



The Effectiveness of Forgiveness Therapy on Emotional Divorce of Betrayed Couple

Received: November 25, 2020

Accepted: March 15, 2021

Seyed Maliheh Safarpour Kachbi M.A, Family Counseling, Payame Noor University, Sari Branch, Iran.

Babollah Bakhshipour Assistant Professor, Department of Counseling, Payame Noor University, Sari Branch, Iran. (Corresponding Author)
Ba-bakhshipour@yahoo.com

Ghodratollah Abbasi Assistant Professor, Department of Psychology, Azad University, Sari Branch, Iran..

Abstract

One of the strategies that can have a special power and learning in family relationships is forgiveness therapy. This study aimed to investigate the effectiveness of therapeutic forgiveness on the emotional divorce of the betrayed couple in Neka city. This study was a quasi-experimental design with a pre-test-post-test of the control group with follow-up. The statistical population of this study included all betrayed couples who were referred to counseling and social emergency centers in Neka city, from which 30 couples were selected and randomly included in two experimental and control groups. There were 8 women and 7 men in the experimental group. There were also 8 women and 7 men in the control group. Participants completed the Emotional Divorce Questionnaire [Gottman, Gottman, and Silver \(1995\)](#) in 3 sessions (pre-test, post-test, and follow-up). The experimental group was given 7 sessions of forgiveness-therapy training for 120 minutes (one session per week) and the control group did not receive any training. The results of the analysis of ANCOVA showed that there was a significant difference between the mean scores of 65/92 emotional divorce at the significance level of 0.001 in the experimental and control groups. Also, in the follow-up 3 months later, there is a significant difference in the variable of emotional divorce 25.721, in the extent of the effect of therapeutic forgiveness on emotional divorce continues. Based on the findings of this study, it can be concluded that forgiveness therapy is effective in reducing emotional divorce. Therefore, counselors and therapists are advised to use the method of pardon therapy in family counseling centers to improve the marital relations of the betrayed couple.

Keywords: *forgiveness therapy, emotional divorce, unfaithful*

Introduction

There is no marriage without crisis. Severe and chronic crises are dangerous for marriage and cause coldness, disorder and daily life, and emotional divorce of the couple (Jarwan, and Al-frehat, 2020). Emotional divorce causes marital problems and people with emotional divorce are exposed to marital infidelity (Kiaerad, Pasha, Asgari, Makvandi, 2020). Therapeutic forgiveness is one of the components of positive psychology that is the crystallization of change in psychology from just repairing injuries to optimizing the quality of life (Nateghian Molazadeh, Goudarzi, and Rahimi, 2008). The results of the research indicate the effect of therapeutic forgiveness on intimacy, compatibility, empathy, etc. in marriage. Due to the lack of research on the effectiveness of therapeutic forgiveness on emotional divorce and also the importance of marital infidelity, especially in Iranian society, which values the family and considers the existence of a relationship outside the marital relationship immoral and has a negative view of it, it is necessary to address this issue.

Methodology

This study was conducted in a quasi-experimental design with pretest, posttest, and control groups. The population of this study included all the betrayed married couples who were referred to Neka Social Emergency Center. 30 couples who had a high score in emotional divorce and had inclusion criteria were selected by available sampling method and were randomly divided into the experimental and control group. There were 8 women and 7 men in the experimental group. There were also 8 women and 7 men in the control group. The experimental group participated in seven treatment sessions of forgiveness therapy and the control group not received any intervention. The participants in every two groups were assessed the emotional divorce scale in pretest and posttest stages. Participants completed the Guttman Emotional Divorce Questionnaire (Gottman, Gottman, and Silver (1995) in 3 sessions (pre-test, post-test, and

follow-up). Emotional Divorce Scale (EDS): The Emotional Divorce Scale was designed by Guttman 1995 This scale has 24 items. The scoring method is based on yes or no and the range of scores is 0 to 24. Higher scores indicate greater emotional divorce. The reliability of this questionnaire through Cronbach's alpha coefficient of 0.92. Hashemi and Eyni (2020) reported that Cronbach's alpha of this scale was 0.76. In this study, Cronbach's alpha of this scale was 0.81.

Results and Discussion

Table 1. presents the results of the analysis of covariance for the groups and shows the average of the experimental and control groups in three stages of pre-test, post-test, and follow-up.

Table 1.

Results of analysis of covariance to examine

	Total squares	df	Mean squares	F	Sig
Modified model	40.77	1	40.77	1.021	0.324
Control group	931.455	1	931.455	23.545	0.001
Pre-test	672.53	17	39.561		
group	1105.854	1	11	25.21	0.001
erorr	730.9	17	42.944		

According to the results of Table 1, It can be said that the reduction of emotional divorce of a couple, which is marked in the table with post-test is clinically significant.

Conclusion

The divorce score of the people was 30.56 in the people comments on improvement in their relationship, and the counselor's observations, all indicated the effectiveness of the forgiveness therapy on the enhancement of the understudy people's emotional

divorce. To explain how forgiveness therapy affects reduction in emotional divorce we can mention the below points: A) Get rid of negative feelings towards the offender; B) Overcoming resentment from evil; C) Avoidance of inner anger, separation, and revenge against the wrongdoer (Akhtar and Barlow, 2018). This therapeutic approach helps unfaithful people to forgive the wrongdoer and improve the quality of married life.

The results of this study are in line with (Vafaei, Soleimaninan, Mohammadzade, Ebrahimi, 2020), (Amiri, Moslemifar, Showani, and Panahi, 2020), and (Akhtar and Barlow, 2018) this study was not only consistent with the non-reduction of aggression section (Asadi, Sohrabi and Borjali, 2016). Of course, more studies are needed to make a definite conclusion. Similar to other studies, this research is not devoid of limitations, such as a lack of sufficient research background in the area of qualitative studies of case study types and the generalizability of the results. It is suggested that forgiveness therapy be trained in the form of workshops for assistants, counselors, and psychologists of various organizations, social emergencies and the judiciary to be used to help betrayed people.

Acknowledgments

The authors would like to thank all the participants in this study.

Authors' contributions

In this article, the first and second authors were responsible for the treatment and data collection, and the third author participated in data analysis and article writing.

Funding

The study was conducted at the personal expense of researchers.

Ethics approval and consent to participate

All participants voluntarily completed an informed consent form to participate in the study and were assured that the questionnaires would be anonymous and completely confidential.

Consent for publication

Researchers are pleased to announce the publication of this article

Reference

- Akhtar, S., and Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, and Abuse, 19*(1), 107-122. [\[link\]](#)
- Amiri, F., Moslemifar, M., Showani, E., and Panahi, A. (2020). Effectiveness of forgiveness therapy in the treatment of symptoms of depression, anxiety, and anger among female students with love Trauma Syndrome. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research| Jan-Mar, 10*(S1), 99. [Persian]. [\[link\]](#)
- Asadi, M., Sohrabi, F., and Borjali, A. (2016). The effect of forgiveness therapy on aggression and empathy of delinquent youth boys. *Rooyesh; 5* (2):187-208[Persian].[\[link\]](#)
- Gottman, J., Gottman, M., & Silver, N. (1995). Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last. *Simon and Schuster*. [\[link\]](#)
- Hashemi, Z., and Eyni, S. (2020). The Effectiveness of the Integrated Behavioral Couple Therapy on the Emotional Divorce. *Family Counseling and Psychotherapy, 10*(1), 1-20. [Persian] [\[link\]](#)
- Jarwan, A. S., and Al-frehat, B. M. (2020). Emotional Divorce and Its Relationship with Psychological Hardiness. *International Journal of Education and Practice, 8*(1), 72-85. [\[link\]](#)
- Kiaeerad, H., Pasha, R., Asgari, P., and Makvandi, B. (2020). The Effect of Cognitive-Behavioral Therapy on Attitude to Extramarital Relationship and Violence in Women with Emotional Divorce. *Iranian Journal of Nursing Research, 15*(5), 0-0. [Persian].[\[link\]](#)
- Nateghian, S., Molazadeh, J., Goudarzi, M., and Rahimi, C. (2008). Forgiveness and marital satisfaction in combat veterans with post-traumatic stress disorder and their wives. *J Fundam Ment Health;10*(37):33-46. [Persian]. [\[link\]](#)

vafaei, L., soleimaninan, A., and mohammadzade ebrahimi, A. (2020). The Effectiveness of “Forgiveness-Based Group Counseling” on Post-divorce Women's Adjustment. *JHPM*; 9 (2):11-21[Persian].[\[link\]](#)



مشاوره و روان‌درمانی خانواده

دوره دهم، شماره دوم (پیاپی ۳۰). پاییز و زمستان ۱۳۹۹

اثر بخشی بخشایش درمانگری بر طلاق هیجانی همسران

خیانت دیده

دریافت: ۱۳۹۹-۰۹-۰۵ پذیرش: ۱۳۹۹-۱۲-۲۵

سید ملیحه صفرپور کجی	کارشناس ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه پیام نور، واحد ساری.
باب‌الله بخشی‌پور	استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه پیام نور، واحد ساری، ایران. (نویسنده مسئول)
قدرت اله عباسی	استادیار، گروه روانشناسی واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.
ba_bakhshipour@yahoo.com	

چکیده

یکی از روش‌های درمانی کارآمد بخشایش درمانگری است که در ادبیات مشاوره و روان‌درمانی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. هدف این پژوهش بررسی اثربخشی بخشایش درمانگری بر طلاق هیجانی، همسران خیانت دیده شهرستان نکا بود. این پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون گروه گواه با پیگیری بود. جامعه آماری این پژوهش دربرگیرنده همه همسران خیانت دیده مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره ندای زندگی و ققنوس شهرستان نکا در سال ۱۳۹۹ که دربرگیرنده ۱۲۴ نفر بود. از میان آن‌ها ۳۰ نفر انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گنجانده شدند. شرکت‌کننده‌ها، پرسشنامه طلاق هیجانی (Gottman, Gottman, and Silver (1995) را در سه نوبت (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) تکمیل کردند. به گروه آزمایش ۷ جلسه آموزش بخشایش درمانگری برای زمانی برابر ۱۲۰ دقیقه (یک جلسه در هفته) ارائه شد و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که میان میانگین نمرات طلاق هیجانی ۹۲/۶۵ در سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱ در گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بر پایه یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش بخشایش درمانگری در کاهش طلاق هیجانی اثربخش است؛ بنابراین، به مشاورین و درمانگران استفاده از روش بخشایش درمانگری در مراکز مشاوره خانواده برای بهبود روابط زناشویی همسران خیانت دیده پیشنهاد می‌شود.

کلید واژه‌ها: بخشایش درمانگری، طلاق هیجانی، زوجین خیانت دیده

مقدمه

خانواده برجسته‌ترین و بنیادی‌ترین پایه برای ایجاد جامعه‌ای سالم است، اگر یک خانواده یا بهتر بگوییم یک زوج ارتباط سالم و خوبی با هم برقرار کرده باشند، می‌توان به ایجاد خانواده سالم و متعاقباً جامعه‌ای سالم اطمینان نمود (Zhang, Fan and Yip, 2015). گرچه خانواده واحد بنیادی جامعه است، ولی هرگونه اختلال در ازدواج و روابط زناشویی آشکارا بر خانواده و به‌طور گسترده بر همه جامعه تأثیر می‌گذارد (Rasheed, Amr, and Fahad, 2021). هیچ پیوند زناشویی‌ای بدون چالش نیست. چالش‌های شدید و مزمن برای ازدواج خطرناک است و باعث سردی، بی‌نظمی و روزمرگی و طلاق هیجانی^۱ زن و شوهر می‌گردد (Jarwan, and Al-frehat, 2020). طلاق هیجانی به‌عنوان یکی از مراحل طلاق (Rasheed, et all, 2021) برجسته‌ترین عامل ازهم‌گسیختگی ساختار بنیادین بخش جامعه یعنی خانواده است و منجر به ازهم‌پاشیدگی هیجانی خانواده می‌شود (Alagband, Sharifi, Farzad, Aghayousefi, 2019). طلاق هیجانی، فاصله هیجانی مشخص و آشکار میان همسرانی است که هر دو ناپخته هستند؛ هرچند یکی از آن‌ها ممکن است این ناپختگی را تائید و دیگری با ابراز رفتار مسئولانه مفرط، چنین چیزی را انکار کند (Goldenberg, 2017). همچنین بوهانان^۲ طلاق هیجانی را نخستین مرحله در فرآیند طلاق و بیانگر رابطه زناشویی روبه‌زوالی می‌داند که احساس بیگانگی جایگزین رابطه هیجانی میان زوجین می‌شود (Cahn and Singer, 2016). طلاق هیجانی در طی چندین مرحله با از میان رفتن عشق و مهر شروع می‌شود و به تدریج با ترک جزئی رفتارهای هیجانی ادامه و درنهایت با ترک کامل پایان می‌یابد. این نوع طلاق دربرگیرنده فقدان هرگونه رابطه جنسی، زندگی در بیرون از خانه و غفلت از نگهداری و مراقبت است. به‌طور کلی طلاق هیجانی دربرگیرنده مراحل ۱-بی‌ثباتی و از میان رفتن اعتماد، ۲-سردی و از دست رفتن عشق، ۳- خودخواهی، ۴- سکوت زناشویی و درنهایت ۵- طلاق هیجانی است (Jarwan, and Al-frehat, 2020).

تعارض^۳ و نستوهی روان‌شناختی پایین (Azimi, Hosseini, Arefi, and Parandin, 2020)، ضعف سواد هیجانی^۱، هیجان خواهی، دشواری در تنظیم هیجان، سبک گریز اجتناب^۱، کیفیت زندگی پایین

1. emotional divorce
2. Bohanan
3. conflict

(Alaghband et al, 2019)، عدم رفع نیازهای بنیادین روان‌شناختی، انتظارات زناشویی بالا و کارکرد خانوادگی منفی (Khan Mohammadi, Bazzazian, Amiri Majd, Ghamari, 2018) از جمله عواملی هستند که نقش برجسته‌ای در شکل‌گیری طلاق هیجانی ایفا می‌کنند. نتایج پژوهش (Ahmadloo, and Zeinali, 2018) نیز نشان داد که متغیرهای تنوع‌طلبی، کمال‌گرایی^۳ منفی و دل‌بستگی ناایمن در پیش‌بینی طلاق هیجانی زنان شاغل نقش مهمی دارد. یافته (Hashemi, and Homayuni, 2017) نیز به وضوح نشان می‌دهد که طلاق هیجانی آسیب‌رسان‌تر از طلاق قانونی است. طلاق هیجانی باعث بروز مشکلات زناشویی گذشته و زوجها دچار طلاق هیجانی در معرض خیانت زناشویی^۴ قرار دارند (Kiaeerad, Pasha, Asgari, 2020). خیانت زناشویی دو نمود دارد، خیانت فیزیکی^۵ در روابط زناشویی که رابطه جنسی را در برمی‌گیرد اشاره دارد، درحالی‌که خیانت ذهنی^۶ جدایی هیجانی^۷ از همسر فعلی، حذف تدریجی فعالیت‌های مشترک و نداشتن هیچ‌گونه تخیلی در مورد آینده و گذشته مشترک را در برمی‌گیرد، بدون اینکه الزاماً کاهشی در علاقه به زندگی جنسی ایجاد شده باشد. زوج‌هایی که از رابطه خود رضایت دارند با احتمال کمتری مرتکب خیانت می‌شوند (Starratt, Weekes-Shackelford and Shackelford, 2017). برای زنان خیانت هیجانی همسر تنیدگی بیشتری ایجاد می‌کند، درحالی‌که بیشتر مردان خیانت جنسی را با تنیدگی بیشتر همراه می‌دانند (Donovan, Emmers-Sommer, 2012). همچنین خیانت زناشویی می‌تواند موجب متلاشی شدن کانون خانواده و جدایی زوجین از هم شود (Kiaeerad, Pasha, Asgari, Makvandi, 2020). خیانت معمولاً به‌عنوان فریب یا بی‌وفایی به همسر شناخته می‌شود (Uthau, 2016). زوجها می‌توانند دامنه گسترده‌ای از استراتژی‌ها را استفاده کنند تا به حسادت یا خیانت همسر واکنش نشان دهند، دو مورد از رایج‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از ۱ - استراتژی انتخاب دوست ۲ - استراتژی پاسخ‌های هیجانی به حسادت یا خیانت (Turliuc and Scutaru, 2014). زوجین خیانت دیده اغلب احساساتی مانند خشم، عزت‌نفس

1. emotional literacy
2. avoidance style
3. perfectionism
4. betrayed couple
5. physical betrayal
6. mental betrayal
7. emotional separation

پایین^۱، احساس پامال شدن، افسردگی^۲ و درماندگی را تجربه می کنند (Glass and Wright, 2007) و کارکرد ضعیف تری در روابط زناشویی و اختلال شناختی بیشتر و به هم ریختگی هیجانی شدیدتری نسبت به زوجین فاقد تجربه خیانت گزارش می کنند (Gordon, 2003). نتایج پژوهش (Salehi Amiri, 2015) نشان داد خانواده‌هایی که در آن‌ها طلاق هیجانی وجود دارد نسبت به خانواده‌های عادی قادر به حل مشکلات و تعارض‌های خود نیستند، ارتباط هیجانی اعضای خانواده ناکارآمد و مختل است و در زمینه تعامل نقش‌ها و کارکرد کلی به طرز ضعیفی عمل کرده‌اند (Hashemi, 2017) در پژوهش خود به بررسی عوامل مؤثر بر بروز طلاق هیجانی ناشی از خیانت زناشویی میان زوجین پرداخته‌اند یافته‌ها نشان داد که میان خیانت زناشویی و ابعاد آن با طلاق هیجانی رابطه معنی‌دار مشاهده شده و بیشترین تأثیر طلاق هیجانی توسط خیانت ایجاد می‌شود. با توجه به آثار زیان‌بار خیانت بر روابط زناشویی توجه بهبود مشکلات زناشویی زوج‌ها دارای طلاق هیجانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در راستای بهبود مشکلات زناشویی مداخلات متعددی برای همسران خیانت دیده از جمله درمان هیجان محور^۳ (Schade and Sandberg, 2012)، (Negash, Carlson, and Linder, 2018)، زوج‌درمانی رفتاری^۴ (Marín, Christensen, and Atkins, 2014)، درمان شناختی رفتاری^۵ (Shoaa Kazemi, 2017) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۶ (Ghafoorian and Hasanabadi, 2016) به کار رفته است؛ ولی یکی از روش‌های درمانی مؤثر بخشایش درمانگری (Fife, Weeks, and Stellberg-Filbert, 2013) است که در ادبیات مشاوره و درمان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. هسته اصلی مشاوره و درمان، موقعیت‌هایی است که دربرگیرنده آسیب‌دیدگی، بی‌اعتمادی و سایر بدرفتاری‌های میان فردی است و غالباً به بخشایش متخلف نیاز دارد (Lander, 2014). حدود یک دهه است که پیرامون تأثیر بخشایش بر سلامت روان تحقیقات تجربی به عمل آمده است (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings and)

1. low self-esteem
2. depression
3. emotion-based therapy
4. behavioral couple therapy
5. cognitive behavioral therapy
6. acceptance and commitment based therapy

(Roberts, 2005). از نظر تاریخی بخشایش یکی از عناصر اصلی درمان فردی و رابطه‌ای قلمداد می‌شود و در دنیای امروزی برای زوج‌های استفاده می‌شود که درد و رنجی را متحمل شده‌اند (Davis, Worthington, 2013). بخشایش معرف یک راهبرد مهم مبتنی بر هیجان است که برای کنار آمدن با آسیب‌های لاینحل شدید به خود یا دیگران به کار می‌رود. از نظر تجربی نیز با طیفی از نتایج بهزیستی مثبت از جمله سطوح بالاتری از تأثیر مثبت عمومی، پذیرش خود، تسلط بر محیط، افزایش ثبات و کیفیت رابطه و بهبود سلامت جسمی مرتبط است (Lander, 2014). تعاریف علمی بسیاری از بخشایش وجود دارد. تلقی اولیه از بخشایش در کاهش عدم بخشایش متمرکز است که در آن احساسات منفی مانند خشم، نفرت و خصومت بر طرف می‌شود یا حداقل به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. همچنین، بخشایش دربرگیرنده کاهش چشمگیر انگیزه قربانی برای انتقام‌جویی و جلوگیری از تماس با مجرم است. اخیراً بخشایش دربرگیرنده افزایش احساسات، افکار و اعمال مثبت نسبت به خطاکار از جمله ترحم، سخاوت و حتی عشق است (Hernandez, Vonderfecht, Smith, Cress, Davis and Bigger, 2012). بخشایش فرآیندی گذشتن از خطا، چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت، انزجار از عمل ارتكابی زیان‌بخش و محو عوارض آن است؛ که در فرد با انگیزه‌ی آرامش درونی، بهبود روابط، همدلی و همفکری با فرد خاطی و یا به منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای زیر است: الف) رهایی از احساسات منفی نسبت به فرد خاطی؛ ب) غلبه بر رنجش حاصل از بدی؛ ج) پرهیز از عصبانیت درونی، جدایی و تلافی نسبت به فرد خاطی (Akhtar and Barlow, 2016). بخشایش درمانگری یکی از مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر^۱ است که تبلور تغییر در روانشناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب‌ها به سمت بهینه‌سازی کیفیت زندگی است (Nateghian, Molazadeh, Goudarzi and Rahimi, 2008). در واقع روانشناسی مثبت، بر روی نگرش‌های فرد نسبت به مشکلات و روابط میان فردی زوج‌ها، تأکید می‌کند. تحقیقات نقش بخشایش درمانگری را در بهبود جنبه‌های مختلف سلامت روان‌شناختی در جمعیت‌هایی که انواع مختلفی از آسیب، خشونت یا ضربه را تجربه کرده‌اند، برجسته کرده‌اند (Akhtar, and Barlow, 2016). همچنین، این

1. positive psychology

تحقیقات نشان داده‌اند که بخشایش درمانگری می‌تواند نقش مهم در فرایند سازگاری زناشویی ایفا نماید. نتیجه پژوهش‌های مختلف نشان داد که مداخله بخشایش درمانگری در کاهش بی‌رمقی زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر (Malek Zadeh Torkamani, Aminpoor, Bakhtiari Said, Khalili, davarniya, 2018)، تأثیر بر افزایش همدلی نوجوانان بزهکار ولی تأثیری در کاهش پرخاشگری نداشت (asadi,sohrabi and Pouryahya, Shirkavand, Salimi, 2016)، بی‌آلایشی زناشویی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر (borjali, 2019 vafaei, soleimaninan, mohammadzade, 2019)، کاهش تعارضات زناشویی و افزایش کیفیت زندگی زنان (Movahedi, and Mirza 2020)، کاهش افسردگی، خشم و عصبانیت زنان دارای انحلال رابطه عاشقانه (Amiri, Moslemifar, 2017 Hosseini, 2017)، کاهش میزان افسردگی، خشم و خصومت، تنیدگی و پریشانی (Worthington, Johnson, Hook, and Aten, 2013) و فرورنشانی خشم و رنجش ناشی از صدمات که باعث جدایی زن و شوهر مؤثر است. با این وجود (Akhtar and Barlow, 2016) به ما یادآوری می‌کند که احتمال تجربه آسیب برای همسرانی که خیلی بخشنده هستند وجود دارد، با این حال لازم است اشاره شود که کمبود بخشایش در بیشتر موارد برای روابط آسیب‌زا است.

با توجه به ضرورت پرداختن به مسئله شیوع طلاق هیجانی در روابط زناشویی و خیانت زناشویی به‌عنوان یکی از علت‌های طلاق و اهمیت مسئله خیانت زناشویی مخصوصاً در جامعه ایران که برای خانواده ارزش زیادی قائل است و وجود رابطه خارج از پیوند زناشویی را بی‌اخلاقی دانسته و نسبت به آن نگاه منفی دارد، اهمیت مداخله‌هایی مانند بخشایش درمانگری برای اعتمادسازی و درنهایت ایجاد امید دوباره در زندگی زوجین لازم و ضروری است؛ چراکه همسران خیانت دیده با فراگیری آموزش بخشایش درمانگری به بازسازی رابطه خود می‌پردازند و فردی که مورد خیانت قرار گرفته است خطای فرد خاطی را می‌بخشد و برای جبران خطا به او فرصت می‌دهد تا بتواند دوباره اعتمادسازی کند و درنهایت سبب ایجاد امید دوباره در زندگی زوجین می‌شود. همچنین عدم پژوهش مرتبط با این موضوع یافت نشد؛ بنابراین پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال است که:

آیا بخشایش درمانگری بر طلاق هیجانی همسران خیانت دیده مؤثر است؟

روش

روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری سه ماه بود. جامعه این پژوهش دربرگیرنده همه همسران خیانت دیده مراجعه‌کننده به مرکز اورژانس اجتماعی شهرستان نکا بود. برای انتخاب نمونه در مرحله اول پرسشنامه‌های طلاق هیجانی در میان مراجعه‌کنندگان خیانت دیده به اورژانس اجتماعی توزیع شد. سپس از میان همسران خیانت دیده ۳۰ نفر از کسانی که نمره بالاتر از ۱۶ در طلاق هیجانی کسب کرده و دارای معیارهای ورود از جمله: تجربه خیانت همسر، داشتن حداقل ۱ تا ۲ سال زندگی مشترک، داشتن دامنه سنی ۴۵-۲۰ و عدم سابقه شرکت در جلسات و مداخلات روانشناسی بودند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. هر گروه متشکل از ۸ زن و ۷ مرد بودند.

ابزارها

پرسشنامه طلاق هیجانی گاتمن^۱: مقیاس طلاق هیجانی توسط (Gottman, Gottman, and Silver 1995) طراحی شده است، هدف از انجام این پرسشنامه سنجش میزان طلاق هیجانی در میان زوجین است و دربرگیرنده سؤالاتی درباره جنبه‌های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف باشد. این مقیاس ۲۴ سؤال دارد و به شیوه بله یا خیر پاسخ داده می‌شود. پاسخ بله امتیاز ۱ و پاسخ خیر ۰ می‌گیرد. حداقل و حداکثر نمره فرد در کل مقیاس به ترتیب ۰ و ۲۴ است و نمرات بالا در این مقیاس نشان می‌دهد که احتمال جدایی و طلاق هیجانی بیشتر است. پایایی این ابزار از طریق ضریب آلفای کرونباخ و روایی آن بر اساس روایی صوری با مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش (Hashemi and Eyni, 2020) آلفای کرونباخ برای پایایی این پرسشنامه ۰/۷۶ و روایی آن ۰/۸۳ گزارش شده است. پایایی این ابزار در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمده است.

1. Gottman's emotional divorce questionnaire

مداخله

منظور از بخشایش درمانگری در این پژوهش، مداخله‌ای است که طی ۷ جلسه (۱۲۰ دقیقه) یک جلسه در هفته در قالب مداخلات بخشایش درمانگری (Worthington, 2001) که بر اساس فرهنگ ایرانی تدوین گردید و توسط پژوهشگر با مدرک کارشناسی ارشد در مشاوره خانواده برگزار شد. خلاصه‌ای از طرح درمانی در زیر ارائه شده است.

جلسه اول: معرفی و آشنایی اعضا با یکدیگر و برقراری رابطه حسنه، بیان اهداف پژوهش و مطرح کردن قوانین گروه، توافق بر زمان تشکیل و تعداد در مدت جلسات بخشایش درمانگری، آشنایی با مدل بخشایش درمانگری، بحث در مورد خیانت و تأثیر آن در زندگی.

جلسه دوم: چطور در مورد پیش آمد اتفاق صحبت کنیم، به خاطر آوردن رویداد آزاردهنده و مال خود کردن تجربه و در میان گذاشتن با گروه، آموزش فن‌های ارتباط سازنده (فن معاوضه، فن خلع سلاح)، تفاوت جنسی در بیان و گوش دادن به موضوع اختلاف، راهنمای کلی هنگام گفت‌وگو و منازعه.

جلسه سوم: مرور مباحث مطرح شده، تعریف بخشایش، عفو کردن را بیاموزیم، خشم و تظاهرات آن به اشتراک گذاردن تجربه شخصی خود با گروه، پیش‌فرض‌های که مانع بخشایش می‌شوند، مراحل عفو و گذشت، هشت مرحله‌ی بخشایش.

جلسه چهارم: آشنایی با مفهوم همدلی، آموزش بهبود زندگی بر اساس قانون حمایت (اجتناب از رفتار خشمگینانه، قضاوت نا محترمانه و خواسته‌های خودخواهانه به‌کارگیری رسیدن به توافق مشترک) آموزش بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون توجه (شناخت و طبقه‌بندی پنج نیاز مهم خود و همسر، یادگیری روش و برطرف کردن نیازهای هیجانی یکدیگر)

جلسه پنجم: مفهوم همدلی و تفاوت آن با واژه‌های نزدیک آن، آموزش بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون زمان (اختصاص زمان کافی برای توجه کامل به همسر بدون حضور فرزندان، زندگی و تمرکز بر زمان حال و آینده)، آموزش بهبود زندگی بر اساس قانون صداقت (آشکار کردن همسر از حوادث و فعالیت‌های روزانه، صداقت درباره آینده)

جلسه ششم: ایجاد همدلی با فرد خیانت کار، بیان اصول گواه آزرده‌گی و بازسازی اعتماد، تمرین‌های رفتاری با اثری سریع در پیش‌گیری از خیانت مجدد همسران.

جلسه هفتم: مرور و تلخیص مباحث ارائه‌شده، جمع‌بندی جلسات، ارزیابی و نتیجه‌گیری درباره جلسات، تعیین اینکه آیا اعضا به اهداف خود رسیده‌اند، اجرای پیش‌آزمون، تشکر و خداحافظی.

شیوه اجرای پژوهش

ابتدا پژوهش موردنظر از طریق یک فراخوان در مرداد سال ۹۹ در مرکز اورژانس اجتماعی شهر نکا اطلاع‌رسانی شد. بر این اساس زوجها که به دلیل خیانت زناشویی اعلام آمادگی کرده بودند، طبق ملاک‌های اخلاق در پژوهش جهت مشارکت در طرح پژوهش رضایت‌نامه آگاهانه را تکمیل کردند. در یک بازه‌ی زمانی بیش از سه ماه بعد از مصاحبه تشخیصی توسط پژوهشگر و مشخص شدن زوجها که ملاک‌های ورود را دارا بودند، ۳۰ نفر بر اساس نمونه‌گیری هدفمند در دسترس انتخاب شدند؛ و به روش تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. پس از مشخص شدن نمونه موردبررسی از همه زوجها انتخاب‌شده در گروه آزمایش و گروه گواه، پیش‌آزمون گرفته شد. سپس، گروه آزمایش در ۷ جلسه ۱۲۰ دقیقه (یک جلسه در هفته) بخشایش درمانگری شرکت کردند و فنون و روش بخشایش درمانگری به صورت گام‌به‌گام از طریق بحث گروهی، تمرین و تکالیف هفتگی به آنها ارائه شد و بعد از پایان مداخله از هر دو گروه آزمایش و گواه پس‌آزمون به عمل آمد؛ و بعد از سه ماه دوباره از گروه آزمایش پس‌آزمون برای پیگیری اثربخشی گرفته شد. برای رعایت اخلاق در پژوهش گروه گواه پس از اتمام کار مداخلات درمانی را دریافت کردند.

یافته‌ها

همان‌طور که در بخش قبل توضیح داده شد، این مطالعه به صورت نیمه آزمایشی انجام گرفت. ۱۵ نفر زن و ۱۵ نفر مرد انتخاب شدند که به صورت تصادفی در گروه آزمایشی و گواه قرار گرفتند. از این میان تعداد ۹ نفر دارای مدرک دیپلم، ۱ نفر فوق‌دیپلم، ۱۴ نفر لیسانس و ۵ نفر مدرک فوق‌لیسانس در پژوهش حاضر

شرکت کرده‌اند. همچنین، تعداد ۹ نفر دارای یک فرزند، ۹ نفر دارای دو فرزند، سه نفر دارای سه فرزند و ۲ نفر نیز دارای چهار فرزند در پژوهش حاضر شرکت کرده‌اند.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار نمره‌های گروه آزمایش و گواه را در از پیش‌آزمون به پس‌آزمون در متغیر طلاق هیجانی نشان می‌دهد که نشان‌دهنده کاهش نمره طلاق هیجانی در گروه آزمایشی است.

جدول ۱.

میانگین و انحراف معیار متغیرهای طلاق هیجانی همسران خیانت دیده در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون

مراحل مداخله گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	انحراف معیار	میانگین
گروه آزمایش	۱۸/۰۶	۳/۰۳	۹/۲۰	۱/۶۱	۱/۸۹	۱۰/۳۲
گروه گواه	۱۸/۴۶	۳/۲۲	۱۷/۳۳	۳/۰۱	۳/۰۴	۱۷/۵۶

پیش از تحلیل داده‌های مربوط به سؤال پژوهش، برای اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیر بنایی تحلیل کوواریانس را برآورد می‌کنند، به بررسی مفروضه تحلیل کوواریانس از جمله بهنجار بودن، همگنی واریانس‌ها پرداخته شد یافته‌ها نشان داد که هر دو مؤلفه مورد تأیید قرار گرفتند. نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس هم نشان داد که در متغیر طلاق هیجانی $F=۳/۶۹$ ، $P=۰/۰۶$ فرض همگنی واریانس مورد تأیید است.

جدول ۲.

نمره Z کالموگراف اسمیرنف و سطح معنی‌داری

متغیر	تعداد	کالموگراف اسمیرنف Z	سطح معنی‌داری
طلاق هیجانی پیش‌آزمون	۳۰	۰/۱۶۳	۰/۲۰

با مشاهده آماره شاپیرو ویلکاکسون و سطح معنی‌داری در جدول (۳) مشخص می‌شود؛ که متغیر طلاق هیجانی در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دارای توزیع نرمال هستند، زیرا سطح معنی‌داری آن‌ها بالاتر از ۰/۰۵ است.

جدول ۳.

آزمون شاپیرو-ویلک برای نرمال بودن متغیر طلاق هیجانی

طلاق هیجانی	پس آزمون		پیش آزمون		پیگیری	
	سطح معنی داری	آماره آزمون	سطح معنی داری	آماره آزمون	سطح معنی داری	آماره آزمون
	۰/۵۶	۰/۹۸	۰/۷۸	۰/۹۹	۰/۸۶	۰/۹۵

همان گونه که در جدول (۴) مشاهده می شود، نسبت های F تحلیل کوواریانس با مهار پیش آزمون میان شرکت کننده های گروه آزمایش و گواه دارای سطح معنی داری کوچک تر از ۰/۰۰۱ است که متغیر طلاق هیجانی ۲۳/۵۴۵ تفاوت معنی داری وجود دارد؛ یعنی، بخشایش درمانگری موجب کاهش طلاق هیجانی نسبت به گروه گواه شده است؛ و اندازه اثر و واریانس طلاق هیجانی ۰/۵۸۱ بوده است؛ بنابراین در سطح اطمینان ۹۹ درصد روش بخشایش درمانگری در کاهش طلاق هیجانی همسران خیانت دیده مؤثر است؛ به عبارت دیگر فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تائید می شود. همچنین در پیگیری ۳ ماه بعد در متغیر طلاق هیجانی ۲۵/۷۲۱ تفاوت معنی دار وجود دارد؛ یعنی، بخشایش درمانگری موجب کاهش طلاق هیجانی نسبت به گروه گواه شده است؛ و اندازه اثر و واریانس طلاق هیجانی ۰/۶۰۲ بوده است که نشان دهنده اثر بخشایش درمانگری به قوت خود باقی است و بخشایش درمانگری توانسته است طلاق هیجانی را در سطح پایین حفظ کند.

جدول ۴.

نتایج تحلیل کوواریانس پس آزمون و پیگیری طلاق هیجانی همسران خیانت دیده

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
اثر پیش آزمون	۴۰/۷۷	۱	۴۰/۷۷	۱/۰۲۱	۰/۳۲۴	۰/۰۵۷
اثر آزمون	۹۳۱/۴۵۵	۱	۹۳۱/۴۵۵	۲۳/۵۴۵	۰/۰۰۱	۰/۵۸۱
خطا	۶۷۲/۵۳	۱۷	۳۹/۵۶۱			
اثر پیگیری	۱۱۰۵/۸۵۴	۱	۱۱۰۵/۸۵۴	۲۵/۷۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۰۲
خطا	۷۳۰/۹	۱۷	۴۲/۹۴۴			

جدول (۵) نشان می‌دهد که تفاوت میانگین نمره طلاق هیجانی بین گروه آزمایشی و گواه در دو زمان پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($p < 0.01$). این نتیجه نشان می‌دهد که بخشایش درمانگری در کاهش طلاق هیجانی مؤثر است.

جدول ۵.

مقایسه گروه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، آزمون تعقیبی بونفرونی

متغیر	گروه (I)	گروه (II)	پس‌آزمون			پیگیری		
			تفاضل میانگین‌ها	خطای استاندارد	P	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	P
طلاق هیجانی	کنترل	مداخله	-۰/۴۰	۱/۰۹	۰/۰۰۱	-۶/۲۳	۰/۸۳	۰/۰۰۳

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بخشایش درمانگری بر طلاق هیجانی همسران خیانت دیده انجام شد. یافته‌ها نشان داد که بخشایش درمانگری در کاهش طلاق هیجانی مؤثر است. این یافته با پژوهش‌های (Amiri, Moslemifar, Showani, and Panahi, 2020)، (vafaei, soleimaninan, mohammadzade, ebrahimi, 2020)، (Worthington, Johnson, Hook, and Aten, 2013)، (Movahedi, and Mirza Hosseini, 2017)، (Akhtar, 2020) and Barlow, 2016) همسو است. این پژوهش‌ها نشان دادند که بخشایش درمانگری در کاهش بی‌رمقی زناشویی زوجین آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی (Malek Zadeh Torkamani, et all, 2018) و افزایش بی‌آلایشی زناشویی آن‌ها (Pouryahya, et all, 2019) مؤثر است. همچنین با بخش کاهش پرخاشگری در نوجوان (asadi,sohrabi and borjali,2016) ناهم‌سو بود.

در تبیین این یافته که بخشایش درمانگری در کاهش طلاق هیجانی زوجین خیانت دیده مؤثر است؛ باید گفت بخشایش درمانگری و مداخله مبتنی بر فرآیند آن به‌عنوان ابزاری برای کنار آمدن با تنیدگی و مشکلات مربوط به آن طراحی شد. این نوع مداخلات مشاوره‌ای می‌تواند باعث کاهش تنیدگی و اثرات جسمی و روانی عدم گذشت شود و منجر به بهبود سلامتی و بهزیستی روان‌شناختی زوج‌ها شرکت‌کننده در این مداخله گردد (Browne, 2009). همچنین می‌توان گفت فرایند بخشایش با سیری بسیار آهسته و مداوم، در طول رابطه زناشویی شکل می‌گیرد. اعضای شرکت‌کننده در پژوهش ضمن جلسات مشاوره فراگرفتند که

در زندگی انسان آسیب‌های روانی نه هیچ‌وقت کاملاً محو یا خوب می‌شوند و نه عواطف مثبت‌تر به‌طور معجزه‌آسایی جای آن‌ها را می‌گیرند. در نتیجه بخشایش احساسات مثبت جای احساسات منفی نمی‌شود، بلکه با آن‌ها همزیستی اختیاری می‌کند. آن‌ها همچنین می‌توانند برای کنترل رنج روحی و شفای خود، به‌طور یک‌طرفه دست از سر همسر عهدشکن خود بردارند و او را به امان خدا رها کنند و با بخشیدن، احساس شادمانی و سلامت روانی جسمانی را تجربه کرده و از نقش قربانی رها گردند و این امر طلاق هیجانی را کاهش می‌دهد. اگرچه انسان کاملاً به سرنوشت خویش مسلط نیست و نمی‌تواند به‌طور صد در صد رویدادها را کنترل کند، در عین حال می‌تواند با توجه به وضعیت موجود موقعیتی را انتخاب کند که با وضعش سازگارتر است؛ بنابراین مداخلات بخشایش محور یا بخشایش درمانگری به زوج‌ها کمک می‌کند عواملی که منجر به شکل‌گیری پیمان‌شکنی و خیانت شده است را کشف کنند و بدین طریق فهم و بینش عمیقی‌تری نسبت به اینکه چرا پیمان‌شکنی اتفاق افتاده است، کسب کنند و به دنبال این مداخلات میزان همدلی و احساسات مثبت افزایش پیدا می‌کند و در مقابل خشم و احساسات خصومت‌آمیز کاهش می‌یابد که به تبع این نشان‌ها، طلاق هیجانی در میان زوج‌ها تحت تأثیر قرار گرفته است. بخشایش به‌عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای عمل می‌کند و تنیدگی ناشی از خطا و گناه را کاهش می‌دهد و با ایجاد هیجان مثبت مثل همدلی، همدردی، شفقت و عشق نوع‌دوستانه در زوج‌ها منجر به کاهش احساس منفی نسبت به فرد خطاکار و افزایش سلامت فرد خیانت دیده می‌گردد؛ بنابراین می‌توان از بخشایش درمانگری به‌عنوان یک استراتژی مقابله‌ای مبتنی بر هیجان برای کاهش واکنش تنش‌زا در برابر خطا یا گناه استفاده کرد (Worthington and Scherer, 2004). بخشایش دربرگیرنده ۴ مرحله است: کشف یا آشکارسازی، تصمیم‌گیری، کار کردن روی بخشایش و عمق‌بخشی. در طول مرحله عمق‌بخشی زوج‌ها از تجربیات خود معنی کسب می‌کنند و ممکن است یک هدف جدیدی بسازند که بازتاب نتایج فرایند معنا بخشیدن باشد. در مدل فرایندی بخشایش، معنا بخشیدن یک مؤلفه کلیدی از بخشایش است و بخشایش در تسهیل معنا بخشیدن برای بعضی زوج‌ها بسیار با اهمیت است (Wade Schultz, and Schenkenfelder, 2017) طبق نظریه تنیدگی و مقابله با تنیدگی ورثینگتون (Browne, 2009) از آنجا که عدم بخشایش تنش‌زا است، بخشایش درمانگری به زوج‌ها انگیزه می‌دهد تا از

روش‌های مختلف از جمله، عدالت‌خواهی و بخشایش با تنیدگی کنار بیایند و تنیدگی خود را کاهش دهند؛ بنابراین بخشایش درمانگری در کاهش تنیدگی زوجین خیانت دیده نیز اثربخش است.

با توجه به اینکه بازسازی درک همسران خیانت دیده از بخشایش فرآیند آن را تسهیل می‌کند. از طریق بخشایش درمانگری همسران خیانت دیده در این پژوهش درک بهتری از تعریف و فرآیند بخشایش و چگونگی تغییر آن در خود و دیگران درک کسب کردند که می‌تواند توانایی بخشایش و در نتیجه دوست داشتن واقعی شریک را افزایش دهد (Worthington, Sharp, Lerner and Sharp, 2006). هنگامی که زوجین تعریفی از بخشایش ارائه دهند که مورد قبول آن‌ها باشد، آماده می‌شوند تا در درمان با بخشایش پیش روند و برچسب قربانی را کنار بگذارند (Browne, 2009). به عنوان مثال، مطالعه (Reed and Enright, 2006) نشان داد که بخشایش درمانگری می‌تواند زوجها دارای سوءاستفاده هیجانی را تشویق کند به‌جای اینکه در اثر کینه ناتوان بمانند داستان خود از تجربه سوءاستفاده را ابراز نمایند، بر روی عصبانیت، کینه و اندوه خود کار کنند، ذهنیت خود در مورد شریک خطاکار تغییر دهند و احساسات منفی خود را کنار بگذارند و بر پاسخ‌های خیرخواهانه تمرکز کند. این موارد می‌تواند نقش مهمی در کاهش طلاق هیجانی همسران خیانت دیده ایفا نماید. همچنین، بخشایش یک تغییر در حالت انگیزشی ایجاد می‌کند که نیاز زوجها آسیب‌دیده را به مجازات و انتقام را کاهش می‌دهد و به آن‌ها کمک می‌کند تا از خشم و کینه نسبت به خطاکار رهایی یابند (Browne, 2009). این امر همراه با آموزش همدلی، فروتنی، تعهد و عذرخواهی (Fife, et all, 2013) می‌تواند منجر به بهبود رابطه زناشویی و کاهش طلاق هیجانی زوجها گردد.

علاوه بر این، از آنجاکه همسران خیانت دیده دارای نشخوار فکری بوده و نمی‌توانند از تفکر در برابر تخلف دست بردارند و نشخوار آن‌ها با احساسات منفی مانند کینه، نفرت، ترس، تلخی و خصومت در روابط همراه است (Worthington, 2006)، مداخله مبتنی بر بخشایش درمانگری می‌تواند از طریق بازسازی شناختی با این نشخوار مبارزه کرده و زمینه برای بهبود روابط زناشویی فراهم نماید (Browne, 2009). به‌طور کلی همسران خیانت دیده در بخشایش درمانگری، افزایش امید، عزت‌نفس، بخشایش از خود و افکار مثبت نسبت به متجاوز و کاهش خشم، اضطراب اندوه، افکار و احساسات منفی و افسردگی را تجربه می‌کنند و از این امر می‌تواند برای ایجاد روابط معنی‌دار با همسر، افزایش پذیرش خود و ایجاد روش‌های بهتر برای

زندگی بعد از خیانت مفید باشد. همچنین بخشایش به عنوان یک مداخله مؤثر برای مشکلاتی از قبیل خشم و افسردگی، مسائل و مشکلات در ارتباط با خانواده اصلی، آسیب‌های جنسی اختلالات شخصیت، احساس گناه، طلاق و خیانت به کار می‌رود. بخشایش به فشار روانی، آسیب و بخشایش به سلامت مربوط می‌شود و سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطا کار می‌گردد و احساسات مثبت را افزایش داده و جایگزین احساسات منفی می‌شود؛ بنابراین بخشایش درمانگری علاوه بر اینکه به زوجین خیانت دیده کمک می‌کند تا با مسئله خیانت روبرو شود و از نشخوار فکری در آنان جلوگیری می‌کند و خشم، نفرت و انتقام را در آنان کاهش می‌دهد، همچنین به ارتقای سلامت روان و افزایش هیجان‌های مثبت در آن‌ها نیز کمک می‌کند. پژوهش حاضر نشان داد که بخشایش متغیر مهمی در زندگی فردی و خانوادگی است و کاربرد بالینی دارد و آموزش آن باعث کاهش طلاق هیجانی و بهبود روابط خانوادگی و از جمله روابط زناشویی می‌شود. لذا تقویت بخشایش می‌تواند به عنوان سازه‌های بنیادین و اثرگذار در روند بهبود و تقویت روابط زناشویی رضایتمندانه به شمار رود؛ بنابراین می‌توان از طریق آموزش ابعاد بخشایش درمانگری در بهبود روابط میان فردی و زناشویی اقدام مؤثر انجام داد. همچنین به علت به اثربخش بودن بخشایش درمانگری بعد از گذشت سه ماه می‌توان نتیجه گرفت این نوع از مداخله در درازمدت هم مؤثر و اثربخش است.

محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهش. ذکر این نکته‌ی ضروری است که برای نتیجه‌گیری قطعی‌تر، نیاز به مطالعات و پژوهش‌های بیشتری در زمینه تأثیر بخشایش درمانگری است. مهم‌ترین محدودیت این پژوهش مربوط به روایی بیرونی آن است چراکه این پژوهش تنها بر روی همسران خیانت دیده شهر نکا انجام شد؛ لذا تعمیم نتایج آن به جوامع دیگر نیازمند انجام پژوهش در این زمینه در شهرهای و در محدوده‌های سنی دیگر است. همچنین روش نمونه‌گیری در این پژوهش، روش در دسترس بود که پیشنهاد می‌شود برای پژوهش‌های آینده از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. همچنین از سایر ابزارهای پژوهشی نظیر مصاحبه استفاده گردد. پیشنهاد می‌گردد اثربخشی این روش درمانی را با سایر روش‌های درمانی مورد مقایسه قرار دهند. همچنین با توجه به این نکته که بخشایش بر دیگر ابعاد زندگی از جمله ابعاد معنوی و سلامت روان زوج‌ها نیز اثربخش است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود علاوه بر همسران خیانت دیده، برای ارتقای

سلامت روان زوجها، خانواده و پیشگیری از آسیب‌های احتمالی از این روش درمانی به صورت فردی و گروهی استفاده شود. با توجه به اثربخش بودن روش بخشایش درمانگری پیشنهاد می‌شود بخشایش درمانگری به صورت کارگاه‌های آموزشی به مددکاران، مشاورین و روانشناسان سازمان‌های مختلف مثل بهزیستی، اورژانس اجتماعی و قوه قضائیه آموزش داده شود تا مورد استفاده‌ی آنان در خصوص کمک به همسران خیانت دیده قرار گیرد.

اخلاق پژوهش

ملاحظات اخلاقی با حساسیت ویژه‌ای در پژوهش رعایت شد به دلیل اینکه پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های مداخله‌ای است کدهای ۲۶ گانه مصوب کمیته کشوری اخلاق در پژوهش‌های علوم پزشکی مانند رضایت‌نامه آگاهانه و اصل رازداری رعایت شد.

مشارکت نویسندگان

در این مقاله نویسنده اول و دوم، اجرای درمان و جمع‌آوری داده‌ها را بر عهده داشتند و نویسنده سوم در تحلیل داده‌ها و نگارش مقاله مشارکت داشت.

منابع مالی

این مطالعه با هزینه شخصی محققان انجام شد.

دسترسی به مواد و داده‌ها

در این پژوهش از پرسشنامه طلاق هیجانی و پروتکل بخشایش درمانگری استفاده شد. پرسشنامه به آسانی در دسترس محققان قرار دارد.

تأیید اخلاقی و رضایت مشارکت‌کنندگان

همه شرکت‌کنندگان به صورت داوطلبانه فرم رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش را تکمیل کردند و به آن‌ها اطمینان داده شد که پرسشنامه‌ها بدون نام و کاملاً محرمانه خواهند بود.

رضایت برای انتشار

نویسندگان از انتشار این مقاله رضایت کامل دارند.

تصریح درباره تعارض منافع

این پژوهش با منافع هیچ شخص یا سازمانی منافات ندارد.

سپاسگزاری

نویسندگان از همه شرکت‌کنندگان در این پژوهش، کمال تشکر و قدردانی را دارند.

References

- Ahmadloo, M., and Zeinali, A. (2018). Predicting of emotional divorce based on novelty seeking, negative perfectionism and insecure attachment among employed women of Urmia city. *Iran Occupational Health, 15(2)*, 64-72. [Persian][[link](#)]
- Akhtar, S., and Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, and Abuse, 19(1)*, 107-122. [[link](#)]
- Alaghand, L., Sharifi, H., Farzad, V., and Aghayousefi, A. (2019). A Model for Predicting Emotional Divorce Based on Emotional Literacy, Coping Styles, Quality of Life, and Emotion Seeking with Emotion Regulation Mediation. *Medical journal of Mashhad University of medical sciences, 62(December)*, 288-402. [Persian][[link](#)]
- Amiri, F., Moslemifar, M., Showani, E., and Panahi, A. (2020). Effectiveness of forgiveness therapy in the treatment of symptoms of depression, anxiety, and anger among female students with love Trauma Syndrome. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research| Jan-Mar, 10(S1)*, 99. [Persian][[link](#)]
- Asadi, M., Sohrabi, F., and Borjali, A. (2016). The effect of forgiveness therapy on aggression and empathy of delinquent youth boys. *Rooyesh; 5 (2):187-208*[Persian]. [[link](#)]
- Azimi, N., Hosseini, S., Arefi, M., and Parandin, S. (2020). Predicting Emotional Divorce Based on Conflict Control Styles and Psychological Hardiness in Couples. *Psychotherapy, (9)*, 47-57. [Persian][[link](#)]
- Browne, P. E. (2009). *Forgiveness therapy: A qualitative study of the forgiveness experience of people who have undergone forgiveness as a counseling intervention*. Capella University. [[link](#)]

- Cahn, N., and Singer, J. (2016). Divorce American Style. *Fam Law Q*; 50:139-142. [link](#)
- Davis, E., Worthington, L., Hook, N., and Hill, P. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233. [\[link\]](#)
- Donovan, S., and Emmers-Sommer, T. M. (2012). Attachment Style and Gender as Predictors of Communicative Responses to Infidelity. *Marriage Fam Rev*; 48(2):125-49. [\[link\]](#)
- Fife, T., Weeks, R., and Stellberg-Filbert, J. (2013). Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: An interpersonal model. *Journal of Family Therapy*, 35(4), 343-367. [\[link\]](#)
- Ghafoorian, P., and Hasanabadi, H. (2016). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Thought Control and Meta Cognitive Beliefs Among Females Experienced Extramarital Affairs Trauma. *International Journal of Women's Health and Wellness*, 2(2), 20-24. [Persian] [\[link\]](#)
- Glass, SP., and Wright, TL. (2007). Reconstructing marriages after the trauma of infidelity. In: Halford WK, Markman HJ, editors. Clinical handbook of marriage and couples interventions. *New York, NY: John Wiley and Sons.* [\[link\]](#)
- Gordon, C. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 179-199. [\[link\]](#)
- Goldenberg, I., Goldenberg, H. (2017). Family therapy. Translated by Hoseinshahi Bravati, Naghshbandi and Arjmand. Publisher Ravan, Tehran. [Persian]
- Gottman, J., Gottman, M., and Silver, N. (1995). Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last. *Simon and Schuster.* [\[link\]](#)
- Hashemi, L., and Homayuni, H. (2017). Emotional divorce: Child's well-being. *Journal of divorce and remarriage*, 58(8), 631-644. [Persian] [\[link\]](#)

- Hashemi, Z., and Eyni, S. (2020). The Effectiveness of the Integrated Behavioral Couple Therapy on the Emotional Divorce. *Family Counseling and Psychotherapy*, 10(1), 1-20. [Persian][[link](#)]
- Hernandez, C., Vonderfecht, H., Smith, B., Cress, K., Davis, R., and Bigger, D. (2012). Development and evaluation of a faith-based psych educational approach to forgiveness for Christians. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*, 31(3), 263-284. [[link](#)]
- Jarwan, S., and Al-frehat, M. (2020). Emotional Divorce and Its Relationship with Psychological Hardiness. *International Journal of Education and Practice*, 8(1), 72-85. [[link](#)]
- Khan Mohamammadi, Z., Bazzazian, S., Amiri Majd, M., and Ghamari, M. (2018). Predicting emotional divorce based on psychological basic needs, marital expectations, and family function. *Journal of Family Psychology*, 5(1), 17-30. [Persian][[link](#)]
- Kiaeerad, H., Pasha, R., Asgari, P., and Makvandi, B. (2020). The Effect of Cognitive-Behavioral Therapy on Attitude to Extramarital Relationship and Violence in Women with Emotional Divorce. *Iranian Journal of Nursing Research*, 15(5), 0-0. [Persian][[link](#)]
- Lander, I. (2014). Expanding the Horizons of Forgiveness Therapy: A Cross-Cultural Application with a Bedouin-Arab Woman. *Clinical Social Work Journal*, 42(4), 395-407. [[link](#)]
- Malek Zadeh Torkamani, P., Aminpoor, M., Bakhtiari Said, B., and Khalili, G. (2018). The Effectiveness of Forgiveness-Based Intervention on Couple Burnout in Women Affected By Infidelity of Spouse. *Zanko Journal of Medical Sciences*, 19(60), 31-45. [Persian][[link](#)]

- Marín, A., Christensen, A., and Atkins, C. (2014). Infidelity and behavioral couple therapy: Relationship outcomes over 5 years following therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3(1), 1. [\[link\]](#)
- McCullough, E., Fincham, D., and Tsang, A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540. [\[link\]](#)
- Movahedi, A., and Mirza Hosseini, H. (2017). Effect of forgiveness therapy on coping with marital conflicts and quality of life. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19(special issue), 194-203. [Persian][\[link\]](#)
- Nateghian, S., Molazadeh, J., Goudarzi, M., and Rahimi, C. (2008). Forgiveness and marital satisfaction in combat veterans with post-traumatic stress disorder and their wives. *J Fundam Ment Health*; 10(37):33-46. [Persian]. [\[link\]](#)
- Negash, S., Carlson, H., and Linder, N. (2018). Emotionally focused therapy and eye movement desensitization and reprocessing: An integrated treatment to heal the trauma of infidelity. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 7(3-4), 143. [Persian][\[link\]](#)
- Pouryahya, M., Shirkavand, F., Salimi, A., Davarniya, R., and Shakarami, M. (2019). The Effect of Group Forgiveness-Based Intervention on Marital Intimacy of Women Affected by Infidelity of Spouse. *The Horizon of Medical Sciences*, 25(2), 102-109. [Persian][\[link\]](#)
- Rasheed, A., Amr, A., and Fahad, N. (2021). Investigating the Relationship between Emotional Divorce, Marital Expectations, and Self-Efficacy among Wives in Saudi Arabia. *Journal of Divorce and Remarriage*, 62(1), 19-40. [\[link\]](#)
- Reed, L., and Enright, D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 920. [\[link\]](#)

- Salehi Amiri, R., Hekmatpour, M., and Fadaei, M. (2014). Investigating the Impact of Emotional Divorce on Family Performance, *International Conference on Behavioral Sciences and Social Studies, Viera Capital Institute of Managers*. [Persian][[link](#)]
- Schade, C., and Sandberg, G. (2012). Healing the attachment injury of marital infidelity using emotionally focused couples therapy: A case illustration. *The American Journal of Family Therapy*, 40(5), 434-444. [[link](#)]
- Shoaa Kazemi, M. (2017). Effect of cognitive-behavior therapy for betrayed women. *Journal of Research and Health*, 7(3), 796-802. [Persian] [[link](#)]
- Starratt, G., Weekes-Shackelford, V., and Shackelford, K. (2017). Mate value both positively and negatively predicts intentions to commit infidelity. *Pers Ind Differ*;104:18-22.[[link](#)]
- Thompson, Y., Snyder, R., Hoffman, L., Michael, T., Rasmussen, N., Billings, L. S., ... and Roberts, E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360. [[link](#)]
- Turliuc, N., and Scutaru, L. (2014). Construction and Validation of Emotional Responses to Sexual Infidelity Scale – ERSIS. *Procedia Soc Behav Sci*. 159:473-9. [[link](#)]
- Uthaug, V. (2016). *The Relationship Between Narcissistic Traits and Attitude Towards Infidelity. Doctoral dissertation, Empire State College*. [[link](#)]
- Vafaei, L., soleimaninan, A., and mohammadzade ebrahimi, A. (2020). The Effectiveness of “Forgiveness-Based Group Counseling” on Post-divorce Women's Adjustment. *JHPM*; 9 (2):11-21[Persian]. [[link](#)]
- Wade, N., Schultz, M., and Schenkenfelder, M. (2017). Forgiveness Therapy in the Reconstruction of Meaning Following Interpersonal Trauma. *Reconstructing Meaning After Trauma*. San Diego, CA, US: *Elsevier Academic Press*; p. 69-81.[[link](#)]

- Worthington, L. (2006). Just Forgiving: How the Psychology and Theology of Forgiveness and Justice Inter-relate. *Journal of Psychology and Christianity, 25*(2). [\[link\]](#)
- Worthington, L., Johnson, L., Hook, N., and Aten, D. (2013). Evidence-based practices for Christian counseling and psychotherapy. *Intervarsity Press*. [\[link\]](#)
- Worthington, L., Sharp, B., Lerner, J., and Sharp, R. (2006). Interpersonal forgiveness as an example of loving one's enemies. *Journal of psychology and theology, 34*(1), 32-42. [\[link\]](#)
- Worthington, L., and Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: *Theory, review, and hypotheses. Psychology and Health, 19*(3), 385-405. [\[link\]](#)
- Worthington, L. (2001). Five steps to forgiveness. New York: *Crown Publishers*. [\[link\]](#)
- Zhang, H., Wong, C., Ip, P., Fan, S., and Yip, S. (2015). Intimate partner violence among Hong Kong young adults: Prevalence, risk factors, and associated health problems. *Journal of interpersonal violence, 30*(13), 2258-2277. [\[link\]](#)