watts, Dr. Richard E. (2008). Couple therapy with religious couples. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (2), 210-223.
- Ebrahimi, Omid, Hashemi, Touraj, Mohammadi, DelAram. (2017). The role of interpersonal forgiveness components in predicting psychological well-being in high school students in Tabriz. *Journal of Social Health*, 5 (1), 47-39. [In Persian].
- Edlati, A., & Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction; *Journal of American Science*, 6(4), 132-137.
- Fatehizadeh, Maryam Sadat, Heydari, Fariba, Jazayeri, Rezvan Sadat. (2014). Compilation of a training package on marital life skills based on the teachings of the Ahl al-Bayt (as) and examining its effectiveness on marital satisfaction of couples. *Research Journal of Wisdom of Ahl al-Bayt (as)*, Faculty of Literature and Humanities, University of Isfahan, 1 (2), 15-30. [In Persian].



- Feldman. L. (1992). *Integrating individual and family therapy*. New York: Brunner/ Mazell.
- Fotouhi, Sakineh, Mikaeli, Niloufar, Atadokht, Akbar, Hajloo, Nader. (2018). Comparison of the effectiveness of emotion-based couple therapy with narrative couple therapy on marital adjustment and boredom of conflicting couples. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, Allameh Tabatabai University, 9 (34), 10-77. [In Persian].
- Ghafouri, Samaneh, Hassanabadi, Hossein, Mahram, Behrooz and Ghanbari Hashemabadi, Bahramali. (2011). Evaluation of the effectiveness of forgiveness method based on spiritual-religious therapies in reducing marital conflicts. *Journal of Modern Psychological Research* 6 (24), 118-136. [In Persian].
- Ghafouri, Samaneh, Mashhadi, Ali and Hasnabadi, Hossein. (2013). The effectiveness of forgiveness-based spiritual psychotherapy in increasing marital satisfaction and reducing couples' conflicts in Mashhad. *Journal of Mental Health Principles* 15 (1), 57-45. [In Persian].
- Hamidi, Farideh, Abbasi Makwand, Zeinab, Zeinab, Mohamad Hosseini. (2010). Couple therapy: forgiveness as an Islamic approach in counselling. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 1525–1530.
- Hamidipour R. Effect of group counseling based on forgiveness on marital satisfaction. *Psychology and Religion*.2010; 3(1), 107-23.
- Hamidipour, Rahim, Sanaei-Zakir, Baqer, Nazari, Ali Mohammad, Farahani, Mohammad Naghi. (2010). The effect of forgiveness-based group couple therapy on marital satisfaction. *Journal of Women's Socio-Psychological Studies*, 8 (4), 49-72. [In Persian].
- Hashemi, Seyed Esmail, Qutb, Seyed Iman, Mehraeizadeh Honarmand, Mahnaz, Bashlideh, Kiomars. (2017). The relationship between spiritual resources and the tendency to leave the job and well-being in the workplace: the mediating role of emotional burnout and job desire. *Journal of Positive Psychology*. [In Persian].
- Hollist. Cody.S, Miller Richard. B. (2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Family Relations*, 54, 46-58.
- Jadiri, Jafar, Fathi Ashtiani, Ali, Mutabi, Fereshteh, Hassanabadi, Hamidreza. (2017). The effectiveness of couple therapy with Islamic approach on marital satisfaction. *Two scientific-research journals of Islamic studies and psychology*. 20 (11), 7-36. [In Persian].
- Jazayeri, Rezvan Sadat, Behradfar, Rahim, Bahrami, Fatemeh, Abedi, Mohammad Reza, Etemadi, Ozra, Fatemi, Seyed Mohsen. (2016). Comparative study of the effectiveness of emotion-centered couple therapy (EFVT) and narrative couple therapy (NCT) on marital quality and emotionally, cognitively and behaviorally disturbed functions of disturbed couples. *Journal of Family Psychology*, 3 (1), 3-16. [In Persian].
- Kaldested, E. (1995). The Empirical relationship of the religious orientations of personality. *Scandinavian Journal of Psychology* 36, 95-108.
- Khanjani Vashki, Sahar, Shafi'abadi, Abdullah, Farzad Waliullah, Farzad, Fatehizadeh, Maryam. (2016). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and couple therapy based on acceptance and commitment on marital intimacy of conflicting

- couples in Isfahan. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 17 (4), 40-31. [In Persian].
- Macaskill, A. (2005). The Treatment of forgiveness in counselling and therapy. *Counselling Psychology Review*, 20 (1), 26-33.
- Magyar, G. M. (2001). Violating the sacred: An initial study of desecration in romantic relationship among college students and its implication for mental and physical health. Master dissertation, Bowling Green State University.
- Martín, María & Rodríguez-González, Martiño & Génova, Gonzalo. (2011). Forgiveness in Marriage: Healing or chronicity. A dialog between a philosophical and a psychotherapeutic understanding. *Human Studies*, 34.
- Mathews Treadway, K. (1996). Religion and optimism models of the relationship. *The Student journal of psychology*, 1-13.
- Mayer, J. D, Caruso, D & salovey, P, (2000). Emotion intelligence, Inr. J. Sternberg (Ed.). *Handbook of intelligence*, New York, Cambridge university press.
- Meneses, CatalinaWoldarsky and Greenberg, Leslie S. (2014). Interpersonal forgiveness in emotinfocused couples` therapy: Relating process to outcome. *Mariyal and Family Therapy*, 40(1), 49-67.
- Moslehi, Javad, Ahmadi, Mohammad Reza. (2013). The role of religious life in marital satisfaction of couples. *Journal of Religious Psychology*, 6 (2), 90-75. [In Persian].
- Mousavi, Seyed Valiullah, Rezaei, Sajjad, Ghorbanapour Lafmajani, Ahmadian, Tayyeba. (2018). Comparison of forgiveness and religious commitment in couples on the verge of divorce and normal couples. *Journal of Positive Psychology*, 4 (2), 53-31. [In Persian].
- Mousavi, Somayeh, Fatehizadeh, Maryam, Jazayeri, Rezvaneh Sadat. (2017). The effectiveness of couples education on the pattern of personality-systemic couple therapy on marital adjustment. *Cognitive and Behavioral Sciences Research (Scientific-Research)*, 7 (13), 106-83. [In Persian].
- Movahedi, Masoumeh, Movahedi, Yazdan, Kariminejad, Kolsoom. (2014). Evaluation of marital satisfaction, intimacy and quality of marital relations in married couples. *Family Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 4 (4), 652-634. [In Persian].
- Mulazadeh, Javad, Mansour, Mahmoud, Ejei, Javad, Kiamanesh, Alireza. (2002). Coping styles and marital adjustment in control children. *Journal of Psychology*, 6 (3). [In Persian].
- Myung-Sun, Chung. 2014. Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences magazine*, 70 (246-251).
- Newman, J.S., & Pargament, K.I. (1990). The role of religion in the problem-solving process. *Review of Religions*, 31, 390-403.
- Newsha, Beheshteh, Arabafafrani, Nazanin, Salehi, Seyed Mohammad. (2013). The relationship between religious orientation and intimacy with the marital status of married female students of Saveh University of Science and Research. *Journal of Educational Management Research*, 5 (2), 26-15. [In Persian].

- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 368–378.
- Pines AM, Neal MB, Hammer LB, Icekson T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*. 74(4):361-68.
- Pollard, M., Anderson, R., Anderson, W., & Jennings, G. (1998). The development of family forgiveness scale. *Journal of Family Therapy*, 20, 95-109.
- Ripley, J, &. Worthington, E. I. Jr.(2002), hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment, *Journal of Counseling & Development*,80,452-463
- Salarifar, Mohammad Reza, Younesi, Seyed Jalal, Sharifinia, Mohammad Hossein, Gharavi, Seyed Mohammad, (2013). Principles and structure of "Islamic couple therapy". Two scientific-research journals of Islamic studies and psychology. 12 (7), 37-67. [In Persian].
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Sperry. I., & Carlson, J. (1991). Pschopathogy and Psychthapy: From diagnosis to treatment Muncie. In: *Accelearted Development*.
- Troxel, W.M. (2006). Marital quality, communal strength, and physical health. Doctoral Thesis. University of Pittsburgh.
- Walsh, W. (1991). *Case Study in Famaily Therapy: An Integrated Approach*. Boston: Allyn and Baken.
- Worthington Jr, E. L., Witvliet, C., V Lerner, A. J., & Sherer, M. (2005). Forgiveness in Health Research and Medical Practice. *The Journal of Science and Healing*, 1, 169-176.
- Worthington, E. L. Jr. (2005). *Hand Book of Forgiveness*, 1-5.
- Worthington, E. L. Jr., & Wade, N. G. (2000). The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness, an Implications for Clinical Practice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 675-686
- Zakiaei, Ali, Khodadadi, Kamran, Alikhani, Mostafa, Rostami, Samira, and Karami, Jahangir. (2010). Investigating the relationship between life skills and personality traits with marital forgiveness among women in Kermanshah. *Journal of Women and Family Studies*. 3 (10), 91-75. [In Persian].
- Zehtab Najafi, Adeleh, Darvizeh, Zahra, Pivastegar, Mehrangiz. (2011). The Relationship between Forgiveness and Marital Satisfaction of Kermanshahi Couples *Journal of Women and Culture*, 2 (8), 33-23. [In Persian].