



اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشش و امید

بر افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین در معرض طلاق^۱

محمد ثوابی^۱، محمدرضا صفاریان طوسی^۲، غلامرضا خوی نژاد^۳

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، ایران mosavabi88@gmail.com

۲. استادیار، گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران (نویسنده مسئول) safaryan1397@gmail.com

۳. استادیار، گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران rkhooy@yahoo.com

چکیده

زمینه و هدف: طلاق، شایع‌ترین تأثیر مخرب تعارض و کاهش ناراضی‌ت زناشویی است. تعارض و رضایت زناشویی در سلامت و کارکرد خانواده از اهمیت زیادی برخوردار است. هدف این پژوهش، اثربخشی مداخله معنوی مبتنی بر بخشش و امید بر افزایش رضایت‌مندی و کاهش تعارضات زوجین در معرض طلاق شهر مشهد بود.

روش: در پژوهش حاضر که از نوع شبه آزمایشی است، نمونه پژوهش به شیوه در دسترس از بین زوجین در معرض طلاق شهرستان مشهد انتخاب شد؛ به گونه‌ای که ۳۰ زوج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره انتخاب شد و از این تعداد، ۱۵ زوج به صورت تصادفی در گروه «آزمایش» و ۱۵ زوج در گروه «کنترل» قرار گرفتند. مداخله آزمایشی در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش، اجرا شد و گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. برای جمع‌آوری داده‌ها از چهار پرسش‌نامه رضایت زناشویی اینریچ (۴۷ سؤالی)، مقیاس سنجش بخشودگی پولارد و همکاران، مقیاس امید اسنایدر، تعارضات زناشویی (۴۲ سؤالی) استفاده شد. تحلیل داده‌ها با روش آماری کواریانس انجام شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد مداخله مبتنی بر بخشش و امید، اثر معنی‌داری در سطح $p=/.001$ بر افزایش رضایت‌مندی و کاهش تعارضات زناشویی زوجین در معرض طلاق داشته است.

نتیجه‌گیری: از آنجا که امید یک فرایند «مسئله‌مدار» و بخشش یک فرایند «هیجان‌مدار» است، ترکیب این دو عامل که ماهیتی دوگانه (معنوی، روان‌شناسی مثبت) دارد، می‌تواند به‌مثابه عوامل محافظت‌کننده و سپری‌علیه رفتارهای خطرزا در نظر گرفته شود و برای بهبود روابط زوجین، گسترش راهبردهای جدید پیشگیری از طلاق پیشنهاد می‌شود.

کلید واژه‌ها: تعارضات، رضایت‌مندی، معنوی، طلاق، زوجین.

◀ **استناد (به شیوه APA ویرایش ۶):** ثوابی، محمد؛ صفاریان طوسی، محمدرضا؛ خوی نژاد، غلامرضا (بهار و تابستان ۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشش و امید بر افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین در معرض طلاق. *دوفصلنامه پژوهش‌های انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده*، ۱(۱)، ۵-۲۳

۱. این مقاله مستخرج از رساله دکتری محمد ثوابی با عنوان: "اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشش و امید بر افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین در معرض طلاق (تحقیق در خانواده‌های مشهد)" ۱۳۹۷ از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد است.



مقدمه

تلاش های بسیاری انجام گرفته است تا تأثیر عوامل معنوی بر تعارضات بین زوجین، رضایت زناشویی و دوام ازدواج زوجین در معرض طلاق مشخص شود. طلاق پدیده ای چند بُعدی، آخرین مرحله در پایداری خانواده و از دیدگاه زوجین در معرض طلاق، آخرین راه حل پایان دادن به رابطه زناشویی است که در آن زن و مرد، کمترین میزان رضایت و بیشترین تعارض را دارند. افزایش تعارضات و کاهش رضایت مندی، به تدریج موجب کاهش روابط عاطفی، جدایی و طلاق زوجین می شود. طلاق با دلایل درست و نادرست، زمینه ساز آسیب های روانی و اجتماعی از قبیل (انحرافات اخلاقی و جنسی، اعتیاد، بحران های اقتصادی، ولگردی و ازدواج های خارج از عرف) برای جامعه، نهادهای انتظامی و اجتماعی می شود (زمانی، صمدی کاشان و قاسم زاده، ۱۳۹۷). زمانی که زوجین در معرض طلاق قرار می گیرند، رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست و زوج ها درجات گوناگونی از تعارض را در زندگی تجربه می کنند. به نظر می رسد بررسی عوامل اثرگذار بر رضایت و تعارضات زناشویی از زوایای مختلف، یکی از مهم ترین راه های آسیب شناسی نهاد خانواده و طلاق در جامعه است. همچنین هرگونه آسیب شناسی نهاد خانواده به بررسی مسئله رضایت زناشویی (مرادی، ۱۳۹۷) و تعارضات بین زوجین منوط است و بررسی این مسئله نیز در گرو روشن کردن میزان تأثیر عوامل مختلف روانی، معنوی بر رضایت زوجین از ازدواج است. عوامل زیادی بر رضایت مندی و تعارضات زناشویی همسران اثر می گذارد که از جمله می توان به ویژگی های معنوی امید و بخشش اشاره کرد.

از طرفی، به همان میزان که نارضایتی، تعارض و طلاق در زندگی خانوادگی رو به افزایش است، آثار و پیامدهای آن نیز هر روز بیش از گذشته کارکرد جامعه و سلامتی افراد جامعه را تهدید می کند. براین اساس دیدگاه های نظری متعددی با رویکردهای متفاوت به منظور تبیین و حل تعارضات و افزایش رضایت مندی زناشویی مطرح شده است. با وجود پروتکل های متعدد در زمینه زوج درمانی در سال های اخیر، توجه فزاینده ای به موضوعات معنوی در حوزه روان شناسی و روان درمانی جلب شده است و به زمینه های معنوی از جمله امید و بخشش در زوج درمانی و خانواده اهتمام جدی شده است. به دلیل فرانظری و چندفرهنگی بودن روش امید و بخشش و انطباق آن ها با نظریه های مختلف و اینکه درباره عوامل و فنون تلفیقی معنوی و مثبت نگر، پژوهش کمتری انجام شده است؛ بنابراین پرداختن به آموزش فنون معنوی و مثبت نگری ترکیبی، در پیشگیری از طلاق و کاهش مشکلات میان همسران می تواند تأثیر فراوانی در انسجام و پایداری خانواده داشته باشد.

همچنین به نظر می رسد دو عامل معنوی امید و بخشش می تواند تغییراتی را در نگرش، افکار و احساسات زوجین در معرض طلاق که در یک بافت اجتماعی، مذهبی و معنوی زندگی می کنند - به خصوص در شهرهای مذهبی - و به سرمایه های معنوی در زمان تعارضات و تنش های خانوادگی گرایش دارند، ایجاد کند و این نگرش و احساسات مثبت برخاسته از سرمایه معنوی، موجب رضایت مندی و کاهش تعارضات زناشویی شود.



همچنین از آنجاکه امید یک فرایند «مسئله‌مدار» و بخشش یک فرایند «هیجان‌مدار» است، ترکیب این دو عامل که ماهیتی دوگانه (معنوی، روان‌شناسی مثبت) دارند، می‌تواند به‌مثابه عوامل محافظت‌کننده و سپری علیه رفتارهای خطرزا در نظر گرفته شود و بر افزایش رضایت‌مندی زوجین در معرض طلاق مؤثر باشد و رضایت‌مندی آن‌ها را افزایش دهد. در نتیجه ضرورت دارد برنامه‌های درمانی - پیشگیرانه و مبتنی بر مداخله‌های معنوی که با فرهنگ ملی و دینی خاص ایران سنخیت داشته باشد طراحی شود. بدین منظور هدف اصلی پژوهش، اثربخشی امید و بخشش به‌منزله عوامل روان‌درمانی معنوی بر رضایت‌مندی و تعارضات میان زوجین است.

ادبیات پژوهش (پیشینه و مبانی نظری)

پژوهش‌هایی در زمینه تأثیر زوج‌درمانی معنوی (امید و بخشش) بر رضایت‌مندی و تعارضات زناشویی انجام شده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

پژوهش (احمدی اردکانی و فاطمی عقدا، ۱۳۹۸) نشان داد عامل بخشش بر رضایت زناشویی اثر دارد و بخشش از جمله فرایندهای مهمی است که چه به‌طور مستقیم و چه غیرمستقیم، سبب افزایش رضایت زناشویی می‌شود. نتایج پژوهش (ثوابی، صفاریان طوسی و خوی نژاد، ۱۳۹۷) با عنوان «نقش واسطه‌ای بخشش و امید بر رضایت زناشویی زوجین در معرض طلاق» نشان داد که امید و بخشش اثر میانجی بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی دارد. غفوری، سمانه (۱۳۹۲) اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی را بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی در زوجین بررسی کرد. یافته‌های او نشان داد که روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی باعث افزایش معنی‌دار بخشودگی و رضایت‌مندی زناشویی در مرحله پس‌آزمون شده است، اما در دوره پیگیری معنی‌دار نبوده است و نتیجه‌گیری کرد که بخشودگی با درک عواطف زوجین و ایجاد فرصتی برای پردازش شناختی، به بهبود روابط پرداخته و زوجین را در اتحادی دوباره به هم نزدیک می‌کند. حمید، کوچکی و حیات‌بخش ملایری (۱۳۹۱) اثربخشی روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی را بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی در زوجین بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد روان‌درمانی شناخت - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی باعث افزایش معنی‌دار بخشودگی و رضایت‌مندی زناشویی در مرحله پس‌آزمون شده است و در دوره پیگیری همچنان پایدار بوده است. پژوهش خوش‌خرام و گلزاری (۱۳۹۰) درباره اثربخشی امید درمانی و افزایش رضایت‌مندی زناشویی انجام شد و نشان داد که آموزش رویکرد امید درمانی، موجب افزایش میزان امید و رضایت زناشویی شده است. پژوهش (حمیدی پور، ۱۳۸۹) با عنوان «مقایسه اثربخشی دو روش بخشش و امید بر رضایت زناشویی» نشان داد که رابطه معنی‌دار رضایت زناشویی و مهارت بخشش گروه بخشش در اثر آزمایش در مرحله پیگیری افزایش



پیدا کرده است و گروه امید تغییری نداشته است. همچنین نتایج پژوهش بهاری و همکاران (۱۳۸۹) نشان داد که به طور کلی مداخلات ترکیبی (امید و بخشش) در مقایسه با گروه شاهد بر توقعات بین فردی غیرواقع بینانه و به طور کلی تحریف های شناختی بین فردی زوجین مؤثر بود و بین نمرات پس آزمون و پیش آزمون زوج های گروه های مداخله تفاوت معنی دار مشاهده شد.

پژوهش افخمی (۱۳۸۶) نشان داد که بین تعارض زناشویی و بخشودگی در سه خرده مقیاس «درک واقع بینانه، تشخیص و تصدیق خطا و جبران عمل اشتباه» رابطه وجود دارد. همچنین بین بخشودگی و تعارض زناشویی در خرده مقیاس های «رابطه فردی با خویشاوندان خود و رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان» رابطه معناداری دیده شد. بررسی برآیندهای پژوهش های انجام شده، نشان داده است که فرایند بخشایش گری می تواند تأثیر بسزایی بر بازسازی روابط از دست رفته (کاتو^۱، ۲۰۱۶) و بهبود کارکرد زوجین (ورثینگتون^۲ و همکاران، ۲۰۱۵) داشته باشد. همچنین شواهد پژوهشی متعددی نشان داده است که بخشش درمانی با حل تعارض و سازگاری زناشویی ارتباط دارد (فینچام و بیچ، ۲۰۰۴).

چارچوب مبانی نظری در این پژوهش بدین شرح است: ویکزوتريت^۳ (۲۰۱۰) تعارض زناشویی را ناراضی بودن همسران از عادات و شخصیت تعریف کرده است. طلاق، شایع ترین تأثیر مخرب تعارض است (دی ویوجست^۴، ۲۰۱۷). تعارضات زناشویی، پیش درآمد جدایی زوج ها و در نهایت طلاق است (خیرالهی و همکاران، ۱۳۹۸). از طرف دیگر تعارض بین زوجین، مسئله ای طبیعی است (تولورانلکی^۵، ۲۰۱۴؛ به نقل از دربانی، فرخ زاده و لطفی کاشانی، ۱۳۹۷) با وجود این، بررسی و کاهش تعارض در سلامت و کارکرد خانواده و افزایش رضایت مندی زناشویی از اهمیت زیادی برخوردار است. رضایت زناشویی به منزله یک ارزیابی کلی و ذهنی افراد از کیفیت ازدواجشان (لیبارون، کلی و کرول^۶، ۲۰۱۸) و یک تجربه شخصی در ازدواج است که در اثر عوامل مختلفی در زندگی زناشویی ایجاد می شود و این احساس، تأثیر فراوانی در سلامت روانی زن و مرد (زائویانگ، مارتیر و استنفورد^۷، ۲۰۱۸) و کارکرد بهنجار خانواده دارد (جیانگ^۸، ۲۰۱۵). رابطه تعارض و رضایت زناشویی از پیشینه پژوهشی چندین ساله ای برخوردار است (کلیر، دش و تایلر^۹، ۲۰۱۱). کاهش تدریجی رضایت مندی

1. Kato
2. Worthington
3. Weaks, G. R., & Treat, S. R.
4. De Vuijst, J.
5. Tolorunleke, C. A.
6. LeBaron, Kelley, & Carroll
7. Zhaoyang, Martire, & Stanford
8. Jiang
9. Claire, WI. Dash, M. & Taylor, A.



زوجین، ابتدا موجب گسست روانی - عاطفی و اجتماعی و سپس جدایی و آسیب‌های اجتماعی چون طلاق می‌شود (پاک خصال، ۱۳۹۸) و ازدواج‌هایی که همراه با رضایت زناشویی پایینی هستند، می‌توانند به لحاظ هیجانی و جسمی، تنش‌زا و برای فرد ناسالم باشند (زائویانگ و همکاران، ۲۰۱۸).

مطابق پژوهش‌های انجام‌شده از بُعد معنویت‌محور و روان‌شناسی مثبت‌نگر بر رضایت و تعارضات زناشویی، متغیرهای بخشش و امید بیشترین سهم را داشته‌اند (عیسی‌زادگان، سلمان‌پور، احمدی و قاسم‌زاده، ۱۳۹۵). امید یکی از عوامل عمده رضایت‌مندی است. دین به افراد امید می‌دهد و امیدواری نیز پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی و شادکامی است (وناک و مارسینکفسکی^۱، ۲۰۱۴). امید بر کیفیت زندگی مؤثر است (کابرال، ونجلیستا، وتسل^۲، ۲۰۱۲). وایس و اسپریداکوس^۳ (۲۰۱۱) معتقدند کاربرد نظریه امید اسنایدر در روان‌درمان‌گری، منجر به شکل‌گیری و طراحی برنامه‌های مداخلاتی برای افزایش نظام‌مند امید در مراجعان شده است. در امید، نگاه به آینده موج می‌زند (لوپز، فلویید، آلون و اسنایدر^۴، ۲۰۰۰) و امید به آینده، نیروی حافظ زندگی است. از نظر گروپمن^۵ (۲۰۰۵) یکی از مؤلفه‌های الگوی امید که محور دو مؤلفه دیگر نیز قلمداد می‌شود، «هدف» است. هدف در زندگی رابطه نیرومندی با رضایت‌مندی زناشویی دارد. نقش واسطه‌ای هدف در زندگی در رابطه جهت‌گیری دینی با شادی (سیلیک و کتکارت^۶، ۲۰۱۴) تأیید شده و موجب افزایش رضایت زناشویی می‌شود. گروپمن (۲۰۰۵) امید را احساس وجد و نشاطی می‌داند که وقتی ما با چشم عقل راهی به سوی آینده بهتر می‌بینیم، تجربه می‌کنیم. امید موانع مهم و پرتگاه‌های عمیق را در طی مسیر تصدیق می‌کند. امید با چشمان باز به ما جرأت می‌دهد که با شرایط خویش مواجه شویم و ظرفیت غلبه بر آن‌ها را داشته باشیم.

اهمیت امید در زندگی انسان چنان است که قرآن کریم در آیات متعدد به طرح امید برای انسان می‌پردازد. در سوره یونس (آیات ۷ و ۸) اشاره می‌کند، امید به آینده برتر در این دنیا و آخرت است که موجب می‌شود تا انسان، باورها و واکنش‌های خود را تصحیح کند و به اصلاح و بهسازی اعمال و رفتار خود بپردازد (منصوری، ۱۳۸۷). بنابراین در دین اسلام، امید یکی از پایه‌های معنویت و سرمایه معنوی محسوب می‌شود که نیروی عظیم و بی‌پایان را به انسان عطا می‌کند که فراتر از سرمایه مادی است و ماهیتی زاینده و تنظیم‌گر دارد (گل‌پرور، ۱۳۹۷). بنابراین استفاده از این سرمایه معنوی در افزایش رضایت‌مندی و کاهش تعارضات زناشویی مؤثر است.

1. Wnuk, M, & Marcinkowski, J.
2. Caboral, M. F., Evangelista., & Whetsell
3. Weis, R, & Speridakos, E
4. Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Snyder.
5. Gropman
6. Sillick, W. J, & Cathcart



علاوه بر امید، بخشش هم در بهبود مشکلات روانی (خدایاری فرد و عابدینی، ۱۳۹۴)، افزایش صمیمیت، اعتماد در روابط زناشویی، حل مشکلات و رضایت زناشویی (غفوری، مشهدی و حسن آبادی، ۱۳۹۲؛ فینچام، بیچ و داویلا، ۲۰۰۴) بسیار مؤثر است. در واقع، بخشش عبارت است از: انگیزی آگاهانه و ارادی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام در قبال فرد خطاکار می‌شود (دی بلاسیو و پروکتور^۱، ۱۹۹۳)، احساسات مثبت را افزایش می‌دهد و جایگزین احساسات منفی می‌کند (مک اسکیل^۲، ۲۰۱۲). در آیات متعددی از قرآن بر «گذشت» تأکید شده و آن را عاملی برای تسکین و رسیدن به آرامش درونی دانسته است (حمید، کوچکی و حیات‌بخش ملابری، ۱۳۹۱). از طرف دیگر درباره مفهوم بخشش، وحدت نظر وجود ندارد (مک کولا، پارامونت و ثورسن^۳، ۲۰۰۰ به نقل از بهاری، ۱۳۸۸).

با توجه به اینکه درباره عوامل و فنون تلفیقی معنوی و مثبت‌نگر، پژوهش‌های کمی انجام شده است، این پژوهش با هدف پرداختن به آموزش و اثربخشی فنون معنوی و مثبت‌نگری ترکیبی بر رضایت و تعارضات زناشویی انجام شد. انتظار می‌رود دستاوردهای پژوهش در پیشگیری از مشکلات جدی زوجین و گرایش آن‌ها به طلاق، تأثیر فراوانی داشته باشد. بدین منظور فرضیه‌های پژوهش به ترتیب زیر تنظیم شده است:

۱. روان‌درمانی مبتنی بر معنویت به روش امید - بخشش محور، تأثیر معنی‌داری بر رضایت‌مندی زناشویی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارد؛
۲. روان‌درمانی مبتنی بر معنویت به روش امید - بخشش محور، تأثیر معنی‌داری بر تعارضات زناشویی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارد.

روش

روش این پژوهش به شیوه شبه آزمایشی است. جامعه آماری پژوهش، تمامی زوجینی بودند که در سال ۱۳۹۷ به دلیل وجود تعارض و درگیری شدید زناشویی (به منظور طلاق) به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهر مشهد مراجعه کرده بودند. انتخاب نمونه به شیوه در دسترس از بین زوجین مراجعه‌کننده به چهار مرکز مشاوره با داشتن معیارهای ورود به پژوهش انتخاب شده و به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. در یک گروه آزمایش (شانزده زوج) و یک گروه کنترل (شانزده زوج) قرار گرفتند.

1. Fincham, F.D., Beach, S. R. H., & Davila

2. Diblasio, F.A., & Proctor

3. Mac skill

4. Mc Coullough, Paramount and Thorsen

روش گردآوری داده‌ها بدین صورت بود که پس از انتخاب گروه نمونه، ضمن بیان اهداف پژوهش و دستورالعمل آزمون‌ها با رضایت آگاهانه، پرسش‌نامه‌های پژوهش (پیش‌آزمون) به صورت گروهی در جلسه‌های مجزا ارائه شد. برای گروه آزمایشی اول، زوج‌درمانی امید - بخشش در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت زوجی و هفتگی و برای گروه کنترل دوم، هیچ آموزشی اجرا نشد. پس از اتمام دوره، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد و به لحاظ رعایت اصول اخلاق پژوهش برای گروه کنترل که در فهرست انتظار بودند، شش جلسه خلاصه شده زوج‌درمانی امید - بخشش اجرا شد. در مجموع از ۳۲ زوج شرکت‌کننده، دو زوج ریزش کرد و سی زوج (پانزده زوج در گروه آزمایشی و پانزده زوج در گروه کنترل) جلسات را ادامه دادند. ابزارهای سنجش و پژوهش عبارت‌اند از:

مقیاس سنجش بخشودگی^۱ (FFS): این مقیاس را پولارد^۲ و همکاران ساختند (غفوری و همکاران، ۱۳۹۲). سیف و بهاری (۱۳۷۹) آن را برای خانواده‌های ایرانی، هنجاریابی و میزان‌سازی کرده و اعتبار آن را ۰/۸۴ برآورد کردند. این پرسش‌نامه دارای ۴۰ پرسش و دو بخش است که بخش نخست (پرسش‌های ۱ تا ۲۰)، بخشودگی را در خانواده‌های اصلی و والدین او و بخش دوم (پرسش‌های ۲۰ تا ۴۰) میزان بخشودگی را در خانواده‌های هسته‌ای (همسران) می‌سنجد. نمرات بالا در این مقیاس، نشان‌دهنده میزان بخشودگی بیشتر و نمرات پایین، نشان‌دهنده میزان بخشودگی کمتر است (سیف و بهاری، ۱۳۷۹). میزان ضریب پایایی کل در این پژوهش با روش آلفای کرونباخ (۰/۸۲) به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب و قابل قبول است.

مقیاس امید اسنایدر^۳: این پرسش‌نامه را اسنایدر و همکاران در ۱۲ ماده و ۳ خرده مقیاس با لیکرت هشت درجه‌ای ساختند، پایایی مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۶ تا ۰/۸۲ و ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند (لوپز و اسنایدر، ۲۰۰۳). میزان ضریب پایایی کل در این پژوهش با روش آلفای کرونباخ (۰/۶۱) به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب و قابل قبول است.

پرسش‌نامه تعارضات زناشویی: پرسش‌نامه تعارضات زناشویی^۴ (MCQ) یک ابزار ۴۲ سؤالی است که ثنایی، آن را برای سنجیدن تعارضات زناشویی بر مبنای تجربیات بالینی ساخته است. پایایی کل این پرسش‌نامه توسط براتی و ثنایی (۱۳۹۷) برابر با ۵۲/۰ و توسط فرح‌بخش، شفیق‌آبادی، احمدی و دلاور (۱۳۸۳) برابر با ۰/۶۹ به دست آمده است. میزان ضریب پایایی کل در این پژوهش با روش آلفای کرونباخ (۰/۶۴) به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب و قابل قبول است.

1. Family Forgiveness Scale
2. Pollard
3. Schneider's hope scale
4. Marital Conflict Questionnaire (MCQ)



پرسش‌نامه رضایت زناشویی (اینریچ^۱): نسخه ۴۷ سؤالی این پرسش‌نامه را السون، فورینر و دراکمن (۱۹۸۲) ساخته‌اند که یازده خرده‌مقیاس دارد و نمره‌گذاری سؤالات به صورت ۰، ۱، ۲، ۳، و ۴ است. السون و دیگران، اعتبار این پرسش‌نامه را با روش ضریب آلفای کرونباخ، ۹۲٪ گزارش کرده‌اند. ضریب همبستگی پرسش‌نامه اینریچ با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۴۱٪ تا ۶۰٪ و با مقیاس‌های رضایت زندگی از ۳۳٪ تا ۴۱٪ است که روایی سازه^۲ آن را نشان می‌دهد. کل خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه اینریچ، زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کند و این نشان می‌دهد که پرسش‌نامه از روایی ملاک^۳ خوبی برخوردار است (ثنایی و براتی، ۱۳۷۹). میزان ضریب پایایی کل در این پژوهش، با روش آلفای کرونباخ (۰/۸۴) به دست آمد که از پایایی مطلوب و قابل قبول آن حکایت دارد.

شیوه مداخله روان‌درمانی معنوی (امید و بخشش) بدین شرح است:

دو رویکرد امیدمحور و بخشش‌محور در قالب جلسات مشاوره‌ای بر اساس نظریه امید (اسنایدر، ۱۹۹۱؛ و ورثینگتون، ۲۰۰۰) و ترکیبی از مدل‌های بخشش‌محور (اینرایت و فیتس جیبوتس، ۲۰۰۰؛ کوپر و گیلبرت، ۲۰۰۴؛ رانسلی و اسپای، ۲۰۰۴؛ و گوردن و باکوم (۲۰۰۳) که (بهاری، ۱۳۸۸) تدوین کرده و روایی آن را هشت نفر از متخصصان مشاوره تأیید کرده‌اند، مورد استفاده قرار گرفت. در ادامه محتوای آموزشی (پروتکل درمانی) روان‌درمانی مبتنی بر معنویت امید و بخشش در جدول شماره (۱) به‌طور خلاصه آورده شده است.

1. Enrich Marital Satisfaction Scale
2. Constrct validity
3. criterion validity

جدول ۱. توصیف عملی قالب جلسات مدل ترکیبی امید و بخشش‌محور

جلسه	موضوع	هدف و روش
پیش‌جلسه	طرح اولیه مشکل توسط زوج‌ها	هدف: آشنایی با زوج و اتحاد درمانی. روش: الحاق، ساختارسازی جلسه، دعوت زوج‌ها به طرح مشکل.
جلسه یک	سنجش و ارزیابی مشکلات زوج‌ها	هدف: شناخت مشکلات زن و شوهر. روش: مصاحبه سنجشی و ترسیم ژئوگرام، اجرای پیش‌آزمون‌ها.
جلسه دو	معرفی مبانی شناختی - هیجانی تعارضی زناشویی	هدف: آشنایی زوج‌ها با مبانی شناختی تعارضی زناشویی. روش: بیان نمونه‌هایی از تحریف‌ها و باورهای غیر منطقی رابطه‌ای، تبیین خشم آشکار یا فروخورده به‌عنوان مبنای تعارض آشکار یا خاموش، راه‌های موقت مهار خشم.
جلسه سه	شناسایی کانون خشم و ابراز سالم و ناسالم خشم و یافتن امید در زندگی زناشویی	هدف: کمک به زوج برای مهار خشم در خود و همسر، کمک به زوج برای ایجاد امید در خود. روش: مصاحبه امیدمحور، سنجش امید زوج‌ها، کاربرد فنون راه‌حل محور، بیان کانون و عوامل راه‌انداز و شیوه‌های سالم و ناسالم خشم، بیان انواع، ابعاد و اجزای بخشش، تکالیف درون و میان جلسه.
جلسه چهار	معرفی بخشودگی در روابط و امید افزایشی در زوج‌ها	هدف: آشنایی زوج‌ها با بخشش به‌عنوان عاملی التیام‌بخش و کشف نظر آن‌ها، تعیین اهداف درمانی امیدبخش. روش: بیان ابعاد، انواع و اجزاء بخشش، آشناسازی زوج‌ها با مراحل شش‌گانه هدف‌گزینی، رفع موانع ذهنی امید با مدل ABCDE سلینگمن، دادن تکالیف در درون جلسه و میان جلسات.
جلسه پنج	امید افزایشی در زوج‌ها و ترغیب شریک زندگی به بخشودن همسر	هدف: آماده‌سازی زوج برای بخشودن، آشناسازی با مهارت‌های ارتباط زوج‌ها. روش: توضیح مبانی روابط سالم تشریح سبک‌های ارتباطی و شناسایی سبک‌های ارتباطی آن‌ها. بررسی موانع بخشش در همسر آزرده و موانع طلب بخشش در همسر خاطی، ایجاد انگیزه و تصمیم به طلب بخشش و بخشش.
جلسه شش	تقویت همدلی همسر رنجیده‌خاطر با شریک زندگی خاطی و ضرورت اتکاء متقابل زوج‌ها امید افزایشی در زوج‌ها	هدف: اداره تعارض زناشویی و فعال‌سازی همسر برای طلب بخشش و کمک به همسر آزرده در بخشودن همسر. روش: توضیح سبک‌های حل تعارض و مراحل حل مساله، ایجاد دید شخصی در زوج برای بخشش و طلب بخشش، کشف معنایی در رنج حاصله و کشف آزادی و اختیار در بخشش.
جلسه هفت	اشکال درست و نادرست بخشودن، اطمینان‌بخشی به زوج‌ها برای رفع موانع جزئی در امید	هدف: بخشودن اصیل همسر خاطی و حفظ امید در زوج‌ها. روش: شناسایی و رفع موانع عملی بخشودن همسر، کشف معنایی در رنج، کشف آزادی و اختیار در بخشودن، شناسایی موانع حل تعارض (چرخه آگاهی) و موانع دستیابی به هدف، اراده و راهیابی و تقویت قدرت اراده و راهیابی، ارائه تکالیف درون و بین جلسات.
جلسه هشت	بررسی میزان پایداری تغییرات تعارضی از طریق کاربرد مداخله امید و بخشش	هدف: تعیین اثر مداخله‌ها، امید و بخشش درمانی و خاتمه مداخله‌ها. روش: مروری بر مداخله‌های قبلی، بررسی نقاط قوت و ضعف مداخله‌ها و میزان دستیابی به اهداف تعیین شده، اجرای دوباره پس‌آزمون‌ها.



روش ها و تکنیک های اجرا: تجزیه و تحلیل داده ها بدین صورت بود که پس از کسب مجوزهای لازم و هماهنگی با مراکز مشاوره مورد مطالعه و داشتن معیارهای ورود از طریق مصاحبه، پرسش نامه های تحقیق به صورت حضوری توزیع شد. محقق هنگام توزیع پرسش نامه ها به پاسخ دهندگان متعهد شد اطلاعات جمع آوری شده صرفاً برای انجام این پژوهش استفاده می شود و کاملاً محرمانه خواهد بود. برای آزمون نتایج با استفاده از نرم افزار آماری نسخه Spss ۲۲ از آزمون های فیشر، لوین و کواریانس استفاده شد.

یافته ها

تجزیه و تحلیل نتایج داده های گردآوری شده در دو سطح و با استفاده از شاخص های آمار توصیفی و استنباطی انجام شد.

یافته های توصیفی

توزیع فراوانی مربوط به شرکت کنندگان با مدرک تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم (معادل ۵۶/۳۳ درصد)، کارشناسی (معادل ۳۸/۲۶ درصد)، کارشناسی ارشد و بالاتر (معادل ۵/۲۲ درصد) است. همچنین توزیع فراوانی مربوط به شرکت کنندگان دوره عقد (معادل ۱۰/۱ درصد)، با یک سال سابقه زندگی زناشویی (معادل ۱۶/۵۰ درصد)، ۲ تا ۵ سال (معادل ۳۱/۳ درصد) و ۵ تا ۱۰ سال سابقه زندگی زناشویی (معادل ۱۷/۴ درصد) و ۱۰ تا ۲۰ سال (معادل ۱۵/۷ درصد) بالای ۲۰ سال سابقه زندگی زناشویی (معادل ۹/۰ درصد) است.

یافته های استنباطی

برای سنجش توزیع نرمال و عادی بودن متغیرها از آزمون کولوموگروف اسمیرنوف استفاده شد و توزیع داده ها درباره هر متغیر در این تحقیق به صورت نرمال بود و پیش شرط نرمال بودن داده ها در هر متغیر برای انجام آزمون ها به شیوه پارامتریک برقرار است. همان گونه که نتایج مندرج در جدول شماره (۲) نشان می دهد، قبل از ورود به تحلیل کواریانس، به تعیین اثر هر یک از گروه ها بر رضایت مندی زناشویی با استفاده از آزمون t ی همبسته اقدام شد.

جدول ۲. نتایج آزمون t ی همبسته برای تعیین تأثیر گروه بر رضایت‌مندی زناشویی

نتیجه	نتایج آزمون t ی همبسته				آزمون	گروه
	سطح معنی‌داری	آماره t	انحراف معیار	میانگین		
۲۴/۷ درصد تأثیر معنی‌دار	۰/۰۰۰۱	-۹/۲۴	۱۲/۵۲	۱۰۳/۴۲	پیش‌آزمون	آزمایش (رضایت‌مندی)
			۱۶/۶۳	۱۲۹	پس‌آزمون	
-۰/۳ درصد تأثیر غیرمعنی‌دار	۰/۵۴۲	۰/۶۱۸	۹/۷۷	۱۰۳/۴۰	پیش‌آزمون	کنترل (رضایت‌مندی)
			۹/۷۴	۱۰۳/۱۶	پس‌آزمون	
-۲۴ درصد تأثیر معنی‌دار	۰/۰۰۰۱	۸/۱۸۶	۲۹/۱	۱۴۴/۶۷	پیش‌آزمون	آزمایش (تعارضات زناشویی)
			۱۵/۵۳	۱۱۰/۶	پس‌آزمون	
-۰/۳ درصد تأثیر غیرمعنی‌دار	۰/۳۲	۱/۰۱۲	۲۴/۶۶	۱۴۶/۷	پیش‌آزمون	کنترل (تعارضات زناشویی)
			۲۴/۲۴	۱۴۶/۲۶	پس‌آزمون	

براساس نتایج به‌دست‌آمده از جدول شماره (۳)، برای بررسی همگنی متغیر تحت بررسی در پیش‌آزمون دو گروه از آزمون لوین استفاده شد. با توجه به اینکه سطح معنی‌داری از عدد ۰/۰۵ بیشتر است، همگنی تأیید می‌شود. از آنجاکه مقادیر ارزش f معادل ۲/۲۱۹ و ۱/۶۳۶ است و سطح معنی‌داری آزمون لوین معادل ۰/۱۴۲ و ۰/۲۰۶ بیشتر از ۰/۰۵ است با فرض برابری واریانس‌ها به بررسی سطوح معنی‌داری پرداخته شد. مقدار آماره t ی مستقل معادل ۰/۰۰۶ و سطح معنی‌داری در آزمون t ی مستقل بیشتر از ۰/۰۵ و برابر ۰/۹۹۵ و ۰/۷۷۳ است؛ بنابراین فرض صفر رد نمی‌شود و آن پذیرفته می‌شود. یعنی رضایت‌مندی و تعارضات زناشویی در دو گروه در مرحله پیش‌آزمون یکسان بوده و آن‌ها همگن هستند.

جدول ۳. آزمون t ی مستقل همگنی رضایت‌مندی زناشویی در پیش‌آزمون دو گروه

آزمون t			آزمون لوین		گروه
Sig.	درجه آزادی	ارزش t	Sig.	ارزش f	
۰/۹۹۵	۵۸	۰/۰۰۶	۰/۱۴۲	۲/۲۱۹	آزمایش (رضایت‌مندی زناشویی)
					کنترل
۰/۷۷۳	۵۸	-۰/۲۹	۰/۲۰۶	۱/۶۳۶	آزمایش (تعارضات زناشویی)
					کنترل



نتایج به دست آمده از جدول شماره (۴) نشان می‌دهد: ۱. اثر تمرین معنی‌دار است. یعنی زوج درمانی ترکیبی (امید و بخشش) بر رضایت‌مندی زناشویی تأثیر معنادار دارد ($F=۸۲/۱۶, p=۰/۰۰۱$)؛ ۲. اثر گروه معنی‌دار است ($F=۱۹/۷۸۳, p=۰/۰۰۱$). یعنی بین گروه آزمایش و کنترل اختلاف معنی‌دار دارد، لذا فرضیه تأیید می‌شود؛ و ۳- اثر ترکیب تمرین \times گروه (تأثیر پیش‌آزمون در پس‌آزمون در دو گروه) معنی‌دار است. ($F=۸۵/۳۰۹, p=۰/۰۰۱$).

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس، مقایسه رضایت‌مندی زناشویی در دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	مجذور اتا
اثر تمرین	۴۸۱۴/۲۱۵	۱	۴۸۱۴/۲۱۵	۸۲/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۵۸۶
اثر گروه	۵۰۱۲/۳۱۱	۱	۵۰۱۲/۳۱۱	۱۹/۷۸۳	۰/۰۰۱	۰/۲۵۴
اثر تمرین \times گروه	۴۹۹۸/۱۱۱	۱	۴۹۹۸/۱۱۱	۸۵/۳۰۹	۰/۰۰۱	۰/۵۹۵

نتایج به دست آمده از جدول شماره (۵) نشان می‌دهد: ۱. اثر تمرین معنی‌دار است؛ یعنی زوج درمانی معنویت‌محور (امید و بخشش) بر تعارضات زناشویی تأثیر معنادار دارد ($F=۶۸/۰۱۴, p=۰/۰۰۱$)؛ ۲. اثر گروه معنی‌دار است. ($F=۱۰/۵۳۶, p=۰/۰۰۲$). یعنی بین گروه آزمایش و کنترل اختلاف معنی‌دار دارد، لذا فرضیه تأیید می‌شود؛ و ۳. اثر ترکیب تمرین \times گروه (تأثیر پیش‌آزمون در پس‌آزمون در دو گروه) معنی‌دار است. ($F=۶۴/۶۴۱, p=۰/۰۰۱$).

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس، مقایسه تعارضات زناشویی در دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	مجذور اتا
اثر تمرین	۸۹۳۲۱/۱۰۱	۱	۸۹۳۲۱/۱۰۱	۶۸/۰۱۴	۰/۰۰۱	۰/۵۴
اثر گروه	۱۰۶۵۳/۹۶۶	۱	۱۰۶۵۳/۹۶۶	۱۰/۵۳۶	۰/۰۰۲	۰/۱۵۴
اثر تمرین \times گروه	۷۶۱۶/۹۵۸	۱	۷۶۱۶/۹۵۸	۶۴/۶۴۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲۷

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی روان‌درمانی معنوی (امید و بخشش) بر رضایت‌مندی و تعارضات زناشویی زوجین در معرض طلاق بود. براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که با توجه به بافت مذهبی و معنوی جامعه ایرانی به خصوص شهر مشهد، فعال کردن سرمایه‌های معنوی امید و بخشش در کاهش تعارضات و افزایش رضایت‌مندی زناشویی تأثیر بسزایی دارد. در جامعه ایرانی امید و بخشش، سرمایه معنوی محسوب می‌شود که نیرویی عظیم و بی‌پایان را به انسان عطا می‌کند و فراتر از سرمایه مادی است و ماهیتی زاینده و تنظیم‌گر دارد (گل پرور، ۱۳۹۷).

تحلیل داده‌ها در فرضیه اول نشان داد، روان‌درمانی مبتنی بر معنویت امید و بخشش، اثر معنی‌داری بر رضایت‌مندی زناشویی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارد. این یافته با پژوهش‌های (جدیری و همکاران، ۱۳۹۶)، (احمدی اردکانی و فاطمی عقدا، ۱۳۹۸)، (خوش خرام و گلزاری، ۱۳۹۰)، (فینچام و بیچ^۱، ۲۰۰۴)، (لوپز و همکاران (۲۰۰۷)، افخمی (۱۳۸۵)، غفوری (۱۳۹۲) و حمید و همکاران (۱۳۹۱) همسو است.

پژوهش‌های لوپز و همکاران (۲۰۰۷) و افخمی (۱۳۸۵) نشان دادند آموزش بخشش به شیوه گروهی بر افزایش سازگاری زناشویی و افزایش رضایت‌مندی زوج‌های مورد مطالعه تأثیر معناداری دارد. همچنین نتایج پژوهش خوش خرام و گلزاری (۱۳۹۰) نشان داد که آموزش رویکرد امید‌درمانی، موجب افزایش میزان امید و رضایت زناشویی شده است و فرضیه اول با یافته‌های (بهراری و همکاران، ۱۳۸۹) همسو نیست که نشان دادند مداخله ترکیبی امید و بخشش در کاهش کلی تعارض زناشویی زوجین در مرحله طلاق تأثیری نداشته است. تبیین این ناهم‌سویی می‌توان گفت یکی از دلایل آن این است که زوجین مداخله در مرحله چهار تعارض بودند ولی در این پژوهش در مرحله اول تعارض بودند.

در تبیین هم‌سویی می‌توان گفت فرایند بخشایش‌گری با توجه به تمرکز بر رهاسازی خطاهای گذشته زوجین و کاهش رنجش‌های زناشویی می‌تواند تأثیر بسزایی بر بازسازی روابط از دست رفته (کاتو، ۲۰۱۶) بهبود کارکرد زوجین (ورثینگتون و همکاران، ۲۰۱۵)، افزایش رضایت و کاهش تعارضات زوجین در معرض طلاق داشته باشد و از طرفی دیگر، امید هم موجب امید بیشتر، روابط خانوادگی، دوستی‌های امیدبخش می‌شود که می‌توانند به‌عنوان عامل‌های افزایش‌دهنده رضایت‌مندی عمل کنند. براین اساس، امید و بخشش یک عمل پیشگیرانه و درمانی برای زوجین در معرض طلاق می‌تواند باشد. طبق گفته لوپز و همکارانش (۲۰۰۷) در امید، نگاه به آینده موج می‌زند، «امید به آینده» نیروی حافظ زندگی است و بدین سبب رضایت‌مندی زوجین را افزایش می‌دهد. همچنین امید، مهارتی آموختنی است که از طریق جریان اجتماعی شدن در سنین اولیه عمر آموخته می‌شود؛ پس با آموزش و مداخله می‌توان اثر امید را بر زوجین افزایش داد. همچنین بخشش را می‌توان عملی التیام‌بخش دانست که با تمرکز به گذشته و رهاسازی مسائل مربوط به خطاهای همسر به بهبود روابط، ابراز مناسب خشم و التیام زخم‌های عاطفی کمک می‌کند و زمینه رضایت‌مندی زوجین را ایجاد می‌کند.

نتایج تحلیل داده‌ها در فرضیه دوم نشان داد، زوج درمانی ترکیبی امید و بخشش، اثر معنی‌داری بر تعارضات زناشویی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارد. این یافته با پژوهش فینچام و بیچ^۲ (۲۰۰۴)، غفوری (۱۳۹۲)، حمید و همکاران (۱۳۹۱)، لوپز و همکاران (۲۰۰۷) و افخمی (۱۳۸۵) همسو

1. Fincham, Beach
2. Fincham, Beach



است که نشان دادند آموزش بخشش به شیوه گروهی بر افزایش سازگاری زناشویی، کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های مورد مطالعه تأثیر معناداری دارد. این فرضیه با یافته‌های بهاری (۱۳۸۹) همسو نیست که نشان داد مداخله ترکیبی امید و بخشش در کاهش کلی تعارضات زناشویی زوجین در مرحله طلاق تأثیری نداشته است. در تبیین این ناهمسوئی همان گونه که در فرضیه قبل مطرح شد می‌توان گفت یکی از دلایل آن، این است که زوجین مداخله در مرحله شدیدتر تعارض و درخواست قانونی طلاق بودند، ولی در این پژوهش در مرحله اول قبل از طلاق و بدون درخواست قانونی هستند و همچنین از جنبه نظری می‌توان به ماهیت اضدادی بخشش اشاره کرد. با اینکه درباره مفهوم بخشش، وحدت نظر وجود ندارد، برخی آن را عملی التیام بخش می‌دانند که می‌تواند به بهبود روابط، ابراز مناسب خشم و التیام زخم‌های عاطفی کمک کند. عده‌ای نیز آن را دارای ماهیتی اضدادی می‌دانند؛ یعنی هم موجب تقویت رفتار فرد خاطی و هم موجب رشد شخصی می‌شود. در تبیین دیگر این فرضیه می‌توان گفت «امید» متغیر مؤثری برای افزایش رضایت‌مندی زناشویی است. طبق دیدگاه‌های نظری، «امید» متغیری است که می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم میزان رضایت‌مندی افراد از زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار دهد و یک ویژگی و سرمایه مهم معنوی و روان‌شناختی است که بر رضایت زناشویی زوجین در معرض طلاق تأثیر می‌گذارد. امید، پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی و شادکامی است (وناک و مارسینکفسکی، ۲۰۱۴) و بر کیفیت زندگی تأثیر مثبت و فراوانی دارد (کابرال وهمکاران، ۲۰۱۲). زوجین در معرض طلاق، نگاه به آینده ندارند و به خطاهای گذشته می‌نگرند، اما در امید، نگاه به آینده وجود دارد و تمایل کلی به ساختن آینده و پاسخ مثبت، موجب نگرش‌های مثبت کلی به آینده خویش همراه با تلاش فعالانه‌تر برای نتیجه مثبت در آینده است. براین اساس، «امید به آینده» نیروی حافظ زندگی می‌شود و می‌تواند زمینه بخشش خطاهای زندگی و افزایش رضایت‌مندی زناشویی را فراهم کند. همچنین همانند فرضیه قبل، برخی بخشش را عملی التیام‌بخش می‌دانند؛ مثلاً دی بلاسیو و پروکتور (۱۹۹۳) پی بردند که بخشش به بهبود روابط، ابراز مناسب خشم و التیام زخم‌های عاطفی کمک می‌کند؛ بنابراین امید و بخشش در زمینه کاهش تعارضات زوجین، کاهش خشم قبلی زوجین از خطاهای یکدیگر (تمرکز به گذشته) و افزایش امیدواری به آینده زندگی زناشویی و تعیین هدف‌گذاری (تمرکز به آینده) مؤثر است.

پیشنهادها

در این پژوهش با توجه به اینکه منابع معنوی (امید و بخشش) را در دل خود داشت و رضایت‌مندی زناشویی را افزایش و تعارضات را کاهش داد؛ بنابراین براساس پیشینه نظری و یافته‌های پژوهش، سه سطح مداخله (اولیه، ثانویه و ثالث) برای پیشگیری از طلاق و برنامه‌های پیشگیرانه برای کاهش تعارضات و افزایش رضایت‌مندی زناشویی زوجین پیشنهاد می‌شود. با توجه به یافته‌های پژوهش‌های مختلف که در پیشینه نظری بررسی شد و یافته‌های پژوهش حاضر که ترکیب امید و بخشش و آموزش این مداخله ترکیبی را باعث افزایش رضایت‌مندی

و کاهش تعارضات زوجین می‌داند، چرخه مبتنی بر معنویت امید و بخشش که زمینه‌ساز رضایت‌مندی زوجین است را می‌توان به‌عنوان راهکار و پیشنهاد علمی و اجرایی متناسب با اجزاء و ابعاد نتایج پژوهش بدین صورت مطرح و پیشنهاد کرد. براساس یافته‌ها و پیشینه پژوهش در توضیح این چرخه که رابطه امید و بخشش بر رضایت‌مندی زناشویی را نشان می‌دهد. امید و بخشش به‌مثابه کلید افزایش رضایت‌مندی زناشویی مطرح می‌شود که با آموزش و تقویت امید زوجین و رهاسازی و بخشش خطاهای گذشته رضایت زناشویی افزایش می‌یابد و با افزایش رضایت‌مندی، امیدواری زوجین به زندگی زناشویی مجدد افزایش می‌یابد. اثر تعاملی این چرخه به‌طور خلاصه عبارت‌اند از:

۱. امید اثر مثبت بر بخشش و افزایش رضایت‌مندی دارد. نتایج پژوهش (ثوابی، صفاریان طوسی و خوی نژاد، ۱۳۹۷) نشان داد امید اثر مستقیم و مثبت بر بخشش و رضایت‌مندی زناشویی دارد؛ و ۲. امید به آینده و نگرش معنوی، ظرفیت‌های حمایتی برای تاب‌آوری می‌باشند. کینگ (۲۰۰۸) بخشش هم به‌مثابه یکی از مؤلفه‌های معنوی، فرایند سازگاری با محیط و یا تاب‌آوری را افزایش می‌دهد. در نتیجه ارتقای توانمندی‌های فرد در زمینه تاب‌آوری، باعث افزایش میزان رضایت از زندگی خواهد بود (هامارت، ۲۰۰۱).

براساس پژوهش‌ها و از آنجا که امید و بخشش بر کاهش تعارضات و رضایت از زندگی زوجین اثربخش است، می‌توان از برنامه مداخله‌ای امید و بخشش برای پیشگیری (اولیه و ثانویه) مشکلات زندگی زناشویی استفاده کرد. استفاده از مدل گسترش‌یافته امید و بخشش به‌عنوان مداخله و آموزش اولیه مهم در خصوص خانواده‌ها و زوجین مذهبی، برای توجه به سازه‌هایی است که رضایت‌مندی زناشویی را در خانواده هدف قرار می‌دهد. چنین آموزش‌هایی را می‌توان در ابتدای شروع زندگی زناشویی - به‌خصوص دوران عقد - به‌صورت همگانی برای تمام زوجین قرار داد. این برنامه می‌تواند به پایه‌ریزی مداخلات اولیه‌ای منجر شود که مسائل مربوط به خانواده را بهبود بخشد. زوجین یاد می‌گیرند که چطور در کنار ارتباط سالم با همسر خود، اهداف امیدوارانه‌ای داشته باشند. این برنامه در مرحله دوم و سوم (مداخله ثانویه و ثالث) برای زوجینی که در مراحل طلاق عاطفی و قانونی قرار دارند، زمینه‌ای ایجاد می‌کند تا بتوانند خطاهای همسر خود را رهاسازی کنند و برای ادامه زندگی خود اهدافی را برگزینند و امیدواری، صمیمیت و اعتماد خود را افزایش دهند؛ لذا این یادگیری‌های مبتنی بر معنویت، به‌ویژه برای زوجین جوان که آسیب‌پذیری و تعارضات بیشتری در شرایط بحرانی زندگی دارند، مناسب است.

در این پژوهش محدودیت‌ها، شامل نوع نمونه‌گیری در دسترس و تعمیم‌پذیری نتایج است که درباره زوجین در معرض طلاق اجرا شد و با احتیاط در سایر گروه‌ها قابلیت تعمیم دارد. پیشنهاد می‌شود براساس یافته‌های این پژوهش و یافته‌های متناقض سایر پژوهش‌ها، درباره اثر بخشش در پژوهش‌های بعدی بیشتر



بررسی شده و اثربخشی هر دو عامل (امید و بخشش) به طور جداگانه سنجیده شود. در پژوهش های بعدی از اثربخشی امید و بخشش بر مقیاس های رضایت مندی و تعارضات زناشویی استفاده شود. به پژوهشگران و علاقه مندان به مطالعه در حوزه آسیب های اجتماعی و به خصوص طلاق، توصیه می شود که پژوهش های جدیدتری با تمرکز بر ویژگی های شخصیتی، روانی و خانوادگی زوجین در معرض طلاق در شهرهای دیگر کشور و با نمونه های مختلف انجام دهند تا شناخت بیشتری از وضعیت این افراد به دست آید و در نهایت با تدارک برنامه های مؤثر پیشگیری و درمان (به ویژه روان درمانی مبتنی بر معنویت امید و بخشش محور)، آمار طلاق در جامعه به طور محسوسی کاهش یابد.

سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از رساله دکتری است، بدین سبب از همه شرکت کنندگان در پژوهش، مراکز مشاوره آستان قدس رضوی و اداره کل آموزش و پرورش مشهد و همه کسانی که ما را در این پژوهش یاری کردند تشکر و قدردانی می شود.

منابع

منابع فارسی

احمدی اردکانی؛ زهرا فاطمی عقدا، نسرین. (۱۳۹۸). *رابطه سبک های دلبستگی و رضایت زناشویی با میانجی گری بخشش و همدلی، مجله دانشکده پزشکی مشهد*. ۱(۶۲)، صص. ۲۵-۶۲. بازیابی از:

http://mjms.mums.ac.ir/article_13910.html.

افخمی، ایمانه؛ بهرامی، فاطمه؛ فاتحی زاده، مریم. (۱۳۸۶). *بررسی رابطه بین میزان بخشودگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد. خانواده پژوهی*. ۷(۹)، صص. ۴۳۱-۴۴۲. بازیابی از:

number/22278. <https://www.ensani.ir/fa/article/journal>

بهراری، فرشاد (۱۳۸۸). *تأثیر مداخله های امیدمحور، بخشش محور، و ترکیبی از این دو بر تعارض زناشویی، تحریف های شناختی بین فردی زوج های متقاضی طلاق شهر اصفهان. پایان نامه دکتری*. گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان.

بهراری، فرشاد؛ فاتحی زاده، مریم؛ احمدی، سیداحمد؛ مولوی، حسین؛ بهرامی، فاطمه. (۱۳۸۹). *تأثیر مداخله های امیدمحور، بخشش محور و ترکیبی از این دو بر تعارض زناشویی، تحریف های شناختی بین فردی زوج های متقاضی طلاق شهر اصفهان*. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۸(۱)، صص. ۳۳-۲۵. بازیابی از:

<http://rbs.mui.ac.ir/index.php/jrbs/article/view/67>

پاک خصال، اعظم؛ سیف اللهی، سیف الله؛ میرزایی، خلیل. (۱۳۹۷). *مطالعه کیفی روابط همسران و پیامدهای منفی استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی در شهر تهران*. دوفصل نامه پژوهش های انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده، ۷(۱)، صص. ۴۸-۶۱. بازیابی از:

http://pssw.jrl.police.ir/article_20332_ebf3352baef61cc876ab2976ebdb651a.pdf.

پور سردار، فیض الله؛ صادقی، مسعود؛ گودرزی، کورش؛ روزبهانی، روزبهانی. (۱۳۹۷). *هم سنجی اثربخشی رویکردهای یکپارچه نگر، زوج درمانی متمرکز بر هیجان و زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر بر تسهیل، بخشایش گری زوج های دچار تعارض*

- زناشویی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۲(۲۶)، صص. ۹۶-۶۹. بازیابی از:
[http://fcp.uok.ac.ir/Journal of Family Counseling and Psychotherapy Vol. 8, No. 2 \(26\), 2019](http://fcp.uok.ac.ir/Journal of Family Counseling and Psychotherapy Vol. 8, No. 2 (26), 2019).
- ثناپی، باقر؛ براتی، طاهره. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- ثوابی، محمد؛ صفاریان طوسی، محمدرضا؛ خوی نژاد، غلامرضا. (۱۳۹۷). *نقش واسطه‌ای بخشش و امید در تأثیرگذاری ویژگی‌های شخصیتی بر رضایت زناشویی زوجین در معرض طلاق*. پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت. ۴(۲)، صص. ۸۵-۷۱. (DOI: 10.22108/ppls.2018.112974.1523)
- جدیری، جعفر؛ فتحی آشتیانی، علی؛ موتابی، فرشته؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا. (۱۳۹۶). *اثربخشی زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی*. دوفصل‌نامه علمی - پژوهشی مطالعات اسلام و روان‌شناسی ۱۱ (۲۰)، صص. ۷-۳. بازیابی از:
 (DOI): 10.30471/psy.2017.1366
- حاجلو، نادر؛ جعفری، عیسی. (۱۳۹۳). *رابطه بین بهزیستی معنوی و امید با رضایت از زندگی در سالمندان*. روان‌شناسی و دین، ۴(۲۷)، صص. ۷۹-۹۰. بازیابی از: <http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/288>
- حمیدی پور، رحیم (۱۳۸۹). *مقایسه اثربخشی دو روش بخشش و امید بر رضایت زناشویی*. پایان‌نامه دکتری. گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی.
- حمید، نجمه، کوچکی، رحیم؛ حیات‌بخش ملابری، لیدا. (۱۳۹۱). *اثربخشی روان‌درمانی شناخت-رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی در زوجین*. مجله روان‌شناسی و دین، ۵ (۲)، صص. ۴-۵. بازیابی از: <http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/180>
- خدایاری فرد، محمد؛ عابدینی، یاسمین. (۱۳۹۴). *نظریه‌ها و اصول خانواده‌درمانی و کاربرد آن در درمان اختلالات کودکان و نوجوانان*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- خوش‌خرام، نجمه؛ گلزاری، محمود. (۱۳۹۰). *اثربخشی امید‌درمانی بر افزایش میزان رضایت زناشویی و تغییر سبک دلبستگی ناپایمن در دانشجویان متأهل دانشگاه*. روان‌شناسی کاربردی، ۵(۲)، صص ۹۶-۸۴. بازیابی از:
<http://apsy.sbu.ac.ir/article/view/2978>
- دربانی، علی؛ فرخ زاد، پگاه؛ لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۹۷). *مقایسه اثربخشی تحلیل رفتار متقابل با خانواده‌درمانی راهبردی کوتاه‌مدت بر تعارضات زناشویی*. پژوهش‌های مشاوره، ۱۷(۶۸)، صص. ۷۴-۱۰۰. بازیابی از:
<http://iran-counseling.ir/journal/article-1-801-fa.html>
- زمانی زارچی، محمد صادق؛ صمدی کاشان، سحر؛ قاسم‌زاده، سوگند. (۱۳۹۷). *مقایسه طرح‌واره‌های هیجانی و خود سرکوبگری در زنان متقاضی طلاق و غیر متقاضی طلاق*. دوفصل‌نامه پژوهش‌های انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده، ۶(۲)، صص. ۱۵۸-۱۴۷. بازیابی از: http://pssw.jrl.police.ir/article_20332_ebf3352baef61cc876ab2976edbd651a.pdf
- خیرالهی، محمد؛ جعفری، اصغر؛ قمری، محمد؛ باباخانی، وحیده. (۱۳۹۸). *طراحی مدل پیش‌بینی انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس تحلیل روند تغییرات چرخه زندگی در زوجین متقاضی طلاق*. فصل‌نامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹۳ (۱۰)، صص. ۸۵-۸۱. بازیابی از: <http://qccpc.atu.ac.ir>
- شهبازی، مسعود؛ خادم علی، غلامرضا. (۱۳۹۷). *بررسی و مقایسه رضایت زناشویی، کیفیت زندگی، سادکامی و امید به زندگی در زنان با مدت ازدواج کمتر و بالاتر از ۵ سال*. دوفصل‌نامه مشاوره کاربردی، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۲(۸)، صص. ۵۴-۳۹. بازیابی از: DOI:10.22055/JAC.2018.27623.1639
- سیف، سوسن؛ بهاری، فرشاد. (۱۳۷۹). *هنجار‌یابی و استاندارد سازی مقیاس سنجش بخشودگی برای خانواده‌های ایرانی*. طرح مصوب پژوهشی معاونت پژوهشی دانشگاه الزهرا. بازیابی از: http://ppls.ui.ac.ir/article_23158.html
- عیسی‌زادگان، علی؛ سلمان پور، حمزه؛ احمدی، عزت‌الله؛ قاسم‌زاده، ابوالفضل. (۱۳۹۵). *نقش تمایل به بخشش، قدردانی، امید و*



بهزیستی ذهنی در رضایت از زندگی. فصل نامه پژوهش های نوین روان شناختی. ۴۲، صص. ۹۵-۱۱۱. بازیابی از:

<http://ensani.ir/fa/article/363870>

غفوری، سمانه؛ مشهدی، علی؛ حسن آبادی، حسین. (۱۳۹۲). *اثربخشی روان درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی در افزایش رضایت مندی زنانسویی و کاهش تعارضات زوجین شهر مشهد*. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۵(۱)، صص. ۴۵-۵۷. بازیابی

از: DOI: 10.22038/JFMH.2013.771

فرح بخش، کیومرث؛ شفیق آبادی، عبدالله؛ احمدی، احمد؛ دلاور، علی. (۱۳۸۳). *مقایسه میزان اثربخشی مشاوره زنانسویی به شیوه شناختی آیس، واقعیت درمانی گلاسر و اختلاطی از هر دو در کاهش تعارضات های زنانسویی*. تازه ها و پژوهش های

مشاوره، ۵ (۱۸)، صص. ۵۷-۳۳. بازیابی از: <https://www.sid.ir/fa/Journal/ViewPaper.aspx?id=62056>

فتحی آشتیانی، علی؛ داستانی، محبوبه. (۱۳۸۹). *آزمون های روان شناختی، ارزیابی شخصیت و سلامت روان*. تهران: نشر بعثت. کوهساریان، پریرسا. (۱۳۸۷). *بررسی تأثیر امید درمانی بر کاهش افسردگی زنان دیابتیک در مرکز پژوهش دیابت سمنان*. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.

گل پرور، محسن. (۱۳۹۷). *تحلیلی بر نقش شخصیت پیش رو در رابطه سرمایه معنوی و بهزیستی معنوی تعالی گرا*.

پژوهش نامه روان شناسی مثبت، ۴(۱)، ۳۴-۳۳. - ۱۹. بازیابی از: <http://ensani.ir/fa/article/392858>

مرادی، محبوبه؛ کرمی نیا، رضا؛ حاتمی، حمیدرضا؛ ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۷). *بررسی برازش الگوی مفهومی مبتنی بر پیش بینی رضایت زنانسویی بر اساس عوامل اجتماعی - اقتصادی و ویژگی های شخصیتی با میانجی گری سبک زندگی*

در زنان. فصل نامه فرهنگ و تربیتی زنان و خانواده، ۱۳(۴۳)، صص. ۷-۳. بازیابی از: <http://ensani.ir/fa/article/386538>

منصوری، خلیل. (۱۳۸۷). *آثار و کارکرد امید در زندگی انسان*. پایگاه اطلاع رسانی مرکز فرهنگ و معارف قرآنی. پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن. بازیابی از: <http://www.isca.ac.ir>

نصیری، حبیب الله؛ جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). *معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان*. پژوهش زنان. ۶(۲)،

صص. ۱۷۶-۱۵۷. بازیابی از: <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=83544>

منابع انگلیسی

Caboral, M. F., Evangelista, L. S., & Whetsell, M. V. (2012). Hope in elderly adults with chronic heart failure: Concept analysis. *InvestigationY Education Enfermeria*, 30 (3), 406-411. Retrieved from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072012000300014

Diblasio, F.A., & Proctor, B.B. (1993). Therapists and the Clinical Use of Forgiveness. *American Journal of Family Therapy*, 175-187. Retrieved from: <https://doi/pdf/10.1111/1467-6427.00066>.

De Vuijst, E., & et al. (2017). Cross-sibling effects on divorce in the Netherlands. *Journal of Advances in Life Course Research*, (34)12, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2017.06.003>

Fincham, F.D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2007). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(3): 25-54 . Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14992611>.

Fincham, F. Beach, S. R., Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage, *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72- 81. doi:10.1037/0893-3200.18.1.72

Groopman.J. (2005). *The Anatomy of Hope:How People Prevail in the Face of Illness*. New York Times. Best Seller,USA.

Jiang, H., Wang, L., Zhang, Q., Liu, D.X., Ding, J., Lei, Z., Lu, Q., & Pan, F. (2015). Family functioning,

- marital satisfaction and social support in hem dialysis patients and their spouses. *Stress Health*, 31(2), 166-74. Retrieved from: <https://mdanderson.elsevierpure.com/en/publications/family-functioning-marital-satisfaction-and-social>.
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *PAID*, 95, 185–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.050>.
- King DB. (2008) Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model and measure [dissertation]. Trent University.
- Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Snyder, C. R. (2000). Hope therapy: Helping clients build a house of hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures and applications*. San Diego, CA: Academic Press. (pp. 123-150). Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/record/2000-00296-007>.
- Lopez, S., Snyder, C., & Pedrotti, J. (2003). Hope: Many definitions, many measures. In S. Lopez, & C. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 91- 106). Washington DC: American Psychological Association. doi:10.1037/10612-006
- LeBaron, Kelley, & CarrollCao, H., Yuan, X., Fine, M., Zhou, N., & Fang, X. (2018). Neuroticism and marital satisfaction during the early years of Chinese marriage: The mediating roles of marital attribution and aggression. *Family Process*, 8, 57-72. <https://doi.org/10.1111/famp.12356>
- Mac skill, Ann (2012). "Differentiating Dispositional Self- Forgiveness from Other-Forgiveness: Associations with Mental Health and Life Satisfaction", in: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31 (1), 28-50. Retrieved from: <https://www.guilford.com/journals/Journal-of-Social-and-Clinical-Psychology>.
- Hamarat ER, Thompson DA, Zabrocky KM, Matheny KB.. (2001). Perceived stress and coping resource: Availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Journal of Experimental Aging Research*, 27(2) 181-196. <https://doi.org/10.1080/036107301750074051>
- Snyder, CR. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. London: Academic Press.
- Sillick, W. J, & Cathcart, S, (2014) .the relationship between religious orientation and happiness: The mediating role of purpose in life. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(5), 494–507. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/record/2014-10668-006>.
- Zhaoyang, R., Martire, L. M., & Stanford, A. M. (2018). Disclosure and holding back: Communication, psychological adjustment, and marital satisfaction among couples coping with osteoarthritis. *Journal of Family Psychology*, 3(32), 412-418. <https://doi.org/10.1037/fam0000390>
- Weis, R, & Speridakos, E,) .2011(A meta-analysis of hope enhancement strategies in clinical.
- Wnuk, M, & Marcinkowski, J, T,) .2014(Do existential variables mediate between religious spiritual facets of functionality and psychological well-being. *Journal of Religion & Health*, 53(1), p. 56-67. Retrieved from: <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9597-6>.
- Weeks, G. R., & Treat, S. R. (2010). *Couples in treatment techniques and approaches for effective practice*. New York: Brunner-Rutledge.
- Worthington, E., Berry, J., Hook, J., Davis, D., scherer, m & Griffin, B. (2015). Forgiveness reconciliation and communication –conflict – resolution interventions versus retested controls in early married couples. *Journal of conseling psychology*, 62, 14-27. Retrieved from: doi: 10.1037/cou0000045. Epub 2014 Sep 29.