



The Effectiveness of Forgiveness Intervention on the Desire to Compensate and Interpersonal Motivations related to the Wrongdoing of Women Involved in Emotional Divorce

Tayyaba Sharifi

Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. Email: sharifi_ta@yahoo.com

Homa Moghimi

PhD in Psychology, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. (Corresponding Author), Email: homamoghimi67@gmail.com

Zohreh Latifi

Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. Email: z_yalatif@pnu.ac.ir

Reza Ahmadi

Assistant Professor of Psychology Department, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. Email: rozgarden28@yahoo.com

Received: 2022-12-19 Revised: 2024-07-04 Accepted: 2025-03-10 Published: 2025-03-19

Citation: Sharifi, T., & Moghimi, H., & Latifi, Z., & Ahmadi, R.(2025). The Effectiveness of Forgiveness Intervention on the Desire to Compensate and Interpersonal Motivations related to the Wrongdoing of Women Involved in Emotional Divorce. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 14(2), 133-150. doi: 10.22067/tpccp.2025.80070.1425

Abstract

Introduction: Emotional divorce has been demonstrated to be associated with diminished satisfaction among women and an increased vulnerability to physical and mental illnesses. Women are more likely to be suffering from these conditions due to their role in upbringing children and protecting the home environment. Emotional divorce can be conceptualized as a precursor to legal divorce, representing a form of silent divorce. In this state, couples continue to cohabit while observing significant marital restrictions, resulting in a state of emotional separation despite the physical presence in the same dwelling (Rasheed et al., 2021). The phenomenon of emotional divorce has been particularly observed in families where spouses are compelled to reside together due to traditional norms or negative attitudes towards divorced women. This study examines the interpersonal motivations of women involved in emotional divorce, focusing on two variables: revenge and avoidance. The present study posits that forgiveness can serve as a mechanism to confront emotional divorce and mitigate adverse emotional responses. Interpersonal motivations related to wrongdoing include how people deal with the moral, physical, and psychological harm caused by the wrongdoer (Baumeister et al., 1994). Revenge, the desire to double-repay for harm without a clear understanding of the situation, and the avoidance of emotional conflict to protect oneself, are among these motivations. The desire to compensate functions as a strategy to mask personal vulnerabilities and shortcomings by achieving success in other domains (Worthington et al., 2017). Forgiveness, in this sense, is a multifaceted process involving a reduction in negative sentiments towards the offending individual, a diminution in the inclination towards revenge, and an augmentation in positive emotions (Fatehi et al., 2021). Notably, forgiveness can paradoxically enhance the desire to compensate, as evidenced by



©2025 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

studies such as that of Woodyatt and Wenzel (2013). Given the gravity of the issue of emotional divorce in women and its repercussions on society, this study investigates the effectiveness of forgiveness intervention on the desire to compensate and the interpersonal motivations related to the wrongdoing of women involved in emotional divorce.

Method: The research method employed was a quasi-experimental design, incorporating a pre-test, post-test, and follow-up with a control group. The statistical population comprised women experiencing emotional divorce who sought treatment at family counseling clinics in Isfahan during 2020-2021. Forty subjects were identified as having emotional divorce, as determined by the Gottman Divorce Test (1997). These subjects were then randomly assigned to either an experimental group or a control group. The experimental group received eight sessions of forgiveness intervention based on the protocol developed by Enright et al. (2001). The control group received no intervention. Data were collected using the Gottman Emotional Divorce Questionnaire (1997) and McCullough et al. (1998) Interpersonal Motivations Questionnaires, and were analyzed using repeated measures analysis of variance.

Findings: The efficacy of the forgiveness intervention was demonstrated by its significant impact on the desire to compensate ($P<0.001$, $F=58.947$, $F=15.288$) and its subsequent reduction of revenge ($P<0.001$) and avoidance ($P<0.001$) behaviors among women experiencing emotional divorce. The intervention's impact on reducing revenge behaviors demonstrated stability at the post-test and follow-up stages ($P<0.001$). The impact of the intervention on the avoidance was found to be consistent at the pre-test to post-test and pre-test to follow-up stages ($P<0.001$). However, its stability was not consistent between the post-test and follow-up stages ($P<0.560$). The percentage of effectiveness of forgiveness intervention on the desire to compensate, revenge and avoidance were 55.1%, 56.3%, and 0.69%, respectively.

Conclusion & Suggestions: The findings of this study demonstrated that training in forgiveness and relationship enrichment skills exerted a substantial influence on the mitigation of revenge and the enhancement of empathy in women experiencing emotional divorce. The provision of a secure and nurturing environment through these educational interventions enabled the participants to address their negative emotions, particularly anger and the desire to compensate, in a constructive manner. The training in forgiveness skills fostered a more profound comprehension of both the participants' own and their spouses' emotional and psychological needs. This enhanced understanding subsequently facilitated more open, honest, and respectful behaviors within the context of their relationships. Furthermore, training in negotiation and emotion management skills has been shown to help participants prevent the emergence and escalation of their anger. The implementation of choice-based strategies in these educational interventions resulted in the modification and enhancement of interactions between couples. These dynamic and purposeful interactions have been shown to reduce negative energy in relationships and increase the tendency toward sincere and understanding interactions. Consequently, couples demonstrated an increased capacity to cultivate harmonious relationships characterized by mutual acceptance. The study identified a correlation between a lack of forgiveness and empathy and the propensity to engage in revenge behaviors among women experiencing emotional divorce. The present study examined the impact of forgiveness training interventions on emotional divorcees, with a focus on feelings of revenge, empathy, and self-confidence. The intervention, as implemented, appeared to be effective in helping participants overcome their anger and revenge by fostering feelings of empathy and compassionate understanding towards the

offender. The findings of this study are consistent with those of other studies, including those by Ebrahimi (2018); Isanejad (2010); Vallejo (2020); Bell (2017); Hay et al. (2018); Torkizadeh et al. (2018); Kianipour (2019); and Kahl Joyce (2010). Given these materials, it is posited that forgiveness training can function as an efficacious program for enhancing marital satisfaction and the propensity for reconciliation among couples experiencing emotional divorce.

Keywords: forgiveness intervention, interpersonal motivations related to wrongdoing, emotional divorce.

پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره

دسترسی آزاد

<https://tpccp.um.ac.ir>

مقاله پژوهشی

اثربخشی مداخله بخشودگی بر تمایل به جبران و انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با
خطاکاری زنان درگیر طلاق عاطفی

طیبه شریفی

دانشیار گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران. sharifi_ta@yahoo.com

هما مقیمی

دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران. (نویسنده مسئول). homamoghimi67@gmail.com

زهره لطیفی

دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. z_yalatif@pnu.ac.ir

رضا احمدی

استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، ایران. rozgarden28@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۲۸	تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۴/۱۳	تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰	تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۲/۲۹
استناد: شریفی، طیبه؛ مقیمی، هما؛ لطیفی، زهره؛ احمدی، رضا. (۱۴۰۳). اثربخشی مداخله بخشودگی بر تمایل به جبران و انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری زنان درگیر طلاق عاطفی. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۴(۲)، ۱۵۰-۱۳۱. doi: 10.22067/tpccp.2025.80070.1425			

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله بخشودگی بر تمایل به جبران و انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری زنان درگیر طلاق عاطفی انجام شد.

روش: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زنان درگیر طلاق عاطفی بود که در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ جهت دریافت خدمات مشاوره خانواده به کلینیک‌های دارای مجوز از سازمان بهزیستی شهر اصفهان مراجعه کردند. با روش نمونه‌گیری هدفمند در دسترس ۴۰ زن به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش مداخله بخشودگی را در هشت جلسه طی دو ماه دریافت کرد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن و انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری مک‌کالو و همکاران استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد مداخله بخشودگی بر تمایل به جبران، انتقام‌جویی و دوری‌گزینی زنان درگیر طلاق عاطفی، مؤثر است. همچنین مداخله بخشودگی بر مؤلفه انتقام‌جویی مؤثرتر بود.

نتیجه: براساس نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان از مداخله بخشودگی به‌عنوان راهکاری مؤثر برای بهبود عملکرد روانی زوجین درگیر طلاق عاطفی در مراکز مشاوره خانواده، کلینیک‌های تخصصی و مراکز آموزشی پیش از ازدواج بهره برد.

واژه‌های کلیدی: مداخله بخشودگی، انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری، طلاق عاطفی.

مقدمه

طلاق عاطفی، بیشتر نشان‌دهنده روندی تدریجی از ازدواج تا انحلال است که شامل تغییرات عاطفی، شناختی، رفتاری، اجتماعی و حتی اقتصادی می‌باشد (Keller and Allemand (2020). زوجین، به دلیل رعایت برخی مصالح و ملاحظات از اجرای قانونی طلاق امتناع کرده و به ناچار با محدودیت‌های کاملاً جدی زناشویی به‌ظاهر در کنار هم و زیر یک سقف زندگی می‌کنند (Rasheed et al., 2021). از دلایل مهم طلاق عاطفی در ایران، می‌توان به اختلاف شدید فرهنگی، سواد، سطح زندگی میان زوجین، دخالت خانواده‌ها، مشکلات اقتصادی، اعتیاد به مواد مخدر، پرخاشگری و بداخلاقی و نداشتن درک صحیح از طرف مقابل اشاره نمود (Keller and Allemand (2020).

جبران، عبارت از راهکاری است که از طریق آن آگاهانه یا ناآگاهانه، ضعف‌ها، ناامیدی، تمایلات یا احساسات نابسندگی و بی‌کفایتی در حوزه‌ای از زندگی با موفقیت یا سربلندی در حوزه دیگری از زندگی پوشش داده شود، که می‌تواند برای پوشش دادن ضعفی واقعی یا خیالی، شخصی یا فیزیکی مورد استفاده قرار گیرد. جبران مثبت ممکن است به شخص در غلبه بر مشکلاتش کمک کند. از سویی دیگر، جبران منفی از کمک کردن ناتوان است، که منجر به تقویت احساس زیردست بودن می‌شود (Woodyatt & Wenzel, 2013).

انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری عبارت است از نحوه برخورد افراد با آسیب‌های اخلاقی، جسمانی و روانی از طرف فرد خاطی، که می‌تواند شامل عدالت‌خواهی از طریق انتقام گرفتن، تفسیرهای خلاف واقعیت از حوادث، فراموش کردن، استفاده از مکانیسم‌های روانی مانند انکار یا فراق‌کنی آسیب‌ها، پذیرش آسیب و یا گذشت کردن باشد. انگیزه انتقام‌جویی در واقع، تمایل افراد به تعرض و جبران مضاعف آسیب به فردی است که به آن‌ها آسیب رسانده است. انتقام گرفتن به‌عنوان رویکردهایی رقابتی و منفی در روابط همیشه با هیجانات مثبت و آرامش همراه نیست، زمانی که افراد هیجانات منفی را در ارتباط با تقصیر و گناه، تجربه می‌کنند ممکن است درصدد تسکین آشفتگی‌های هیجانی بریابند. هیجانات منفی از حس انتقام‌جویی افراد را به‌صورت منفی به استفاده از رفتارهای آرام‌بخش و تسکین‌دهنده مانند عذرخواهی یا اقدامات اصلاح‌بخش دیگر سوق دهد (Baumeister et al., 1994).

بخشودگی، نقطه مقابل انتقام‌جویی و به‌معنای حل و فصل تعارضات براساس درک روشنی از موقعیت است (Worthington et al., 2017). با افزایش تعارضات زناشویی و سطوح بالای فقدان عواطف مثبت در زندگی زناشویی و طبیعتاً افزایش نرخ طلاق عاطفی و قانونی، و افزایش گرانبار در مورد مسائل مربوط به

بهداشت روان و سلامت روان‌شناختی زوجین و اعضا، متخصصان در حال کشف ارتباط بالقوه‌ای بین کیفیت تأهل و سلامت کلی روان می‌باشند تا از این طریق راهبردهای مؤثری را به کار بسته و از پیشرفت مسائل حاد زناشویی جلوگیری به عمل آورند (Kahl Joyce, 2020).

یکی از مهارت‌های بسیار مهم برای جلوگیری از بروز اختلافات زناشویی و طلاق در جامعه، بخشودگی^۱ است به گونه‌ای که شخص می‌تواند با بهره‌گیری از بخشودگی و گذشت، انرژی هیجانی خود را از خشم و انتقام (بعد از طلاق) به سمت امید به زندگی تغییر دهد. از این روی، بخشودگی عنصر بسیار مهمی در ارتقای سلامت فرد آسیب‌دیده و نیز یکی از فرآیندهای بسیار مهم در بازیابی روابط بین فردی و پس از بروز تعارض محسوب شده، و عامل تسهیل‌کننده و سودمندی در مقابله با موقعیت‌های آسیب‌رسان در زندگی بوده که باعث کنترل بیشتر و بهتر هیجانات منفی در فرد و رهایی از شر افکار، احساسات و رفتارهای منفی در واکنش به رفتارهای نادرست شخص خاطی و جایگزین کردن آن‌ها با رفتارها و عکس‌العمل‌های مثبت و سازنده در مقابله با خشم و پرخاشگری ناشی از آسیب می‌شود (Hill & Mullen, 2000).

بخشودگی، به‌عنوان مجموعه‌ای از فرآیندهای در حال تغییر شامل کاهش احساسات منفی نسبت به فرد خاطی، کاهش انگیزه برای تلافی یا مجازات و افزایش احساسات مثبت نظیر حس خیرخواهی نسبت به او تعریف می‌شود، که می‌تواند از طریق مقابله با هیجان‌های نامطلوب و ایجاد چارچوب شناختی و رفتاری مطلوب در هنگام کدورت‌ها و رنجش‌های بین فردی، به انطباق بهتر زوجین و در نتیجه به بهزیستی آن‌ها کمک نماید. تمایل به بخشش اشتباهات، مانع از ارزیابی قضاوتی در مورد عملکرد شده که منجر به همدلی بیشتر شده، و بستری برای اصلاح روابط و بازسازی صمیمیت، و در نتیجه موجب افزایش رضایت زناشویی در زوجین می‌شود (Fatehi et al., 2021).

امیرخسروی و همکاران (Amirkhosravi et al., 2021) در پژوهش خود نشان داد که رضایت زناشویی نقش میانجی‌گرانه معنی‌داری در ارتباط بین ناگویی هیجانی و بخشودگی بین فردی با طلاق عاطفی دارد. در مجموع می‌توان گفت کاهش طلاق عاطفی زنان باید به مؤلفه‌های ناگویی هیجانی و نارضایتی زناشویی به‌عنوان عوامل تسریع بخش طلاق عاطفی و به مؤلفه بخشودگی بین فردی به‌عنوان عاملی که باعث می‌شود تا طلاق عاطفی بین زوجین کاهش یابد، توجه شود (Fatehi et al., 2021).

گیورکا و وینتیلا (GHIURCA & VINTILA, 2019) در پژوهشی نشان داد که بخشودگی میان زوجین ارتباط معنادار و مثبتی با عامل رضایت زناشویی و ذهن آگاهی و رضایت از رابطه جنسی دارد.

هی و همکاران (He et al., 2018) در پژوهش خود نشان دادند که تأثیر مستقیم بخشودگی خودخواسته، بر سطوح هم‌زمان ثبات و پایداری زناشویی از طریق کیفیت زناشویی برای زن و شوهر بود. همچنین، بخشودگی احساسی زنان تأثیر غیرمستقیمی بر ثبات زناشویی شوهر از طریق کیفیت زناشویی زنان داشت. طی سالیان اخیر، مفهوم تازه‌ای در علم روان‌شناسی با عنوان بخشش درمانی مطرح شده که مطالعات پژوهشی انجام شده بر روی آن در داخل و خارج از کشور در نهایت منجر به ارائه مدلی مبتنی بر بیست واحد و چهار مرحله به شرح ذیل گردیده است: در مرحله اول که آشکارسازی^۱ است، درمان‌جویان در معرض مطالب مؤثر روان‌شناختی که منجر به افزایش آگاهی آن‌ها از عوامل سوق‌دهنده و بازدارنده حرکت به سوی بخشش می‌شود. همچنین، درمان‌جویان در دوره بخشش درمانی با مطالبی مواجه می‌شوند که جهان‌بینی و نگرش آن‌ها را نسبت به فرد خاطی، خویش و دیدگاه‌های وجودی و هستی‌شناسی اصلاح کند. در مرحله دوم که تصمیم‌گیری است، درمان‌جویان برانگیخته و تشویق می‌شوند تا فعل بخشش را به‌عنوان پاسخ فعالی به رنجش و بی‌عدالتی که نسبت به آن‌ها انجام شده دانسته و نسبت به این پاسخ فعال، متعهد باشند (Enright, 2000).

حال، از آنجایی که براساس آمار ثبت‌احوال کشور تنها در ۴ ماه نخست سال ۱۴۰۲ در کل کشور ۱۹۹ هزار و ۷۲۷ مورد ازدواج و ۶۵ هزار و ۳۵۵ مورد طلاق به ثبت رسیده، و آمار طلاق ۲۰۴ هزار و ۴۸۶ واقعه بوده و در سال ۱۴۰۱ به ۲۰۴ هزار و ۲۹۴ واقعه رسید، و فرایند قبل از طلاق و به‌ویژه طلاق عاطفی در حال‌های از ابهام سبب‌شناسی و ضریب شیوع و نتایج به‌ویژه روان‌شناختی حاصل از آن است. لذا، ضروری است که با انجام پژوهش‌های متعدد در این حوزه و مقایسه اثربخشی سطوح مختلف برنامه‌های مختلف آموزشی و درمانی درباره افزایش سطح مهارت و آگاهی زوجین از گسترش بیشتر مشکلات جلوگیری کرده و با آموزش مهارت‌های زناشویی و فردی بر سطح سلامت‌بخشی خانواده افزود. همچنین، این نکته حائز اهمیت است که پیشایندهای مؤثر در طلاق عاطفی و مهارت‌های ارتباط زناشویی باید مورد توجه و در صورت لزوم تحت درمان و آموزش قرار بگیرند. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله بخشودگی بر تمایل به جبران و انگیزه‌های بین‌فردی در زنان درگیر طلاق عاطفی است.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود، که به‌لحاظ رعایت اخلاق حرفه‌ای، آموزش‌ها در اختیار آن‌ها نیز قرار گرفت. جامعه آماری شامل تمامی زنان دارای طلاق عاطفی شهر اصفهان است که در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ جهت دریافت خدمات مشاوره خانواده به

کلینیک‌های دارای مجوز سازمان بهزیستی مراجعه کرده بودند. در مرحله اول پس از مراجعه به کلینیک‌ها، پرونده‌های سال جاری که جهت دریافت خدمات مشاوره زناشویی اقدام کرده بودند، با رعایت دقیق ملاحظات اخلاقی زیر استخراج و با آن‌ها تماس حاصل شد:

اولین اقدام پژوهشگر تدوین فرم‌های مربوط به رضایت آگاهانه شرکت در طرح تحقیقاتی جهت ارائه به شرکت‌کنندگان (زنان دارای طلاق عاطفی) بود. در این فرم‌ها مواردی مانند محرمانه بودن اسم و مشخصات شرکت‌کنندگان در پژوهش در تمام مراحل، مطلع شدن از نتایج تمام ارزیابی‌های فردی توسط پژوهشگر، وجود حق انصراف شرکت‌کنندگان و روش‌های جایگزین برای آن‌ها مورد توجه قرار داد.

تکمیل چک‌لیست بررسی طرح‌های پژوهشی از نظر رعایت کدهای اخلاقی در پژوهش‌های علوم زیستی و پزشکی توسط پژوهشگر جهت تأیید کمیته اخلاق پژوهشی از سوی دانشگاه، موسسه یا نهاد مرتبط با حوزه پژوهش، دریافت کد اخلاق با شناسه IR.IAU.SHK.REC.1400.016 و تعهد کتبی پژوهشگر مبنی بر رعایت دستورالعمل‌های کمیته اخلاق و ارائه نتایج به‌دست آمده فقط به‌صورت پایان‌نامه و مقاله‌های مرتبط.

شرط گمنامی برای تک‌تک شرکت‌کنندگان به‌منظور جلوگیری از تبعات احتمالی منفی برای آن‌ها رعایت شد. حضور شرکت‌کنندگان در گروه‌های آموزشی داوطلبانه و به‌دوراز هرگونه اجبار است، بدین معنا که اصل رضایت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش رعایت گردید. نتایج به‌دست آمده به‌صورت کاملاً محرمانه و فقط در راستای پژوهش بود. تمامی شرکت‌کنندگان پس از اتمام فرایند آموزش در جریان نتایج حاصل از آموزش‌ها قرار گرفتند.

در مرحله دوم پس از مصاحبه اولیه با افراد مراجعه‌کننده و تکمیل فرم جمعیت‌شناختی و بررسی دلایل مراجعه آن‌ها، آزمون طلاق عاطفی گاتمن اجرا شد، تا تشخیص طلاق عاطفی توسط پژوهشگر محرز گردد. در مجموع، ۶۰ نفر از مراجعه‌کنندگانی که در آزمون طلاق گاتمن شرکت نمودند، مبتلا به طلاق عاطفی تشخیص داده شدند. در نهایت، حجم نمونه توسط جدول کرجسی مورگان در سطح خطای ۵ درصد برابر با ۴۶ نفر در نظر گرفته شد (حداکثر حجم نمونه در جدول برای گروه‌های بزرگ ۳۸۴ نفر است).

به‌منظور افزایش دقت و اطمینان نتایج آزمون پژوهش، از بین کسانی که در پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن بالاترین نمرات را نسبت به نقطه برش (کسب هشت نمره مثبت و بالاتر) به‌عنوان معیار تشخیص قطعی طلاق عاطفی به دست آوردند، ۴۰ نفر انتخاب و ۶ نفر از افراد نمونه که کمترین نمرات را به دست آوردند، حذف شدند. سپس، این ۴۰ نفر با استفاده از جدول اعداد تصادفی، در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. پس از انتخاب گروه‌ها، پرسشنامه انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری به‌عنوان

پیش‌آزمون اجرا شد. به‌منظور خنثی کردن رقابت جبرانی گروه گواه (شاهد) با گروه‌های آزمایش که تأثیر جان‌هنری نیز نامیده می‌شود و براساس آن گروه گواه برای جبران بیشتر از عملکرد خود تلاش می‌کند، یک سری جزوات و کتابچه‌های آموزشی و فیلم‌های کوتاه آموزشی در خصوص روابط زناشویی و طلاق عاطفی در اختیار گروه گواه قرار داده شد.

پس از انجام پیش‌آزمون، گروه آزمایش هشت جلسه مداخله بخشودگی را طی ۲ ماه، هفته‌ای دو بار و هر جلسه به‌مدت ۲ ساعت دریافت کردند که شرح آن در جدول (۱) آمده است و اعضای گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. پس از اتمام دوره آموزشی، بلافاصله برای هر دو گروه، پس‌آزمون برگزار شد و شرکت‌کنندگان به زندگی عادی زناشویی خود برگشتند. در عین حال، براساس توافق اولیه با آن‌ها، آزمون پیگیری از آن‌ها سه ماه بعد به‌صورت آنلاین یا تلفنی گرفته شد.

ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه جهت شرکت در جلسات مداخله‌ای پژوهش، کسب نقطه برش در پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن، تحت درمان‌های رفتاری، شناختی، روانی جهت بهبود مشکلات روان‌شناختی ناشی از طلاق عاطفی نباشند، دارا بودن حداقل ۵ سال زندگی مشترک و عدم تارکه و یا زندگی جدا از همسر (به‌خاطر طی کردن بحران‌های اصلی زناشویی در دو سال اول، و کسب شناخت و آگاهی کافی نسبت به خصوصیات یکدیگر) و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل نداشتن سواد کافی برای درک مطالب دوره‌های آموزشی و تکمیل پرسشنامه، شرکت در جلسات درمانی دیگر به‌دلیل تداخل با آموزش‌های تحقیق، ابتلا به ناشنوایی یا نابینایی یا معلولیت‌های شدید ذهنی، نداشتن وقت کافی برای شرکت در جلسات درمانی یا تمرینات در منزل طی مدت آموزش و همچنین دوره سه‌ماهه پیگیری بود.

در ارتباط با رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، پیش از شروع کار از شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه کتبی دریافت شد و در خصوص نمرات آزمون‌ها و دیگر اطلاعات به‌دست‌آمده در حین پژوهش رازداری کامل اتخاذ شد. از عدم دریافت هرگونه درمان دیگر شرکت‌کنندگان در طول دوره پژوهش اطمینان حاصل شد و در صورت عدم تمایل شرکت‌کنندگان به ادامه حضور در جلسات، مختار به خروج از پژوهش بودند. این پژوهش دارای شناسه اخلاق IR.IAU.SHK.REC.1400.016 از دانشگاه آزاد اسلامی شهر کرد است.

ابزارها

در این پژوهش برای دستیابی به اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه زیر استفاده شد:

پرسشنامه انگیزه‌های بین‌فردی مرتبط با خطاکاری (TRIM-12): این پرسشنامه را مک کالو و همکاران

(McCullough et al., 1998) جهت سنجش دو انگیزه انتقام‌جویی (پنج ماده از سؤالات ۱ الی ۵) و دوری‌گزینی (هفت ماده از سؤالات ۶ الی ۱۲) تدوین و طراحی شده است. پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای عامل انتقام‌جویی ۰/۹۰ و برای عامل دوری‌گزینی ۰/۹۴ به دست آمد. (Olson & Olson, 1999).

پرسشنامه تمایل به جبران: جهت سنجش تمایل به جبران از پرسشنامه ۶ سؤالی وودیات و ونزل (Woodyatt & Wenzel, 2013) استفاده شد. مقیاس پاسخگویی این پرسشنامه لیکرت هفت درجه‌ای به‌طور کامل بود. نمره بالاتر نشان‌دهنده تمایل به جبران بیشتر و نمره پایین‌تر نشان‌دهنده تمایل به جبران کمتر است. وودیات و ونزل (Woodyatt & Wenzel, 2013) روایی این پرسشنامه را با روش تحلیل عاملی بررسی کردند و ساختار عاملی آن را تأیید کردند. همچنین این پژوهشگران ضرایب پایایی این پرسشنامه را بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۴ ذکر کرده‌اند (Torkizadeh et al., 2018).

جدول ۱. شرح جلسات مداخله بخشودگی مبتنی بر الگوی انرایت

جلسات	هدف	محتوای جلسات
اول	آشنایی با آزمودنی‌ها	بررسی اهداف گروهی، توصیف قوانین گروه و ایجاد رابطه اولیه، تعریف بخشایش، مراحل بخشایش و توضیح درمان
دوم	مواجهه شدن با رنجش	بیان احساسات منفی و رنجش از دیگران هدف: تخلیه هیجانی و توجه به انرژی تلف‌شده برای بدی‌های دیگران
سوم	بررسی و کشف مکانیسم‌های دفاعی	ارزش و مزایا تعهد به بخشیدن، دلایل شما برای بخشیدن چیست و به چه چیزهایی شک دارید.
چهارم	مواجهه با خشم	گسترش دیدگاه در مورد فردی که آزار رسانده، زندگی مانند فردی که به شما آسیب رسانده چگونه می‌تواند باشد.
پنجم	کشف و ارائه بخشش	حرکت به سمت بخشیدن فردی که آسیب رسانده
ششم	رشد دیدگاه جدیدی از خاطی و رشد همدلی	یافتن معنا در بخشیدن
هفتم	پذیرش رنج و یافتن معنایی برای آن	چه زمانی آماده هستید که بگویید من او را بخشیدم.
هشتم	پی بردن به این نکته که فرد خودش در گذشته نیازمند بخشش دیگران بوده	مرحله بعدی در بخشایش برای شما چیست؟ چه کسانی هستند که لازم است آن‌ها را ببخشید (یافتن الگویی در فرایند بخشش).
نهم	-	جمع‌بندی، نتیجه‌گیری و برگزاری پس‌آزمون

1. Willingness to compensate questionnaire

روش تحلیل

در پژوهش حاضر، داده‌های به‌دست آمده در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت. در بخش توصیفی از شاخص‌هایی چون میانگین، انحراف استاندارد، درصد و فراوانی، و در بخش استنباطی از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. محاسبات آماری با استفاده از نرم‌افزار اسپ‌اس‌اس^۱ نسخه ۲۴ انجام شد.

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد ۳۵ نفر معادل ۵۳/۸ درصد از شرکت‌کنندگان در دامنه سنی ۳۲ - ۲۵ سال و ۲۵ نفر معادل ۳۸/۵ درصد نیز در دامنه سنی ۴۰-۳۳ سال بوده‌اند، ضمن اینکه ۱۶ نفر معادل ۲۴/۶ درصد دارای تحصیلات دیپلم و فوق‌دیپلم، ۳۳ نفر معادل ۵۰/۵ درصد دارای تحصیلات لیسانس و ۱۱ نفر معادل ۱۶/۹ درصد نیز دارای تحصیلات بالاتر از فوق‌لیسانس بوده‌اند. در نهایت ۷۱/۴ درصد افراد شاغل و ۲۸/۶ درصد نیز فاقد شغل بوده‌اند. در جدول (۲) مشاهده می‌شود، میانگین متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش در مراحل پس از آموزش نسبت به مرحله پیش‌آزمون تغییر بارز داشته است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک سه گروه و سه مرحله پژوهش

گروه آزمایش	متغیر	مرحله	میانگین	انحراف معیار
	انتقام‌جویی	پیش‌آزمون	۱۳/۸۰	۱/۷۶
		پس‌آزمون	۱۱/۵۰	۱/۴۳
		پیگیری	۱۱/۶۵	۱/۴۲
	دوری‌گزینی	پیش‌آزمون	۲۱/۱۵	۳/۶۷
		پس‌آزمون	۱۷/۸۰	۳/۳۶
		پیگیری	۱۸/۶۵	۴/۳۴

بین میانگین گروه‌های آزمایش و گواه در هر دو متغیرهای انتقام‌جویی و دوری‌گزینی تفاوت معنادار وجود داشت.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی نمرات متغیر پژوهش به تفکیک سه گروه و سه مرحله پژوهش

گروه‌های درمانی	مرحله	میانگین	انحراف معیار
-----------------	-------	---------	--------------

۳/۰۱	۲۱/۲۰	پیش آزمون	بخشودگی
۲/۶۱	۲۰/۷۵	پس آزمون	
۳/۲۶	۲۱/۵۰	پیگیری	
۴/۰۱	۲۴/۱۰	پیش آزمون	گروه گواه
۴/۷۱	۳۰	پس آزمون	
۳/۰۳	۲۰/۶۵	پیگیری	

در جدول (۳)، میانگین گروه‌های آزمایش و گواه در متغیر آموزش بخشودگی، تمایل به جبران تفاوت وجود دارد، بدین معنا که گروه‌های آزمایش در مرحله‌ی پس‌آزمون افزایش تمایل به جبران داشته‌اند این در حالی است که گروه گواه تغییر چندانی در هر دو مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری نداشته است. براساس نتایج آزمون شاپیرو-ویکلز برای ارزیابی نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون، فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات در متغیر تمایل به جبران باقی است، یعنی توزیع نمرات نمونه، نرمال و همسان با جامعه است و کجی و کشیدگی حاصل اتفاقی است (همه سطوح معنی‌داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است). نتایج آزمون لوین جهت ارزیابی پیش‌فرض برابری واریانس‌های نمرات نشان داد، پیش‌فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در متغیر تمایل به جبران در مرحله پیش‌آزمون در جامعه رد نشده و باقی مانده است. لذا این پیش‌فرض تأیید می‌شود. معنی‌داری به‌دست‌آمده بیشتر از ۰/۰۵ است. براساس نتایج آزمون موچلی پیش‌فرض یکنواختی کوواریانس‌ها رد نشده است. پس می‌توان از تحلیل واریانس مکرر استفاده کرد. همچنین، براساس نتایج آزمون باکس مشخص گردید، شرط یکسانی ماتریس واریانس‌ها رعایت گردیده است و آزمون F با محدودیتی مواجه نیست.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر تمایل به جبران در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه کنترل و آزمایش

توان آماری	مجذور اتا	معنی‌داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع واریانس	
۱	۰/۵۶۰	۰/۰۰۱	۷۲/۵۳۹	۳۵۶/۸۲۲	۲	۷۱۳/۶۴۴	فرض کرویت	عامل
۱	۰/۵۶۰	۰/۰۰۱	۷۲/۵۳۹	۳۶۸/۰۵	۱/۹۳۹	۷۱۳/۶۴۴	تصحیح گرین‌هاوس	مکرر
۱	۰/۵۶۰	۰/۰۰۱	۷۲/۵۳۹	۳۵۶/۸۲۲	۲	۷۱۳/۶۴۴	تصحیح هیون-فلت	(تمایل به
۱	۰/۵۶۰	۰/۰۰۱	۷۲/۵۳۹	۷۱۳/۶۴۴	۱	۷۱۳/۶۴۴	تصحیح پایین‌ترین دامنه	جبران)

۱	۰/۵۵۱	۰/۰۰۱	۳۴/۹۱۲	۱۷۱/۷۳۱	۴	۶۸۶/۹۲۲	فرض کرویت	تعامل
۱	۰/۵۵۱	۰/۰۰۱	۳۴/۹۱۲	۱۷۱/۱۳۴	۳/۷۸۷	۶۸۶/۹۲۲	تصحیح گرین هاوس	گروه و
۱	۰/۵۵۱	۰/۰۰۱	۳۴/۹۱۲	۱۷۱/۷۳۱	۴	۶۸۶/۹۲۲	تصحیح هیون-فلت	عامل
۱	۰/۵۵۱	۰/۰۰۱	۳۴/۹۱۲	۳۴۳/۴۶۱	۲	۶۸۶/۹۲۲	تصحیح پایین ترین دامنه	مکرر

منابع متفاوت گویای آن بود که تعامل گروه و عامل مکرر برای تمایل به جبران معنادار است. این نتیجه دال بر اثربخشی درمان آموزش بخشودگی بر تمایل به جبران زنان درگیر طلاق عاطفی است. با توجه به اندازه مجذور اتا برای عامل تعامل گروه و عامل مکرر مشخص است که ۵۵/۱ درصد از تغییرات در تمایل به جبران توسط آموزش بخشودگی تبیین می‌شود. به عبارت دیگر، نتیجه تحقیق حاکی از قدرتمندی تأثیر درمان غنی سازی است.

جدول ۵. آزمون روند خطی بودن متغیر وابسته تمایل به جبران

منبع	روند	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
تمایل به جبران	خطی	۴۲۵/۶۳۳	۱	۴۲۵/۶۳۳	۹۶/۲۵۵	۰/۰۰۱
	غیرخطی	۲۸۸/۰۱۱	۱	۲۸۸/۰۱۱	۵۳/۱۷۷	۰/۰۰۱
تمایل به جبران × گروه	خطی	۵۲۱/۳۱۷	۲	۲۶۰/۶۵۸	۵۸/۹۴۷	۰/۰۰۱
	غیرخطی	۱۶۵/۶۰۶	۲	۸۲/۸۰۳	۱۵/۲۸۸	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول (۵) که نمره تمایل به جبران آزمودنی‌ها صرف نظر از نوع گروه هم‌روند خطی و هم‌روند غیرخطی را در مرحله پس‌آزمون و مرحله پی‌گیری دنبال می‌کند، یعنی با مداخله آزمایشی تمایل به جبران در مرحله پس‌آزمون تغییر یافته و در مرحله پی‌گیری نیز این تغییر ادامه شده است. در قسمت تعامل گروه و تمایل به زندگی روند خطی و غیرخطی نمره آزمودنی‌ها در سطوح گوناگون متغیر وابسته با توجه به گروه ارائه شده است. مقدار آماره ($F=۵۸/۹۴۷$ ؛ $F=۱۵/۲۸۸$) نشان می‌دهد که روند خطی نمره آزمودنی‌ها در سطوح گوناگون متغیر تمایل به جبران در گروه‌های آزمایش و گواه یکسان نیست. به همین دلیل، بین پایداری اثر درمان بخشودگی بر تمایل به جبران زنان مبتلا به طلاق عاطفی شهر اصفهان تفاوت وجود دارد.

جدول ۶. آزمون تعقیبی برای مقایسه میانگین‌های تمایل به جبران به صورت زوجی در سری زمانی

--	--	--	--

مراحل	تفاوت میانگین ها	خطای انحراف استاندارد	معنی داری
پیش آزمون - پس آزمون	-۴/۵۶۷*	۰/۳۸۹	۰/۰۰۱
پی گیری	-۳/۷۶۷*	۰/۳۸۴	۰/۰۰۱
پس آزمون - پیگیری	۰/۸۰۰	۰/۴۳۹	۰/۲۲۱

($p < 0/05$)

نتایج مقایسه های زوجی تفاوت میانگین ها در سه مرحله آزمون در جدول (۶) نشان می دهد که در سازه تمایل به جبران تفاوت دو مرحله پیش آزمون با پس آزمون ($P=0/001$)، پیش آزمون با پی گیری ($P=0/001$) معنی دار به دست آمده است. اما تفاوت پس آزمون و پی گیری معنی دار نیست، که با توجه به اینکه میانگین پیگیری کاهش نیافته است می توان گفت اثر دوره آموزش ها همچنان ماندگار است. برای بررسی تفاوت بین گروه های آزمایش و کنترل از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شده که نتایج آن در جدول (۷) ذکر شده است.

جدول ۷. آزمون تحلیل کواریانس تفاوت بین گروه های آزمایش و گواه

ضرایب	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	سطح معناداری	ضرایب اتا	توان آزمون
اثر پیلائی	۰/۷۵۳	۸۵/۵۴۲	۲	۵۶	۰/۰۰۱	۰/۷۵۳	۱
لامبدای ویلکس	۰/۲۴۷	۸۵/۵۴۲	۲	۵۶	۰/۰۰۱	۰/۷۵۳	۱
اثر هتلینگ	۳/۰۵۵	۸۵/۵۴۲	۲	۵۶	۰/۰۰۱	۰/۷۵۳	۱
بزرگ ترین ریشه روی	۳/۰۵۵	۸۵/۵۴۲	۲	۵۶	۰/۰۰۱	۰/۷۵۳	۱

جدول (۷) نشان داد که مداخله بخشودگی بر نمره تمایل به جبران آزمودنی ها در مرحله پس آزمون

تأثیر گذاشته است و ۷۵/۳ درصد واریانس تفاوت نمره تمایل به جبران را این مداخله تبیین می کنند.

جدول ۸. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر در خصوص انتقام جویی در پیش آزمون، پس آزمون و

پیگیری در سه گروه کنترل و آزمایش

منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذور اتا	توان آماری
فرض کرویت	۲۸/۰۴۴	۲	۱۴/۰۲۲	۲۷/۰۱۷	۰/۰۰۱	۰/۳۲۲	۱
تصحیح گرین هاوس	۲۸/۰۴۴	۱/۸۹۳	۱۴/۸۱۵	۲۷/۰۱۷	۰/۰۰۱	۰/۳۲۲	۱
تصحیح	۲۸/۰۴۴	۲	۱۴/۰۲۲	۲۷/۰۱۷	۰/۰۰۱	۰/۳۲۲	۱

عامل مکرر (انتقام جویی)

							هیون - فلت
۱	۰/۳۲۲	۰/۰۰۱	۲۷/۰۱۷	۲۸/۰۴۴	۱	۲۸/۰۴۴	تصحیح پایین ترین دامنه
۱	۰/۵۶۳	۰/۰۰۱	۳۶/۶۶۷	۱۹/۰۳۱	۴	۷۶/۱۲۲	فرض کرویت
۱	۰/۵۶۳	۰/۰۰۱	۳۶/۶۶۷	۲۰/۱۰۷	۳/۷۸۶	۷۶/۱۲۲	تصحیح گرین هاوس
۱	۰/۵۶۳	۰/۰۰۱	۳۶/۶۶۷	۱۹/۰۳۱	۴	۷۶/۱۲۲	تصحیح هیون - فلت
۱	۰/۵۶۳	۰/۰۰۱	۳۶/۶۶۷	۳۸/۰۶۱	۲	۷۶/۱۲۲	تصحیح پایین ترین دامنه

منابع متفاوت گویای آن بود که تعامل گروه و عامل مکرر برای انتقام جویی معنادار است. این نتیجه دال بر اثربخشی درمان آموزش بخشودگی بر انتقام جویی زنان درگیر طلاق عاطفی است. با توجه به اندازه مجذور اتا برای عامل تعامل گروه و عامل مکرر مشخص است که ۵۶/۳ درصد از تغییرات در انتقام جویی توسط درمان غنی سازی تبیین می شود. به عبارت دیگر، نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر حاکی از قدرتمندی تأثیر درمان آموزش بخشودگی است. براساس نتایج به دست آمده از بررسی این فرضیه تأیید می شود.

جدول ۹. آزمون روند خطی بودن متغیر وابسته انتقام جویی

منبع	روند	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
انتقام جویی	خطی	۷/۵۰۰	۱	۷/۵۰۰	۱۱/۶۹۶	۰/۰۰۱
	غیرخطی	۲۰/۵۴۴	۱	۲۰/۵۴۴	۵۱/۷۷۷	۰/۰۰۱
انتقام جویی × گروه	خطی	۶۳/۹۵۰	۲	۳۱/۹۷۵	۴۹/۸۶۵	۰/۰۰۱
	غیرخطی	۱۲/۱۷۲	۲	۶/۰۸۶	۱۵/۳۳۹	۰/۰۰۱

جدول (۹) نشان داد که نمره انتقام جویی آزمودنی ها صرف نظر از نوع گروه هم روند خطی و هم روند غیرخطی را در مرحله پس آزمون و مرحله پیگیری دنبال می کند، یعنی با مداخله آزمایشی انتقام جویی در

مرحله پس‌آزمون تغییر یافته و در مرحله پیگیری نیز این تغییر ادامه شده است. در قسمت تعامل گروه و تمایل به زندگی روند خطی و غیرخطی نمره آزمودنی‌ها در سطوح گوناگون متغیر وابسته با توجه به گروه ارائه شده است. مقدار آماره ($F=49/865$ ؛ $F=15/339$) نشان می‌دهد که روند خطی نمره آزمودنی‌ها در سطوح گوناگون متغیر تمایل به جبران در گروه‌های آزمایش و گواه یکسان نیست.

نتیجه

براساس یافته‌های به دست آمده از پژوهش حاضر، تأثیرگذاری و پایداری اثربخشی مداخله درمانی بخشودگی بر کاهش حس انتقام‌جویی و دوری‌گزینی در زنان درگیر طلاق عاطفی بیشتر از درمان غنی‌سازی بود. برنامه آموزش بخشودگی در خصوص مسائلی مانند نحوه انتخاب استراتژی روبرو شدن با خطاکاری زوجین، پرهیز از دوری‌گزینی، پرهیز از انتقام‌جویی، تلاش برای درک شرایط طرف مقابل و افزایش همدلی در میان زوجین تأثیر قابل توجهی نشان داد. اگرچه، زوج‌های شرکت‌کننده در پایان این دوره‌ها ممکن است، همچنان به نحوه برخورد یکدیگر با خطاکاری انتقاد داشته باشند، لیکن نمرات خرده‌مقیاس حل تعارض نشان می‌دهد، آنان آموخته‌اند که چگونه با این اختلافات کنار بیایند.

بنابراین، می‌توان گفت کاربرد برنامه آموزش بخشودگی تأثیر به‌سزایی در میزان رضایت زوجها از ارتباط با همسر و زندگی زناشویی آنها دارد. در مجموع، مطالعات مختلفی که در دسترس مؤلف قرار داشتند، همگی مؤید تأثیرات چشمگیر مداخلات درمان بخشودگی بر بهبود ارتباط زناشویی زوجها بودند و در منابع بررسی شده توسط مؤلف، نتایجی غیرهمسو با این ادعا به دست نیامد. در جمع‌بندی مطالبی که گذشت، می‌توان گفت: آموزش بخشودگی در راستای ارتقای رضایت‌مندی زناشویی زنان همچون دیگر روش‌های غنی‌سازی و همچنین برنامه ارتقاء کیفیت زندگی، برنامه‌ای موفق بود.

یافته‌های به دست آمده همسوی با نتایج پژوهش‌های ترکی‌زاده و همکاران (Torkizadeh et al., 2018)؛ ابراهیمی (Ebrahimi, 2018)؛ عیسی‌نژاد (Isanejad, 2010)؛ والیجو (Vallejo, 2020)؛ بل (Bell, 2017)؛ هی و همکاران (He et al., 2018) بود.

شرکت در این گروه‌های آموزشی، صرف‌نظر از سبک ارتباطی اولیه زوجها و میزان ناسازگاری آنها در شروع دوره، تأثیر قابل توجهی بر بهبود زندگی زناشویی آنان داشته است. با تکیه بر یافته‌های این پژوهش و استناد به مطالعات پیشین با اطمینان می‌توان از فرضیه سودمندی برنامه آموزش بخشودگی در بهبود رضایت‌مندی زناشویی زوجها حمایت نمود. همچنین، رویکرد آموزش بخشودگی باعث به وجود آمدن تغییراتی در خرده‌مقیاس‌های حل تعارض و رضایت زناشویی، مدیریت بحران، پرهیز از انتقام‌جویی و

دوری‌گزینی و تمایل به جبران شده است. با توجه به این مطالب، می‌توان نتیجه گرفت که از آموزش بخشودگی به‌عنوان برنامه‌ای مناسب جهت افزایش رضایت‌مندی زندگی زناشویی و تمایل به جبران زوج-های درگیر طلاق عاطفی می‌توان استفاده کرد. چون این آموزش‌ها می‌توانند از وخیم شدن تعارضات زناشویی جلوگیری کنند، لذا ایجاد و توسعه مرکزی برای ارائه این‌گونه آموزش‌ها توصیه می‌شود. نتایج مقایسه‌های زوجی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله آزمون نشان داد که در سازه تمایل به جبران تفاوت دو مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون ($P=0/001$)، پیش‌آزمون با پیگیری ($P=0/001$) معنی‌دار به دست آمد. اما تفاوت پس‌آزمون و پی‌گیری معنی‌دار نیست، که با توجه به این‌که میانگین پی‌گیری کاهش نیافت، می‌توان گفت اثر دوره آموزش بخشودگی همچنان ماندگار بوده است. در مجموع براساس شواهد به‌دست‌آمده در این پژوهش و یافته‌های سایر پژوهش‌های مرتبط انجام شده، مشخص گردید آموزش بخشودگی تأثیرات عمیق و پایداری بر تمایل به جبران زنان مبتلا به طلاق عاطفی دارد. یافته‌های بالا هم‌راستا با نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش‌های ترکی‌زاد و همکاران (Torkizadeh et al., 2018)؛ کیانپور (Kianipour, 2019)؛ عیسی‌نژاد (Isanejad, 2010)؛ کال (Kahl Joyce, 2020)؛ هی و همکاران (He et al., 2018) است.

در پژوهش حاضر همانند پژوهش‌های پیشین، مشخص گردید که زوجین گروه آزمایش پس از آموزش بخشودگی، کمتر از راهبردهای اجتنابی و بیشتر از راهبردهای مسأله‌مدار استفاده کردند، این در حالی بود که افراد آموزش‌ندیده گرایش به اتخاذ راهبردهای اجتناب - گریز خود را همچنان حفظ کرده بودند.

References

- Amirkhosravi, A., Bahrami, H., & Saadatishamir, A. (2021). The Role of Alexithymia, Interpersonal Forgiveness, and Marital Satisfaction in Predicting Emotional Divorce. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 63(6), -. <https://doi.org/10.22038/mjms.2021.18936> [in persian]
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: an interpersonal approach. *Psychological bulletin*, 115(2), 243. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.243>.
- Beck, S. I. (2005). *Efficacy of a forgiveness group intervention for aggressive victims*. Capella University. <https://doi.org/10.22055/psy.2016.12362>.
- Bell, C. M., Davis, D. E., Griffin, B. J., Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2017). The promotion of self-forgiveness, responsibility, and willingness to make reparations through a workbook intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 571-578. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209545>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Fatehi, N., Gholami Hosnaroudi, M., & Abed, N. (2021). The Mediating Role of Marital Forgiveness and Mental Well-being in the Relationship between Mindfulness and Sexual Satisfaction in Married Women and Men of Tehran City: A Descriptive Study [Research]. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 20(6), 660-645. <https://doi.org/10.52547/jrums.20.6.660> [in persian]
- GHIURCA, M. V., & VINTILA, M. (2019). THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND MARITAL SATISFACTION WITHIN COUPLES. *Social Research Reports*, 11(1). <https://doi.org/10.33788/srr11.1.2>
- Ghobari Bonab, B., Khodayarifard, M., Geshnigani, R. H., Khoei, B., Nosrati, F., Song, M. J., & Enright, R. D. (2021). Effectiveness of forgiveness education with adolescents in reducing anger and ethnic prejudice in Iran. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 846. <https://doi.org/10.1037/edu0000622> [in persian]
- He, Q., Zhong, M., Tong, W., Lan, J., Li, X., Ju, X., & Fang, X. (2018). Forgiveness, marital quality, and marital stability in the early years of Chinese marriage: An actor-partner interdependence mediation model. *Frontiers in Psychology*, 9, 1520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01520>

- Hill, E. W., & Mullen, P. M. (2000). Contexts for understanding forgiveness and repentance as discovery: A pastoral care perspective. *Journal of Pastoral Care*, 54(3), 287-296. <https://doi.org/10.1177/002234090005400306>
- Isanejad, O., Ahmadi, S., & Etemadi, Z. (2010). Efficacy of relationship enrichment on improvement of marital relationship quality. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(1), 9-16. <https://sid.ir/paper/129660/fa> [in persian]
- Kahl Joyce, M. (2020). Wellbeing and marriage: does marriage improve mental health? *Undergraduate economic review*, 16(1), e16-e16. <https://digitalcommons.iwu.edu/uer/vol16/iss1/16>
- Keller, L., & Allemand, M. (2020). Personality and Divorce. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 3608-3613. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_710
- Kianipour, O., Mohsenzadeh, Farshad, & Zaharakar, Kianoush. (2019). Evaluating the effectiveness of schema therapy and narrative therapy when each of them is combined with the marital enrichment program on the tendency to break the marital contract and marital satisfaction. *Family psychotherapy counseling*, 2(24). <https://doi.org/10.22034/fcp.2018.51182> [in persian]
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- Olson, D., & Olson, A. (1999). Prepare/enrich program. *Handbook of preventative approaches in couple therapy*, 196-216. <https://doi.org/10.1177/1066480704270229>
- Rasheed, A., Amr, A., & Fahad, N. (2021). Investigating the relationship between emotional divorce, marital expectations, and self-efficacy among wives in Saudi Arabia. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1833290> [in persian]
- Torkizadeh, M., HajiAlizadeh, K., & Samavi, A. (2018). The Effectiveness of Self-forgiveness Workbook Intervention on Responsibility, and Willingness to Make Reparations among Students. *Positive Psychology Research*, 4(3), 57-70. <https://doi.org/10.22108/ppls.2019.113829.1563> [in persian]
- Vallejo, M. A., Vallejo-Slocker, L., Rivera, J., Offenbacher, M., Dezutter, J., & Toussaint, L. (2020). Self-forgiveness in fibromyalgia patients and its relationship with

- acceptance, catastrophising and coping. . *Clin Exp Rheumatol*, 38(123).
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.2.225>
- Worthington, E. L. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. Crown
DOI: <https://doi.org/10.4236/crcm.2022.118046> . .
- Worthington, E. L., Griffin, B. J., & Wade, N. G. (2017). Group intervention to promote self-forgiveness. In *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 179-192). Springer. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-27>