

تأثیر پروتکل آموزش بخشودگی بر صمیمت زناشویی و مدل های ارتباطی زنان متقاضی طلاق شهر رامسر

فاطمه محمدی تپه^۱، فاطمه زهرا رحمانی^۲، فاطمه بزرگی تیله نوئی^۳، نرگس سپهری^۴

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آیت الله آملی (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی مددکاری اجتماعی، دانشگاه پیام نور بهشهر

^۳ کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه ادیب مازندران

^۴ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر اثربخشی آموزش بخشودگی بر صمیمت زناشویی و مدل های ارتباطی زنان متأهل در معرض طلاق شهر رامسر بود. روش پژوهش از نظر هدف کاربردی و از حیث گردآوری داده ها، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل نابرابر خواهد بود. جامعه آماری پژوهش حاضر متشکل از تمامی کلیه زنان متقاضی طلاق مراجعه کننده به کلینیک و مرکز مشاوره «امید» شهر رامسر در سال ۱۴۰۳ بود. از بین جامعه آماری با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند ۳۲ نفر انتخاب و سپس به صورت جایگزینی تصادفی و براساس معیارهای ورود در گروه آزمایشی (۱۶ نفر) و گروه کنترل (۱۶ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایشی در جلسات درمانی شرکت کردند. در حالیکه گروه کنترل درمانی را دریافت نکرد و در لیست انتظار قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه مدل های ارتباطی (CPQ، ۱۹۸۴) و پرسشنامه صمیمت زناشویی باگازوری بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها در سطح توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس و تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. یافته ها نشان داد که هر مداخله بخشودگی باعث افزایش صمیمت زناشویی و بهبود مدل های ارتباطی آزمودنی ها شده است ($p < 0/05$).

واژه های کلیدی: مداخله بخشودگی، صمیمت زناشویی، مدل های ارتباطی، زنان متقاضی طلاق

بیان مساله

زمانی که زندگی زناشویی آن گونه که زن و شوهر انتظار دارند پیش نمی رود، زوجین دچار یأس و ناامیدی می شوند و به حالتی از کاهش عاطفه به هم می رسند (هینمن و هینمن^۱، ۲۰۱۷) که در آن زن و شوهر پس از یک دوره طولانی تعارض به مرحله تنفر می رسند و سپس با وضعیت بی اعتنائی مواجه می شوند که در آخرین مرحله روابط احساسی بین زن و مرد است که در نهایت به طلاق عاطفی می انجامد (عامری و شفیع، ۱۳۹۷). طلاق را می توان به دو دسته تقسیم کرد؛ طلاق آشکار^۲ که در آن زوجین با مراجعه به دادگاه به طور رسمی از هم جدا می شوند و طلاق پنهان که در این حالت زوجین بنا به ضرورت و اجبار با همدیگر زندگی می کنند که به این نوع طلاق، طلاق عاطفی^۳ می گویند (هز، کنیول و براوینگ^۴، ۲۰۱۴). طلاق عاطفی که مرحله قبل از طلاق رسمی می باشد، به نوعی جدایی خاموش اطلاق می شود که از لحاظ قانونی و شرعی اتفاق نیفتاده است و مرد و زن بنابر ملاحظات و به ناچار در زیر یک سقف به ظاهر زندگی می کنند و لیکن به دلیل شدت سردی روابط و عدم تبادل احساسات و عواطف، احساس نارضایتی همراه با ناامیدی دارند (شایسته، صاحبی و علی پور، ۱۳۸۵). از دیگر سو عواملی مانند محدودیت های اجتماعی و فرهنگی، مشکلات اقتصادی، ازدواج های تحمیلی، ترس و فرار از تنها ماندن، چشم و هم-چشمی با دوستان و فامیل در امر ازدواج، خشونت و عصبانیت گاهی مانع جدایی رسمی همسران می شود (اینس و استیل^۵، ۲۰۱۵).

همچنین نتایج پژوهش ها تأیید کرده اند که زنان مطلقه به صورت معناداری استرس^۶، اضطراب^۷ و عدم بلاتکلیفی بالا (اسماعیل پور، محمدزادگان، قاسم بکلو و وکیلی، ۱۳۹۲) و مدل های ارتباطی آشفته تر پایین تری نسبت به زنان غیرمطلقه دارند و این قبیل عوامل ممکن است زوجین را در گرفتن تصمیم برای طلاق رسمی مردد کند (نریمانی، رحیمی و صداقت، ۱۳۹۷). بنابراین یکی از عواملی که می تواند در طلاق عاطفی مؤثر باشد، مدل های ارتباطی خانواده^۸ است. مدل های ارتباطی زوجین، فرایندی است که طی آن زن و شوهر به صورت کلامی و غیرکلامی با یکدیگر تعامل برقرار می کنند (بلونت وینتی، جوزکاووسکی و هانت^۹، ۲۰۱۹). در مدل های ارتباطی خانواده دو بعد زیربنایی جهت گیری گفت و شنود^{۱۰} و جهت گیری

^۱ Heinemann, & Heinemann^۲ obvious divorce^۳ emotional divorce^۴ Haaz, Kneavel, & Browning^۵ Innes, & Steele^۶ stress^۷ anxiety^۸ family communication pattern^۹ Blunt-Vinti, Jozkowski, & Hunt,^{۱۰} conversation

همنوايي^{۱۱} مطرح شده است (فیتزپاتریک و ریچی^{۱۲}، ۱۹۹۴). در خانواده‌هایی که گفت و شنود وجود دارد، اعضای خانواده به طور مکرر و به صورت خودانگیخته با یکدیگر در تعامل هستند، به طور آزادانه درباره موضوع‌های مختلف با یکدیگر به بحث و تبادل نظر می‌پردازند و با همفکری، تصمیم‌های مربوط به خانواده را اتخاذی می‌کنند (گلزار سیرجانی و بیان‌فر، ۱۳۹۹). به طور کلی ازدواج مستلزم برقراری ارتباط مؤثر و کارآمد است. در حمایت از این موضوع، بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند، ارتباط زناشویی کارآمد، پیش‌بینی کننده قوی کیفیت زناشویی و در مقابل ارتباط زناشویی ناکارآمد، سرچشمه عمده نارضایتی است. بر همین اساس، می‌توان گفت مشکلات ارتباطی، شایع‌ترین و مخرب‌ترین مشکلات در ازدواج‌های شکست‌خورده است (خسروی، مرادی، احمدیان و یوسفی، ۱۳۹۹).

با وجود پیشرفت‌های صورت گرفته در فهم ما از فرایندهای عصبی، فیزیولوژیکی، اجتماعی و رشدی که به افراد در تنظیم هیجانشان کمک می‌کند، اطلاعات نسبتاً کمی در این رابطه وارد پژوهش‌های نارضایتی زناشویی همچون طلاق و طلاق عاطفی شده است. بلوچ هاس و لونسون^{۱۳} (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای نشان دادند که سرکوب رفتار گویای هیجانی می‌تواند برای تعاملات اجتماعی و زناشویی مضر باشد. تحقیقات گاتمن و لونسون^{۱۴} (۲۰۰۰) نشان می‌دهد که برای اینکه یک رابطه عاشقانه به یک رابطه‌ی قابل درک برسد، باید هیجانات مثبت پنج برابر بیشتر از هیجانات منفی ابراز شود.

علاوه بر مدل‌های صحیح ارتباطی در روابط بین‌فردی، صمیمیت و نزدیکی روانی و عاطفی نیز از دیگر جنبه‌های زندگی اجتماعی انسان و به‌ویژه زوجین می‌باشد. صمیمیت^{۱۵} ویژگی بارز یک زوج شاد و موفق و از نیازهای اساسی تعامل سالم و زندگی مشترک است. باگاروزی^{۱۶} (۲۰۰۱)، از صمیمیت به عنوان احساس تشابه، نزدیکی و رابطه هیجانی و عاشقانه نام برده که مستلزم درک و شناخت عمیق فرد دیگر به‌منظور بیان افکار و هیجانات با منشاء تشابه و نزدیکی با یکدیگر است. همچنین به عقیده شکیب، طوسی و فریبرزی (۲۰۲۰)، صمیمیت هنگامی آشکار می‌گردد که ازدواج از کارکرد خوبی برخوردار باشد و فقدان صمیمت حاکی از عملکرد ضعیف رابطه زناشویی است. ادبیات موجود در این زمینه نشان می‌دهند که کیفیت رابطه صمیمانه زوجین پیش‌بینی کننده نیرومندی برای سلامت جسمانی و روان‌شناختی زوج‌ها به‌شمار می‌رود (هاژی و همکاران^{۱۷}، ۲۰۱۸). همچنین مطالعات پیشین بیانگر این واقعیت می‌باشند که وجود صمیمیت در میان زوج‌های متأهل، از عوامل مهم ازدواج پایدار بوده و عدم برخورداری از روابط صمیمانه موجب شکست و تعارض در زندگی خانوادگی خواهد شد (کمالی و

^{۱۱} conformity

^{۱۲} Fitzpatrick, M. A., & Ritchie

^{۱۳} Bloch, Haase, C. & Levenson

^{۱۴} Gottman, & Levenson

^{۱۵} Intimacy

^{۱۶} Bagarozzi

^{۱۷} Hagey & et al.

همکاران، ۲۰۲۰؛ شیلدز^{۱۸}، ۲۰۱۸) بنابراین، صمیمیت تنها یک آرزو یا میل نبوده و نیازی واقعی و اساسی برای انسان است و عدم ارضاء آن افزایش تعارضات، بروز مشکلات روانی و عاطفی و کاهش رضایت زناشویی را در پی خواهد داشت (کیم^{۱۹}، ۲۰۱۹). رویکردهای متعددی برای حل و فصل مشکلات زناشویی ارائه شده است. هر رویکردی بر اساس مبانی و نظریه‌های خاص خود، روش‌های آموزشی و درمانی خاصی را برای بهبود مشکلات زوجین ارائه داده است (تیلدن و همکاران^{۲۰}، ۲۰۲۱). از جمله رویکردها، زوج درمانی است. زوج درمانی نوعی از روان‌درمانی است که در آن فرد آموزش دیده، بر اساس تعارضاتی که بین زوجین وجود دارد، در مسیری که به اهداف خود مبنی بر حل مشکلات زوجین، دست یابد حرکت می‌کند (پترسون و همکاران^{۲۱}، ۲۰۱۸). درواقع، بسیاری از رویکردهای زوج درمانی معاصر بر اهمیت حل مشکلات ارتباطی و سازگاری، افزایش صمیمیت زوجین تاکید دارند (فرهادنیا، ۱۳۹۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حدود ۷۵ درصد از زوج‌هایی که در این جلسات شرکت کردند، تغییرات مثبتی را در رابطه خود گزارش نموده‌اند (تیلدن و همکاران، ۲۰۲۱).

یکی از مهارت‌های بسیار مهم برای جلوگیری از بروز اختلافات زناشویی و طلاق در جامعه، بخشودگی 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 این‌روی، بخشودگی عنصر بسیار مهمی در ارتقای سلامت فرد آسیب‌دیده و نیز یکی از فرآیندهای بسیار مهمی در بازپایی 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 (شریفی و همکاران، ۱۴۰۳).

بخشودگی به عنوان 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 چارچوب‌های شناختی و رفتاری مطلوب در هنگام کدورت‌ها و رنجش‌های بین‌فردی، به انطباق بهتر زوجین و در نتیجه به بهزیستی آن‌ها کمک نماید. لذا با نظر به اهمیت پدیده طلاق به عنوان یک آسیب اجتماعی ضروری است که با انجام پژوهش‌های متعدد در این حوزه و اثربخشی برنامه‌های مختلف آموزشی از گسترش بیشتر مشکلات جلوگیری کرده و با آموزش مهارت‌های زناشویی و فردی بر سطح سلامت بخشی خانواده افزود. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله بخشودگی بر صمیمت زناشویی و مدل‌های ارتباطی زنان در متقاضی طلاق می‌باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از حیث روش‌شناسی، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر بود. ابتدا پیش‌آزمون با استفاده از ابزارهای پژوهش بر روی هر دو گروه اجرا شد، سپس مداخله درمانی بر روی گروه آزمایشی

^{۱۸} Shields

^{۱۹} Kim

^{۲۰} Tilden & et al

^{۲۱} Patterson & et al

انجام گردید و در انتها مجدداً پس از آزمون توسط هر دو گروه تکمیل شد و نتایج پیش آزمون و پس آزمون با یکدیگر مقایسه گردیدند.

جامعه آماری پژوهش حاضر متشکل از تمامی کلیه زنان متقاضی طلاق مراجعه کننده به کلینیک و مرکز مشاوره «امید» شهر رامسر در سال ۱۴۰۳ می باشد. نمونه آماری پژوهش بر اساس حداقل افراد مورد نیاز برای طرح های آزمایشی (دلاور، ۱۳۹۱) ۳۶ نفر (۱۶ نفر گروه آزمایشی و ۱۶ نفر گروه کنترل) بود که به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شد و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی اول و گروه کنترل گمارده شدند.

ابزار گردآوری داده ها:

پرسشنامه مدل های ارتباطی (CPQ): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۴ توسط کریستنسن و سالوری در دانشگاه کالیفرنیا ساخته شد و در ایران در سال ۱۳۷۹ توسط عبادت پور ترجمه و هنجاریابی شد. این پرسشنامه شامل ۳۵ سؤال است که دارای طیف لیکرت ۹ درجه ای می باشد. این ابزار زوجها را در طی سه مرحله تعارض زناشویی برآورد می کند. این مراحل عبارتند از: ۱- هنگامی که مشکل در روابط زوجین به وجود می آید، ۲- مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می شود، ۳- بعد از بحث درباره مشکل ارتباطی زوجها. این پرسشنامه از سه خرده مقیاس تشکیل شده است: ۱- ارتباط سازنده متقابل، ۲- ارتباط اجتناب متقابل و ۳- ارتباط توقع کناره گیری (عبادت پور، ۱۳۷۹). هیوی، کریستنسن و مالمون^{۲۲} (۱۹۹۵) میزان ثبات درونی برای خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل را به دست آوردند؛ آلفای کرونباخ برای مردان و زنان در این خرده مقیاس ۰/۸۴ و ۰/۸۱ محاسبه شد. برآورد روایی پرسشنامه، همبستگی بین مقیاس های این پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی را محاسبه کرده است؛ ضرایب به دست آمده برای خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل، ارتباط توقع/ کناره گیری به ترتیب ۰/۵۸، ۰/۵۸ و ۰/۳۵ بود که همگی در سطح آلفای کرونباخ ۰/۰۱ معنادار بودند. همچنین برای تعیین پایایی، همبستگی درونی خرده مقیاس ها را محاسبه کرد، ارقام محاسبه شده عبارتند از: خرده مقیاس سازنده متقابل ۰/۵۰، اجتنابی متقابل ۰/۵۱، توقع مرد/ کناره گیری زن ۰/۵۳ و توقع زن/ کناره گیری مرد ۰/۵۵.

صمیمت زناشویی باگازوری: پرسشنامه دارای ۴۴ سؤال در مقیاس لیکرت است و نیازهای صمیمت و ابعاد آن یعنی عاطفی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیباشناختی، اجتماعی و تفریحی و زمانی را مورد بررسی قرار می دهند. این پرسشنامه هر یک از ابعاد به جز بعد معنوی که ۶ سؤال دارد، ۵ سؤال جهت ارزیابی در نظر گرفته شده است و در یک طیف ۱۰ گزینه از ۱ (ابتداً این نیاز در من وجود ندارد) تا ۱۰ (این نیاز در من قوی است) درجه بندی شده است. به ه سؤال نمره- های بین ۱ تا ۱۰ تعلق می گیرد و حداکثر نمره در این پرسشنامه برابر با ۴۴۰ است. پرسشنامه نیازهای صمیمت زناشویی به چهار بخش تقسیم می شود:

بخش اول: نظرات شدت نیاز هر بعد و نظرات شدت نیازهای کلی را مقایسه می کند؛ بخش دوم: رضایت هر فرد در پذیرش همسرش، میزان تأثیرپذیری و باز بودن در بیان نیازها در ۸ بعد صمیمت را نشان می دهد. این ۸ نمره، نمرات رضایت دریافتی نامیده می شود؛ بخش سوم: با رضایت هر فرد در سطوح عمیق مشارکت متقابل همسر و خود آشنایی در این ۸ بعد

^{۲۲} Heavy, Christensen & Malamute

صمیمت سروکار دارد. این نمرات، نمرات رضایت متقابل یا دو جانبه نامیده می شود و بخش چهارم: زوجها نیاز زمانی شان برای صمیمت را مقایسه می کنند. این پرسشنامه اولین بار توسط اعتمادی (۱۳۸۴) ترجمه شد و سپس برای تعیین صحت آن پرسشنامه فارسی و انگلیسی در اختیار ۵ نفر از اساتید مشاوره مسلط به زبان انگلیسی قرار گرفت و آن ها صحت آن را تأیید نمودند.

روش اجرا

پس از اخذ نامه از دانشگاه و ارائه آن به کلینیک های «امید» و همچنین پخش اطلاعیه در این مراکز از مبتلایان برای شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد. پس از انتخاب آزمودنی ها ابتدا به آن ها در خصوص هدف پژوهش، مدت آن و فواید شرکت در آن شرح داده شد. به آن ها گفته شد که در یک مطالعه پژوهشی شرکت خواهند کرد و تمامی اطلاعاتی که از آن ها دریافت می شود محرمانه خواهد ماند. سپس از آن ها رضایت نامه کتبی گرفته شد. همچنین به گروه کنترل توضیح داده شد که پس از پایان کار پژوهشی، جلسات درمان برای آن ها نیز برگزار خواهد شد. در ادامه برای آزمودنی های گروه آزمایش جلسات درمانی بخشودگی به همراه تکالیف در حین جلسات و تکالیف مربوطه برگزار شد. در ادامه ساختار جلسات درمانی به صورت خلاصه ارائه می گردد.

جدول ۱. شرح جلسات مداخله بخشودگی مبتنی بر الگوی انرایت

جلسات	هدف	محتوای جلسات
اول	آشنایی با آزمودنی ها	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 تل فشهده برای بدیهای دیگران
سوم	بررسی و کشف مکانسیم های دفاعی	ارزش و مزایا تعهد به بخشیدن، دالیل 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 آن ها را ببخشید (یافتن الگویی در فرآیند بخشیدن)
نهم		جمع بندی، نتیجه گیری و برگزاری پس آزمون

برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از روش های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. استنباطی برای بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری و تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. جهت محاسبه زوجی تفاوت های بین گروه ها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۲، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیر مدل های ارتباطی و صمیمیت زناشویی

گروه					
آزمایش			کنترل		
مراحل آزمون	مولفه ها	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	مدل های ارتباطی	۵۶/۹۵	۴/۷۲	۵۷	۵/۷۴
	ارتباط سازنده	۲۸/۵۰	۳/۱۹	۲۸/۶۰	۴/۹۴
	ارتباط اجتنابی	۱۴/۴۰	۲/۰۴	۱۳/۹۰	۲/۱۷
	ارتباط کناره گیری	۱۴/۰۵	۲/۰۱	۱۴/۵۰	۲/۲۶
پس آزمون	مدل های ارتباطی	۸۵/۶۰	۸/۳۲	۵۵/۴۵	۷/۳۰
	ارتباط سازنده	۳۹/۸۰	۵/۵۷	۲۷/۸۵	۶/۵۴
	ارتباط اجتنابی	۲۴/۵۰	۳/۵۵	۱۳/۳۵	۲/۵۴
	ارتباط کناره گیری	۲۲/۸۰	۱/۸۸	۱۴/۳۰	۲/۶۶
پیش آزمون	صمیمیت زناشویی	۱۴۰/۳۰	۱۷/۰۸	۱۴۱/۹۰	۱۳/۸۰
پس آزمون	صمیمیت زناشویی	۱۹۳/۸۰	۳۰/۷۹	۱۳۸/۷۰	۱۸/۷۲

به منظور بررسی معنادار بودن این تفاوت ها، از تحلیل کوواریانس استفاده گردید. بدین منظور، تاثیر پیش آزمون از روی نمره های پس آزمون برداشته شد و سپس دو گروه با توجه به نمره های باقیمانده مقایسه شدند.

برای انجام تحلیل کوواریانس، به عنوان یک آزمون پارامتریک، ابتدا پیش فرض های آن مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات در این پژوهش از آزمون شپرو ویلکز استفاده گردید که نتایج آن نشان داد توزیع نمرات مدل های ارتباطی و صمیمیت زناشویی پیش آزمون و پس آزمون نرمال بوده است ($p > 0.05$). همچنین بررسی همسانی

واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین نشان داد که سطح معنی‌داری در متغیر مدل‌های ارتباطی ($p > 0.05$ و $F = 3/0.7$) و صمیمیت زناشویی ($p > 0.05$ و $F = 2/21$) بزرگتر از 0.05 می‌باشد؛ بنابراین پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها نیز برقرار است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس بین گروهی

متغیر وابسته	مجموع	درجه	میانگین	F	معناداری	مجذور	توان
مجذورات	آزادی	مجذورات				اتا	آزمون
مدل‌های ارتباطی	۲۴۰۳/۲۴	۱	۲۴۰۳/۲۴	۲۰/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۳۷	۰/۹۹
صمیمت زناشویی	۶۱۳۹/۷۶	۱	۶۱۳۹/۷۶	۲۳/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۹۹

جدول ۴-۸ نتایج آزمون تحلیل واریانس بین گروهی برای متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که مداخله بخشودگی بر روی مدل‌های ارتباطی و صمیمیت زناشویی زنان متأهل در معرض طلاق تاثیر معناداری دارد. بنابراین میتوان گفت مداخله بخشودگی برای در گروه آزمایش موجب افزایش مدل‌های ارتباطی و صمیمیت زناشویی زنان متأهل در معرض طلاق نسبت به گروه کنترل شد. همچنین نتایج بیانگر آن است که پروتکل بخشودگی ۳۷ درصد واریانس مدل‌های ارتباطی و ۴۴ درصد واریانس صمیمیت زناشویی را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی زوج‌درمانی مداخله بخشودگی در صمیمیت زناشویی و مدل‌های ارتباطی زنان در معرض طلاق شهر رامسر بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مداخله بخشودگی باعث بهبود مدل‌های ارتباطی و صمیمیت زناشویی افراد نمونه گروه آزمایش شده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های شریفی و همکاران (۱۴۰۳) و صف‌آرا و همکاران (۱۳۹۶) تأیید کردند همسو می‌باشد. بانکوک و همکاران (۲۰۱۳) اثربخشی رویکرد گاتمن را در حل مشکلات زوجین تأیید کردند. همچنین مدنی، گلپایگانی و لوسانانی (۱۳۹۵) در مقایسه رویکرد هیجان محور و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر کیفیت رابطه زناشویی زنان متأهل نشان دادند که آموزش تلفیقی رویکرد هیجان محور و مدل گاتمن موجب افزایش معنادار کیفیت رابطه زناشویی در زمینه‌های رضایت، اعتماد، تعهد، شوق و شور جنسی، صمیمت و عشق شده است.

برنامه آموزش بخشودگی در خصوص مسائلی مانند نحوه انتخاب استراتژی روبرو شدن با خطاکاری زوجین، پرهیز از دوری‌گزینی و ارتباطات مناسب، پرهیز از انتقام‌جویی، تلاش برای درک شرایط طرف مقابل و افزایش همدلی و صمیمیت زوجین تأثیر قابل توجهی داشت. در مجموع مطالعات مختلفی وجود دارد که همگی موید تأثیرات چشمگیر مداخلات بخشودگی بر بهبود ارتباطات زناشویی و افزایش صمیمت زوجها بودند و در منابع بررسی شده نتایج غیر همسو با این ادعا بدست نیامد. در رویکرد آموزش بخشودگی باعث به وجود آمدن تغییراتی در خرده مقیاس‌های حل تعارض و رضایت زناشویی، مدیریت بحران،

پرهیز از انتقام جویی و دوری گزینی و تمایل به جبران شده است. با توجه به این مطالب می توان نتیجه گرفت که آموزش بخشودگی به عنوان برنامه ای مناسب جهت افزایش صمیمت زناشویی و تمایل به جبران زوج های درگیر طلاق عاطفی می توان استفاده کرد. چون این آموزش ها می توانند از وخیم شدن تعارضات زناشویی جلوگیری کنند.

این پژوهش همانند سایر پژوهش ها محدودیت های داشته است. محدودیت های اساسی پژوهش حاضر شامل روایی بیرونی می باشد چرا که جامعه آماری پژوهش گروه خاصی از جامعه، یعنی زوجین مراجعه کننده به کلینیک های ذکر شده در رامسر بودند که با روش نمونه گیری غیر تصادفی انتخاب شدند، لذا امکان تعمیم نتایج به کل جامعه با محدودیت روبرو است. جمع آوری اطلاعات در این پژوهش براساس مقیاس های خودگزارشی بود. بنابراین، محدودیت دیگر این پژوهش مربوط به اندازه گیری می باشد؛ چرا که ممکن است بازخود یا نظرات و خودگزارشی افراد در مورد خود که از این آزمون به دست می آید با آن چیزی که واقعاً در عمل و رفتار فرد می توانیم مشاهده کنیم، متفاوت باشد. با توجه به یافته های این پژوهش پیشنهاد می گردد که مشاوران زوج و خانواده در کلاس های آموزشی و جلسات مشاوره ای از برنامه های آموزشی مبتنی بر بخشودگی برای کمک به زوجین در معرض طلاق که مشکلات ارتباطی و صمیمت زناشویی دارند استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می گردد که در خصوص اثربخشی آموزش بخشودگی در جهت شفاف شدن اثرات این رویکرد به جهت افزایش تعمیم پذیری یافته انجام پذیرد.

منابع

- اسماعیل پور، خلیل؛ محمدزادگان، رضا؛ قاسم بکلو، یونس و وکیلی، سجاد. (۱۳۹۲). مقایسه عدم تحمل بلاتکلیفی در زنان مطلقه و غیرمطلقه به عنوان پیش بینی کننده افسردگی، اضطراب و استرس. زن و مطالعه خانواده، ۶(۲۱): ۲۵-۷.
- خسروی، جهانبخش، مرادی، امید؛ احمدیان، حمزه و یوسفی، ناصر. (۱۳۹۹). مدل علی گرایش به طلاق عاطفی براساس الگوهای ارتباطی با میانجی گری دلدزدگی زناشویی (مطالعه موردی: شهرستان قصرشیرین). دو فصلنامه مطالعات جمعیتی، ۵(۲): ۲۱۰-۱۸۵.
- شایسته، گلناز؛ صاحبی، علی و علی پور، احمد. (۱۳۸۵). بررسی رابطه رضایت مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین. فصلنامه خانواده پژوهی، ۲(۷): ۱۶-۱.
- شریفی، طیبه؛ مقیمی، هما. (۱۴۰۳). اثربخشی مداخله بخشودگی بر تمایل به جبران و انگیزه های بین فردی مرتبط با خطاکاری زنان درگیر طلاق عاطفی. پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱۴(۲): ۱۵-۱۳۳.
- صف آراء، مریم و بخشی زاده، محمد. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش بخشودگی بر بهزیستی روان شناختی و شادکامی مادران دانش آموزان دارای اختلال خاص یادگیری شهر طبس. روانشناسی افراد استثنایی، ۷(۲۸): ۲۰۸-۱۸۷.
- عامری، مریم و شفیعی، حسن. (۱۳۹۷). تبیین طلاق عاطفی براساس الگوی ارتباطی و سبک های حل تعارض زنان مشاغل در شهر تهران. فصلنامه خانواده و بهداشت، ۴(۵۵): ۶۵-۵۰.
- عبادت پور، مهناز. (۱۳۷۹). هنجاریابی پرسشنامه الگوهای ارتباطی زناشویی در شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- گاتمن، جان مردخای. (۱۳۹۶). به سازی رابطه ها. ترجمع مصطفی علیزادهز. نشر قطره. ۲۰۰۱.
- گلزارسیرجانی، ملیحه؛ بیان فر، فاطمه. (۱۳۹۹). نقش الگوهای ارتباطی زوجین در گستت عاطفی. فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی، ۴(۶): ۵۱-۳۳.
- مدنی، یاسر؛ هاشمی گلپایگانی، فاطمه و لواسانی، مسعود. (۱۳۹۵). ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر کیفیت رابطه زناشویی زنان متاهل. پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۷(۴): ۸۸-۷۳.

نریمانی، محمد؛ رحیمی، سعید و صداقت، مهرناز. (۱۳۹۷). پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین براساس الگوهای ارتباطی خانواده و ساختار انگیزشی. *روانشناسی خانواده*، ۵(۲): ۲۷-۳۸.

Bagarozzi, Dennis A. (۲۰۰۱). *Enhancing intimacy in marriage: A clinicians guid*. Brunner-Routledge, A member of the Taylor & francis.

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (۲۰۱۴). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, ۱۴(۱), ۱۳۰.

Blunt-Vinti, H., Jozkowski, K. N., & Hunt, M. (۲۰۱۹). Show or tell? Does verbal and/or nonverbal sexual communication matter for sexual satisfaction? *Journal of sex & marital therapy*, ۴۵(۳), ۲۰۶-۲۱۷.

Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (۱۹۹۴). Communication schemata within the family: Multiple perspectives on family interaction. *Human Communication Research*, ۲۰, ۲۷۵-۳۰۱.

Haaz, D. H., Kneavel, M., & Browning, S. W. (۲۰۱۴). The father-daughter relationship and intimacy in the marriages of daughters of divorce. *Journal of divorce & remarriage*, ۵۵(۲), ۱۶۴-۱۷۷.

Hagey, D. W., Brewer, A. L., Jamieson, R. V., Stahmann, R. F., & Duncan, S. F. (۲۰۱۸). Increasing intimacy in marriage. *Forever Families*. ۹(۴), ۳۲-۴۳.

Heinemann, L. V. and T. Heinemann (۲۰۱۷), "Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis", *Journal of SAGE Open*, vol. ۷, no. ۱.

Innes, A. J., & Steele, B. J. (۲۰۱۵). Spousal visa law and structural violence: fear, anxiety and terror of the everyday. *Critical Studies on Terrorism*, ۸(۳), ۴۰۱-۴۱۵.

Kim, J. H. (۲۰۱۹). The effect of married couple communication on the satisfaction of marriage: Focusing on the mediating effect of marital intimacy. *Korean Family Resource Management Association*, ۲۳(۴), ۵۷-۷۳.

Patterson, J., Williams, L., Edwards, T. M., Chamow, L., & Grauf-Grounds, C. (۲۰۱۸). *Essential skills in family therapy: From the first interview to termination*. Guilford Publications.

Schiels, C. (۲۰۱۸). *Intimacy and integration: The ambivalent achievement of marriage equality in the Dutch Caribbean*, ۲۰۰۷-۲۰۱۲. In Euro-Caribbean societies in the ۲۱st century (pp. ۱۷۶-۱۸۹). Routledge.

Tilden, T., Johnson, S. U., Hoffart, A., Zahl-Olsen, R., Wampold, B. E., Ulvenes, P., & Håland, Å. T. (۲۰۲۱). Alliance predicting progress in couple therapy. *Psychotherapy*, ۵۸(۳), ۳۹۱-۴۰۰.