

مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی - هیجانی - رفتاری (REBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر میزان بخشودگی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی

داریوش اسفندیاری بیات^۱، اسماعیل اسدپور^۲، فرشاد محسن‌زاده^۳، عبدالرحیم کسایی^۴

Comparison of the effectiveness of group counselling based on rational, emotional and behavioral therapy (REBT) and acceptance and commitment therapy (ACT) on forgiveness of women affected by marital infidelity

Dariush Esfandiary Bayat¹, Ismaeel Asadpour², Farshad Mohsenzadeh³, Abdolrahim Kasaei⁴

چکیده

زمینه: خیانت زناشویی در دهه‌های اخیر افزایش داشته است. با توجه به آسیب‌های روانشناختی که به دنبال عدم بخشش همسران توسط زنانی که با خیانت زناشویی روبرو شده‌اند، رخ می‌دهد، پرداختن به اثربخش‌ترین مداخلات درمانی برای افزایش بخشودگی در زنان آسیب‌دیده از خیانت اهمیت دارد. **هدف:** پژوهش حاضر به دنبال مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی - هیجانی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر میزان بخشودگی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی است. **روش:** در این پژوهش از روش شبه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری استفاده شد. جامعه آماری شامل تمام زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مراجعه‌کننده به دو مرکز مشاوره و یک مطب روان‌پزشک در شهر شیراز در سال ۹۸ بود که از بین آنان با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان قبل، بعد و دو ماه پس از اتمام درمان‌ها پرسشنامه بخشودگی ری (۱۹۹۸) را تکمیل کردند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که دو درمان بر افزایش بخشودگی تأثیر دارد ($p < 0/01$) و هیچ‌یک بر دیگری برتری ندارد ($p > 0/05$). **نتیجه‌گیری:** می‌توان گرفت علی‌رغم تفاوت محتوا و فرآیند دو رویکرد درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، عناصری مانند تخلیه هیجانی، امیدوار کردن و همگانی بودن تجربه انسانی که در هر دو درمان مشترک است، عواملی هستند که بر افزایش بخشودگی تأثیر می‌گذارند و درمانگران، به‌منظور افزایش بخشش در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسرانشان، می‌توانند از هر دو رویکرد درمانی به یک‌میزان استفاده کنند. **واژه کلیدی‌ها:** خیانت، زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی، بخشش، درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.

Background: Marital infidelity has increased in recent decades. The psychological disorders occur following the non-forgiveness of women who have experienced husbands' infidelity. Therefore, it is important to address the most effective therapeutic interventions to increase forgiveness in women affected by infidelity. **Aims:** The purpose of this study was to determine comparison of the effectiveness of training based on rational, emotional and behavioral therapy (REBT) and acceptance and commitment therapy (ACT) on forgiveness of women affected by marital infidelity. **Method:** In this research, quasi experimental with pretest-posttest and follow-up with control group design was used. From all the women with husbands' infidelity who referred to two counseling centers and a psychiatric office in Shiraz, 30 women were selected and were randomly assigned to two experimental and control groups (10 each). The two experimental groups received Rational, Emotional and Behavioral therapy (REBT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and the control group did not receive any intervention. All participants completed the Forgiveness Questionnaire (FQ) in three stages of pre-test, post-test and follow-up. **Results:** The results showed that the two treatments increase forgiveness ($p < 0/01$) and neither is superior to the other ($p > 0/05$). **Conclusions:** Therefore It can be concluded that in despite of the difference between content and process of the two approaches of rational-emotional-behavioral therapy (REBT) and acceptance and commitment therapy (ACT), it seems that elements such as emotional discharge, hope and universal experience which are things that are common to both therapies, are the factors that could have influence on the rise of forgiveness, and therapists can use both treatment approaches equally to increase forgiveness in women affected by infidelity. **Key Words:** Marital infidelity, women affected by marital infidelity, forgiveness, rational-emotional and behavioral therapy (REBT), acceptance and commitment therapy (ACT).

Corresponding Author: dr.iasadpour@khu.ac.ir

^۱ دانشجوی دکتری، گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

^۱ Ph.D Student, Department of Consultation and Guidance, Kharazmi University, Tehran, Iran

^۲ استادیار، گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ Assistant Professor, Department of Consultation and Guidance, Kharazmi University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

^۳ استادیار، گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

^۳ Assistant Professor, Department of Consultation and Guidance, Kharazmi University, Tehran, Iran

^۴ استادیار، گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

^۴ Assistant Professor, Department of Consultation and Guidance, Kharazmi University, Tehran, Iran

پذیرش نهایی: ۹۹/۰۹/۱۵

دریافت: ۹۹/۰۸/۱۹

مقدمه

بخشش شریک زندگی و از سرگیری مبادلات عاطفی شود (دهقانی، اصلانی، امان‌اللهی و رجبی، ۲۰۲۰).

برای شرکای زندگی که خیانت نکرده‌اند و پس از خیانت تصمیم می‌گیرند در یک رابطه متعهدانه باقی بمانند، خطر قابل توجهی برای عدم بخشش^۳ وجود دارد (استمپس، ۲۰۲۰). عدم بخشش منجر به تعارضات زناشویی می‌شود (مرادی، یزدانبخش و بساطی، ۱۳۹۵)، بنابراین بخشش برای سلامت عاطفی فرد آسیب دیده از خیانت هنگامی که تصمیم به ادامه رابطه می‌گیرد، مهم است (کلور و کارمنز، ۲۰۰۹). بخشش شامل تصمیم به کنار گذاشتن تلخی‌ها و افکار انتقام‌جویانه است (چی و همکاران، ۲۰۱۹). بخشودگی فرآیندی درون روانی است که منجر به تغییر جنبه‌های احساسی، رفتاری و هیجانی فرد نسبت به خطا و کسی که مرتکب خطا شده، می‌شود. انگیزشی که موجب کاهش کناره‌گیری کردن، خشم و انتقام گرفتن از فرد خطاکار می‌شود و احساسات مثبت را نسبت به او افزایش داده و جایگزین احساسات منفی می‌شود (فورمن، لو و پاند، ۲۰۱۷). قابل توجه است که حتی مدت زمان خیانت نمی‌تواند بخشش را پیش‌بینی کند و این نشان می‌دهد که بخشش و بهبودی پس از خیانت در طولانی‌مدت حتی هنگامی که زوجین تصمیم می‌گیرند با یکدیگر زندگی کنند، نه منفعلانه و نه اجتناب‌ناپذیر است (هینتزمن، مردوک، کریکاک و سی، ۲۰۱۴). به نظر می‌رسد که بخشش حتی می‌تواند رشد پس از سانحه^۴ را پیش‌بینی کند درحالی‌که هیچ رابطه‌ای بین سطح تعهد یا رضایت از رابطه و تجربه رشد پس از سانحه وجود ندارد (هینتزمن و همکاران، ۲۰۱۴). در زنان، عدم بخشش موقعیت‌ها یا عدم پذیرش فشارهای اجتماعی و فرهنگی، مشکلات بین فردی را به دنبال دارد (کاشانکی و بشارت، ۱۳۹۷). همچنین، در فرآیند درمان پس از افشای خیانت، حل‌وفصل آن، مهار و درمان واکنش‌های پس‌آسیبی، بخشودگی، ویژگی‌های گریزناپذیر کار کردن با مسئله خیانت زناشویی برای درمانگران می‌باشد (اپینهمیر، ۲۰۰۷).

مطالعات نشان می‌دهند که برای تغییر و کاهش پیامدهای سوء خیانت زناشویی مانند اعتماد ازدست‌رفته، حرمت خود تخریب‌شده و سازش‌نیافتگی، روش‌های درمانی مختلفی از جمله گروه‌درمانی وجود دارد که در آن تبادلات صورت گرفته میان اعضای گروه

خیانت زناشویی^۱ یکی از مخرب‌ترین مشکلات یک رابطه و نیز یکی از موضوعاتی است که بطور معمول به طلاق منجر می‌شود (فینچام و می، ۲۰۱۷). خیانت به معنای (عمل) رابطه جنسی با کسی است که شوهر، زن یا شریک جنسی دائمی نیست (انتشارات دانشگاه کمبریج^۲، ۲۰۲۰). در واقع خیانت زناشویی نوعی رابطه عاطفی یا جنسی با شخصی غیر از همسر قانونی است (گینانچار، ۲۰۰۹). خیانت زناشویی عبارت است از نقض پیمان اظهارشده یا فرض شده معطوف به انحصاریت رابطه جنسی و عاطفی یکی از طرفین رابطه به‌منظور به دست آوردن منافع بیشتر (ویزر و ویگل، ۲۰۱۷).

با توجه به اینکه شیوع خیانت بالاست، تفاوت قابل توجهی در برآورد گزارش‌شده بین مطالعات مختلف وجود دارد و میزان شیوع مشخص نیست. با این وجود، مردان بین ۳۰-۷۵ درصد و در زنان ۲۰-۷۰ درصد به‌نوعی خیانت را گزارش کرده‌اند (ویلسون، ماتینگلی، کلارک، ویدلر و بکیتی، ۲۰۱۱؛ ایوز و رابرتسون - اسمیت، ۲۰۰۷). خیانت به‌عنوان داشتن رابطه جنسی خارج از ازدواج، در مردان بیش از زنان رخ می‌دهد و شیوع آن تقریباً بین ۲۰ تا ۲۵ درصد است (فینچام و می، ۲۰۱۷). متأسفانه آمار دقیقی در این زمینه در ایران وجود ندارد. با این حال، یکی از علل اصلی طلاق در سال‌های ۱۳۹۱ و ۱۳۹۳ خیانت زناشویی گزارش‌شده است (اجتهادی و واحدی، ۱۳۹۵) که نشان‌دهنده شیوع بالای خیانت در ایران است.

مطالعات نشان داده‌اند خیانت زناشویی در زوجین آسیب‌دیده منجر به آسیب‌های روانشناختی مختلفی می‌شود. زوجین آسیب‌دیده از خیانت زناشویی غالباً اختلال تنیدگی پس از سانحه، از دست دادن هویت (کاتالینا، ۲۰۱۷) و احساسات منفی مانند ناامنی، خصومت، افسردگی، اضطراب، سرزنش و تحقیر را تجربه می‌کنند که می‌تواند شدید و خارج از مهار باشد (تتپلو - دمیرتاس و فینچام، ۲۰۱۸). زنان آسیب‌دیده، اعتماد خود را به شریک خیانت‌کار از دست می‌دهند و شریک زندگی را برای پاسخگویی به نیازهای خود در دسترس نمی‌دانند. چنین پیامدهای نامطلوبی می‌تواند برای مدت طولانی ادامه یابد و شاید برای همیشه باعث ایجاد مشکلی در

3. forgiveness

4. posttraumatic growth

1. marital infidelity

2. Cambridge University Press

حاکمی از اختلاف زناشویی متوسط تا بالا در پرسشنامه رضایت زناشویی و پریشانی بالا در خرده مقیاس پریشانی کلی و علائم افسردگی در پرسشنامه افسردگی بک بود. مرد دچار خیانت همسر نیز شده بود و نمره بخشش وی نشان دهنده این بود که با مراحل ابتدایی بخشش مبارزه می کند. پس از درمان و در دوره پیگیری این زوج میزان پریشانی کمتری را در رابطه خود گزارش کردند. همچنین بخشش در مرد نیز افزایش پیدا کرد بود و در دوره پیگیری میزان اضطراب زناشویی آنها نیز کاهش داشت. رالنالا (۲۰۱۰) نیز مطالعه‌ای را با عنوان مطالعه موردی ناامیدی رابطه عاشقانه: خیانت، طرد و باورهای غیرمنطقی انجام دادند. آنها با استفاده از چارچوب نظری درمان عقلانی، هیجانی و رفتاری، ناامیدی‌های ناشی از خیانت و طرد در روابط عاشقانه را مورد بررسی قرار دادند. ۵ شرکت کننده مقیاس عقاید REBT، مقیاس کوتاه نگرش‌ها و باورهای کلی^۳ را تکمیل و در یک مصاحبه نیمه ساختار یافته نیز شرکت کردند. نتایج نشان داد که تجربه خیانت یا طرد منجر به باورهای غیرعقلانی و پیامدهای هیجانی و رفتاری ناکارآمد می شود. این مفاهیم در چارچوب نظری REBT مورد بحث قرار گرفته بود.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد جزء اولین مدل‌های موج سوم است که استوار بر ایده‌های رفتاردرمانی شناختی، ولی متفاوت از آن قرار دارد. از منظر ACT رنج انسان‌ها ریشه در عدم انعطاف پذیری روانی دارد و به وسیله آمیختگی شناختی و اجتناب از تجارب تقویت شده است که آسیب‌زا تلقی می گردد (هریس، ۲۰۰۹). در این درمان از فرآیندهای پذیرش، تمرکز ذهنی، تعهد و فرآیندهای تغییر رفتار به منظور ایجاد انعطاف‌پذیری روانی استفاده می کند (هیز و مسودا، ۲۰۱۱). در واقع هدف این نوع درمان، تعدیل شناخت‌های مراجع نیست (مانند شناخت‌درمانی سنتی)، بلکه هدف، افزایش ذهن آگاهی، افزایش فاصله از شناخت‌های فرد (برای مثال دیدن افکار خود؛ «فقط افکار»)، مشاهده‌ی شناخت‌ها و هیجانات فرد به شیوه‌ای غیر قضاوت‌گرایانه، شناسایی ارزش‌ها، ایجاد تعهد نسبت به درگیری فعالانه در جهان بیرون و تلاش برای دستیابی به یک زندگی پرمعنا و اصیل است تا در نهایت انعطاف‌پذیری روانی فرد افزایش یابد (مسر و گورمن، ۲۰۱۱). نیوسما و همکاران (۲۰۱۵) گزارش می کنند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد منجر به پرورش

به‌عنوان وسیله‌ای مؤثر در ایجاد این تغییر و تحول و حمایت در نظر گرفته می‌شود (غفوریان، افشین‌مهر و نوروزی‌زاده، ۱۳۹۲). از جمله رویکردهای رفتاردرمانی مؤثر در این زمینه، می‌توان به درمان عقلانی، هیجانی و رفتاری^۱ (REBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۲ (ACT) اشاره کرد که اثربخشی آنها بر مشکلات مختلف روانشناختی تأیید شده است.

درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری، یکی از مدل‌های درمانی شناختی - رفتاری موج دوم است که بر تغییر باورهای فرد به‌عنوان ابزاری برای بهبود روابط آشفته تمرکز می کند (راسنر، ۲۰۱۱). درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری، به‌گونه‌ای طراحی شده است تا باورهای غیرمنطقی را مشخص، پیوندهای بین شناخت، هیجان و رفتار را بررسی و تغییر واقع‌گرایانه را جایگزین باورهای غیرمنطقی نماید (فلانگان و فلانگان، ۲۰۱۱). برخی مطالعات اثربخشی این درمان بر بخشودگی را تأیید کرده‌اند. درمان REBT می‌تواند بر مراجعین برای بخشش و کاهش عدم بخشش در مراجعینی که نمی‌توانند به بخشودگی فکر کنند، مؤثر باشد (میلبرن، ۲۰۱۵). راب (۲۰۰۷) به‌صراحت کاربرد درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری را برای بخشش نشان داد. او استدلال می‌کند که بخشش مستلزم پذیرش آنچه اتفاق افتاده به‌عنوان بد یا غلط و پذیرش بی‌قیدوشرط گناه کار است. خشم ناسالم مربوط به فرد خاطی را می‌توان با جایگزینی باورهای منطقی به‌جای باورهای غیرمنطقی خنثی کرد. این فرآیندها در مدل REBT رخ می‌دهد و از بخشش حمایت می‌کند. هدف درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری به ویژه در مرحله درمان بخشش این است که یک درک شناختی نسبت به گناهکار به مراجع بدهد و منجر به این شود تا برداشت مراجع از شخص گناهکار بازسازی شود و او را ببخشد (مک کی، هیل، فریدمن و انرایت، ۲۰۰۷). لوسکین (۱۹۹۸) رویکردی را برای بخشش توسعه داد و آزمایش کرد که شامل ایده‌های درمان عقلانی، هیجانی، رفتاری بود. گوردون، باکوم و اشنایدر (۲۰۰۵) پژوهشی را با عنوان درمان زوج‌های مواجهه شده با خیانت: یک رویکرد یکپارچه انجام دادند. آنها یک درمان سه مرحله‌ای عقلانی، رفتاری و هیجانی برای خیانت بر روی یک زوج در یک مطالعه موردی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۶ ماهه انجام دادند. نمرات این زوج

1. rational emotive behavior therapy

2. acceptance and commitment therapy

3. Shortened General Attitudes and Beliefs Scale

تأیید شده است، برای مشکل خیانت و افزایش بخشودگی در بین زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مهم است چراکه می‌تواند از اثرات و آسیب‌های متعددی که این زنان با آن مواجه می‌شود، پیشگیری کند. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال پژوهشی است که آیا بین اثربخشی درمان عقلانی هیجانی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بخشودگی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی تفاوت وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه شبه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری است. جامعه آماری این پژوهش را تمامی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی تشکیل دادند که جهت دریافت خدمات تخصصی مشاوره و روان‌درمانی به کلینیک‌های مشاوره و خدمات روانشناختی رشد، بامداد و مطب دکتر ایرج هاشم‌زاده متخصص اعصاب و روان شهر شیراز در سال ۱۳۹۸ مراجعه نموده، بودند. با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه ۱۰ نفر) گمارده شدند. ملاک‌های ورود زنان به پژوهش عبارت بود از: افزایش خیانت همسرشان بیش از شش ماه گذشته، عدم تقاضای طلاق، تکمیل فرم رضایت‌نامه درمان، عدم شرکت در جلسات درمانی فردی یا گروهی. معیارها و شرایط خروج زنان از مطالعه نیز شامل موارد زیر بود: تقاضای طلاق یا طلاق گرفتن از همسر به دلیل خیانت، سابقه بستری در بیمارستان‌های روان‌پزشکی، مصرف مواد مخدر یا الکل، غیبت بیش از سه جلسه. بر اساس ملاک‌های ورود و خروج مطالعه، مصاحبه مقدماتی و نمرات پرسشنامه بخشودگی، افراد به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. سپس ۱۴ جلسه گروه‌درمانی رویکرد REBT که توسط نینان، درآیدن و دیگیوسپ (۲۰۰۲) ارائه شده و ۱۴ جلسه گروه‌درمانی ACT که توسط هیز (۲۰۰۲) آماده شده و از هنرپرووران، میرزایی کیا، نیری و لطفی (۱۳۹۴) اقتباس گردید. هرکدام به صورت دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هفته در دو گروه آزمایش اجرا شد و گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از پایان جلسات مداخله و ۲ ماه پس از آخرین جلسه، شرکت‌کنندگان مجدداً پرسشنامه بخشودگی را تکمیل کردند. به منظور رعایت اخلاق در پژوهش، اجرای جلسات برای زنان شرکت‌کننده، مطابق با مرام‌نامه اخلاقی هلسینگی در پژوهش (اصول اخلاقی در پژوهش‌های پزشکی -

بخشش به روشی می‌شود که از آن برای جهت‌گیری ارزش‌های خود استفاده کند. قاصدی، باقری و کیامنش (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بخشودگی، تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی زنان آسیب‌دیده از روابط فرا زناشویی تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد. هنرپرووران (۱۳۹۳) پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی رویکرد پذیرش و تعهد (ACT) بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر انجام دادند. آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند ۳۰ نفر از زنان خیانت دیده مراجعه‌کننده به ۵ مرکز مشاوره شهر شیراز را انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه به صورت تصادفی جایگزین کردند. گروه آزمایش درمان گروهی پذیرش و تعهد را به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد. یافته‌ها نشان دادند که رویکرد پذیرش و تعهد (ACT) بر بخشودگی و سازش یافتگی زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر مؤثر است.

نگاهی اجمالی به قدیمی‌ترین روش‌های درمانی تا جدیدترین روش‌های درمانی در زمینه کاهش تنیدگی و افزایش بخشودگی، نشان می‌دهد هر یک از روش‌های درمانی برحسب موضع‌گیری‌های نظری که بر پایه آن بنا نهاده شده‌اند، از فنون مختلفی استفاده نموده‌اند. دو رویکرد درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد که از رفتاردرمانی ریشه می‌گیرند که بر افکار، هیجان و رفتار تمرکز دارند و آسیب‌شناسی روانی را ناشی از هر سه جنبه شناختی، هیجانی و رفتاری مفهوم‌پردازی می‌کنند، اما تفاوت عمده‌شان در نحوه‌ی برخورد با مشکل است (هنرپرووران، ۱۳۹۳). عده‌ای از پژوهشگران اعتقاد دارند از آنجایی که باورهای غیرمنطقی و اسنادهای شناختی، ریشه مشکلات افراد در مواجهه با خیانت زناشویی هستند، از این رو رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی در مواجهه با موضوع خیانت نسبت به سایر رویکردها حتی رویکردهای یکپارچه‌نگر اثرگذاری بیشتری در ابعاد هیجانی، عقلانی، معنوی، جنسی و ارتباطی دارد (الیس و هارپر، ۲۰۱۱). این در حالی است که عده دیگر اعتقاد دارند درمان‌های موج سوم مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اثربخشی، که بر روی پذیرش مشکلات، افکار و احساسات تمرکز دارند، بالاتری بر مشکلات روانشناختی (راسل، ۲۰۱۴) و از جمله مشکلات همراه با خیانت زناشویی دارند. از آنجا که موضوع خیانت، موضوع پیچیده‌ای است، انتخاب بهترین رویکرد درمانی، از بین دو رویکردی ACT و REBT که اثربخشی آنها

امن آموزشی مرکز مشاوره انجام گرفت. در نهایت پس از پایان آزمایش، دوره آموزشی مذکور به جهت رعایت اخلاق برای گروه کنترل نیز ارائه گردید. شرح مختصری از جلسات درمان عقلانی، هیجانی و رفتاری در ۱۴ جلسه به صورت ذیل می‌باشد.

مداخله‌ای بر روی انسان رفتار شد. فرم رضایت آگاهانه برای شرکت در جلسات توسط افراد امضا شد، همچنین اطمینان لازم جهت رازداری محرمانه ماندن اطلاعات افراد به وجود آمد و هماهنگی جلسات پس از آزمون و پیگیری با مشارکت اعضا در محیط

جدول ۱. جلسات درمان عقلانی، هیجانی و رفتاری

عناوین جلسات	اهداف	محتوا	تکالیف
پیش گروه	انتخاب اعضاء، انجام پیش آزمون	صحبت درباره اهداف تشکیل گروه و نیز قوانین ورود و خروج گروه، اجرای پیش آزمون	-----
اول	تعیین ساختار گروه، معرفی مدل درمانی REBT، شناخت ماهیت خیانت و آسیب‌های ناشی از آن	معارفه اعضاء گروه، مشخص کردن قوانین و اهداف گروه، معرفی درمان REBT، صحبت در مورد ماهیت خیانت و آسیب‌های آن	-----
دوم	روشن سازی اهداف و انتظارات درمانی اعضاء و توافق در مورد آن	کمک به اعضاء در مشخص کردن واضح و روشن اهدافشان از شرکت در گروه و توافق در مورد آن	تعیین اهداف و انتظارات از گروه بصورت واضح و مشخص
سوم	کمک به اعضاء در طرح مشکلشان به شکل واضح و روشن، آموزش A-B-C	به اعضاء کمک می‌شود مشکلشان را در قالب A-B-C طرح کنند	ارائه کاربرگ ثبت مشکل در قالب A-B-C
چهارم	بررسی و تمرین طرح مشکلات گروه در قالب A-B-C، آموزش متمایز کردن هیجانات سالم از هیجانات ناسالم	از کلیه اعضاء خواسته شد مشکلشان را در قالب A-B-C مطرح کنند و اشکالاتشان برطرف شد، توضیح ارتباط هیجانات سالم و ناسالم با افکار عقلانی و غیرعقلانی	ارائه کاربرگ دو ستونی ثبت فکر و احساسات
پنجم	آگاهی از ارتباط هیجان‌ها با افکار و رفتار	آموزش رابطه بین افکار و تجربه احساسات، توضیح در مورد پیامدهای هیجانی، رفتاری تفکر عقلانی و غیرعقلانی	ثبت روزانه افکار و احساسات
ششم	آشنایی با طبقه‌بندی افکار غیرعقلانی	یازده فکر غیرعقلانی مطرح شده توسط الیس برای گروه معرفی و توضیح داده شد.	ثبت روزانه افکار، احساسات و تعیین افکار غیر عقلانی
هفتم	تطابق افکار گروه با طبقه‌بندی افکار غیرعقلانی	از چند نفر از اعضاء خواسته شد افکار مربوط به مشکلشان را بیان کنند و تشخیص دهند که افکارشان مرتبط با کدام یک از ۱۱ فکر غیرعقلانی است.	ادامه تمرین تشخیص افکار غیر عقلانی
هشتم	عمق‌بخشی به تسلط در شناسایی افکار غیرعقلانی	از اعضاء دیگر خواسته شد افکار مرتبط با مشکلشان را بر اساس ۱۱ فکر غیرعقلانی بیان کنند و تجربه هیجانی پس آیند افکارشان را تشخیص دهند	تمرین شناسایی افکار غیر عقلانی و تعیین پیامدهای هیجانی و رفتاری
نهم	توضیح نگرش باید اندیشی و ترجیح اندیشی	در مورد غیرعقلانی و غیر انطباقی بودن تفکر بایدی و پیامد آن بحث شد. چشم‌انداز ترجیح اندیشی و پیامدهای آن بررسی و بحث شد.	شناسایی افکار باید اندیشانه و جایگزینی آنها با افکار ترجیح اندیشانه
دهم	آموزش تشخیص افکار عقلانی از افکار غیرعقلانی بر اساس ملاک‌های سودمندی، تجربی و منطقی. آموزش چگونگی زیر سؤال بردن و مقابله با افکار غیرعقلانی D	به اعضاء آموزش داده شد، چگونه تشخیص دهند افکارشان عقلانی است یا غیرعقلانی، همچنین شیوه زیر سؤال بردن افکار غیرعقلانی و مقابله با آنها آموزش داده شد.	زیر سؤال بردن باورهای غیر عقلانی و افکار باید اندیشانه با استفاده از کاربرگ مرتبط
یازدهم	تسلط یابی ارزیابی افکار و زیر سؤال بردن افکار غیرعقلانی، تهیه فهرستی از افکار عقلانی برای جایگزینی با افکار غیرعقلانی، آموزش مهارت حل مسئله	از اعضا خواسته شد افکارشان را ارزیابی کنند و زیر سؤال ببرند و اشکالاتشان تصحیح شد. همچنین از آنها خواسته شد فهرستی از افکار عقلانی برای مقابله و جایگزینی با افکار غیرعقلانی تهیه کنند. مهارت حل مسئله آموزش داده شد.	ادامه ثبت روزانه افکار غیر عقلانی، زیر سؤال بردن آنها. و جایگزینی با افکار عقلانی
دوازدهم	اتخاذ فلسفه زندگی مبتنی بر خودپذیری، دیگرپذیری و پذیرش زندگی به صورت غیر مشروط	به اعضا آموزش داده شد که چگونه خودشان و دیگران را انسان‌هایی ناکامل و ممکن الخطا ببینند	شناسایی باورهای باید اندیشانه، زیر سؤال بردن آنها و جایگزینی آنها با باورهای مبتنی بر خودپذیری، دیگرپذیری، زندگی‌پذیری
سیزدهم	شناسایی افکار و باید‌های مانع خودپذیری، دیگرپذیری و زندگی‌پذیری و شناسایی هیجان‌های ناسالم مانع و جایگزینی آن با هیجان‌های سالم	جهت عمق‌بخشی از اعضا خواسته شد بررسی کنند چه باید‌هایی دارند که مانع پذیرش خودشان، دیگران و زندگی می‌شود و چه چیزی به خودشان بگویند که پذیرش را تسهیل کند و همچنین چه هیجانات ناسالمی دارند که مانع پذیرش	شناسایی باورها، هیجانات مانع پذیرش خود، دیگران و زندگی و چالش با آنها

جدول ۱. جلسات درمان عقلانی، هیجانی و رفتاری			
عناوین جلسات	اهداف	محتوا	تکالیف
		است و به آنها کمک شد با استفاده از تصویرسازی ذهنی آنها را با هیجان سالم جایگزین کنند.	
چهاردهم	جمع بندی جلسات، اجرای پس آزمون	نظر و احساس تمام اعضا در مورد جلسات بررسی شد. از اعضا خواسته شد که تعهد بدهند که به تمرینات ادامه دهند و به هر آنچه در دوره یادگیری گرفته اند عمل کنند. پس آزمون اجرا گردید.	توصیه ثبت روزانه باورهای غیر عقلانی، زیر سؤال بردن انه و تمرین واتخاذ نگرش مبتنی بر فلسفه پذیرش خود، دیگران، زندگی تا جلسه پیگیری گرفتن تعهد از آنها
پیگیری	ارزیابی تداوم اثر گروه بعد از دو ماه	مجدداً نظر اعضا در مورد دوره بررسی شد، همچنین در مورد تجربه شان در مورد این فاصله زمانی بررسی شد، آزمون پیگیری اجرا شد.	

همچنین جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز به صورت ذیل اجرا شد.

جدول ۲. جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد			
عناوین جلسات	اهداف	محتوا	تکالیف
پیش گروه	انتخاب اعضا، انجام پیش آزمون	صحبت درباره اهداف تشکیل گروه و نیز قوانین ورود و خروج گروه، اجرای پیش آزمون	
اول	تعیین ساختار گروه، معرفی مدل درمانی ACT، شناخت ماهیت خیانت و آسیب های ناشی از آن، بررسی راه های مقابله با آسیب	معارفه اعضا گروه، مشخص کردن قوانین و اهداف گروه، معرفی درمان ACT	تعیین اهداف و انتظارات از گروه، شناسایی افکار و هیجانات ناخوشایند
دوم	کنترل به عنوان مشکل / کنترل رویدادهای درونی، قانون درون در برابر قانون بیرون	ادامه بررسی راهبردهای مقابله ای مشکلات درونی ناشی از آسیب ناشی از خیانت زناشویی برای رسیدن به درماندگی خلاق، استفاده از استعاره گودال، کیک شکلاتی	ارائه کاربرگ ثبت افکار و احساسات آزردهنده و مشکلات و راه حل های بکار برده شده برای حل آنها
سوم	پرداختن به تجربه مراجع و تقویت و بازشناسی او از این موضوع که کنترل خود معضل است، توضیح در مورد ناراحتی پاک و ناپاک، فرونشانی فکر	استعاره طناب کشی با غول، استعاره دروغ سنج، به موز فکر نکن، تأکید بر اهمیت و پرورش ذهن آگاهی	ارائه کاربرگ ثبت راه حل های بکار برده شده برای حل مشکلات، افکار و احساسات و ارزیابی کارآمد بودن راه حل ها در درآمدت
چهارم	ایجاد یک جهت گیری برای توسعه مهارت های ذهن آگاهی، فهم اجتناب تجربه ای	خوردن آگاهانه و بحث در مورد تمیم این آگاهی به کارهای روزانه، استعاره دروغ سنج	تمرین توجه آگاهی و پذیرش با استفاده از استعاره های مرتبط
پنجم	پذیرش و تمایل، کارآمدی اضطراب	استعاره خرس قطبی، ایفای نقش طناب کشی با هیولا، استعاره هم اتاقی، استعاره ببر	شناسایی مواردی که در دام طناب کشی با هیولا افتاده اند و اینکه چگونه از این دام خارج سدهاند
ششم	توجه آگاهی، گسلش	تمرین تنفس آگاهانه، تمرین استعاره های رادیو ذهنی، صفحه نمایش افکار	تمرین استعاره های برگ های روی رودخانه، صفحه کامپیوتر، عبور ماشین ها و... برای گسالتش از افکار، تمرین تنفس آگاهانه
هفتم	توجه آگاهی، گسلش	تمرین توجه کردن به احساسات و اسکن کردن بدن، تمرین توجه کردن، نام نهادن و خنثی کردن، تمرین نوشتن افکار، تمرین عینیت بخشی با آواز خواندن افکار	تمرین تکنیک های توجه آگاهی و گسلش
هشتم	معرفی ارزش ها و اهداف، تفاوت ارزش ها و اهداف	بحث در مورد ارزش ها و اهداف و تفاوت بین آنها، قطب نمای ارزش ها، استعاره ارزش ها به مثابه پیتزا، استعاره جشن تولد هشتاد سالگی	تکمیل کاربرگ قطب نمای زندگی برای شناسایی ارزش ها
نهم	معرفی حوزه های مختلف ارزش ها، هدف گذاری،	بررسی ارزش ها و اهداف و میزان همسو بودن با آنها،	بررسی و شناسایی ارزش ها در حوزه های

جدول ۲. جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد			
عناوین جلسات	اهداف	محتوا	تکالیف
دهم	برنامه‌ریزی فعالیت موانع زندگی بر اساس ارزش‌ها	دارت ارزش‌ها، معرفی SMART، معرفی انواع اهداف بررسی موانع در مسیر ارزش‌ها بودن، بررسی آمیختگی‌های شناختی و هیجانی مانع	مختلف و تعیین اهداف بر اساس SMART بررسی افکار و هیجانات مانع در مسیر ارزش‌ها بودن و تمرین‌های گسلش از این موانع
یازدهم	معرفی خود به‌عنوان بافتار، خود فرابندی و خود مفهومی	تمرین توجه به تنفس و در جایگاه خود مشاهده گر قرار گرفتن، نگاه کردن به شیء در جایگاه خود مشاهده گر، تمرین حرف زدن و گوش دادن، احتمالاً من نمی‌توانم...	انجام تمرین‌های مرتبط با خود مشاهده گر
دوازدهم	گسلش از خود مفهومی، خود مشاهده گر	استعاره صفحه شطرنج، کلاس درس، زمین‌بازی، آسمان و هوا، در آوردن زره دفاعی، محاکمه خود مفهوم‌سازی شده	تمرین گسلش از خود مفهومی با استفاده از تمرین‌های گسلش و خود مشاهده گر
سیزدهم	توجه آگاهی، اقدام متعهدانه، خود شفقتی	آموزش حل مسئله، استعاره طوفان هیجانات و لنگر انداختن، استعاره کارخانه، پل طنابی، زده برنده، گرفتن تعهد از اعضا، تمرین شفقت به خود	تمرین توجه آگاهی و پیاده کردن متعهدانه ارزش‌ها بصورت الگوهای عملی مداوم استفاده از تکنیک حل مسئله در مواقع لازم
چهاردهم	جمع‌بندی جلسات، اجرای پس‌آزمون	تصورسازی تک‌تک جلسات درمانی و بیان تجربیات و آنچه یاد گرفته‌اند، حل و فصل مشکلات باقیمانده، بیان احساسات و افکار اعضا در مورد اختتام گروه، تأکید بر انجام و ادامه تمرینات تا جلسه پیگیری، اجرای پس‌آزمون مجدداً نظر اعضا در مورد دوره بررسی شد، همچنین در مورد تجربه‌شان در مورد این فاصله زمانی بررسی شد، آزمون پیگیری اجرا شد.	درخواست و توصیه ادامه انجام تمرین‌های آموزش داده شده در طی جلسات
پیگیری	ارزیابی تداوم اثر گروه بعد از دو ماه		

ابزار

۰/۹۶ = r به دست آمد. همچنین در پژوهش دیگری قابلیت اعتماد این ابزار هم در این پژوهش از راه آلفای کرونباخ و روش دونیمه سازی محاسبه شد و ضریب اعتماد ابزار از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و از روش دونیمه سازی ۰/۸۱ به دست آمد (زندپیور، آزادی و ناهیدپور، ۱۳۹۰). پایایی از روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۹۶ محاسبه شد.

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی و مدت ازدواج شرکت‌کنندگان گروه نمونه در جدول ۳ ارائه شده است. میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و گواه در متغیر بخشودگی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۴ ارائه شده است. اطلاعات این جدول نشان می‌دهد که بخشودگی در دو گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری افزایش محسوسی یافته است.

پرسشنامه بخشودگی^۱: این پرسشنامه به وسیله ری در سال ۱۹۹۸ توسعه یافت. مقیاس بخشودگی شامل ۱۵ گویه و دو خرده مقیاس فقدان احساس منفی (۱۰ سؤال) و وجود احساس مثبت (۵ سؤال) می‌باشد که به منظور سنجش بخشودگی در افراد به کار می‌رود. نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده‌ی گذشت بیشتر نسبت به آزاردهنده است. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای می‌باشد که برای گزینه‌های "کاملاً مخالفم"، "مخالفم"، "نظری ندارم"، "موافقم"، "کاملاً موافقم" به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ در نظر گرفته می‌شود. حداقل نمره ۱۵ و حداکثر آن ۷۵ می‌باشد. این پرسشنامه از دو خرده مقیاس فقدان احساس منفی و وجود احساس مثبت تشکیل شده است. ری و همکاران (۲۰۰۱) این معیار را با معیار سنجش گذشت اینرایت، مورد مقایسه قرار دادند. همبستگی به دست آمده به شیوه‌ی هم‌تاسازی نسبتاً بالا بود (۰/۵۰ - $r = 0.75$). همچنین آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۷ و قابلیت اعتماد بازآزمون را ۰/۸۰ گزارش کردند (ری و همکاران، ۲۰۰۱). آلفای کرونباخ این ابزار در پژوهش زندگی پور و یادگاری (۱۳۸۶)

^۱ Rye Forgiveness Scale (RFS)

جدول ۳. ویژگی‌های جمعیت شناختی و مدت ازدواج گروه نمونه

درصد							ویژگی‌ها
کارشناسی ارشد=۱۰/۳	کارشناسی=۲۰/۷	کاردانی=۱۳/۸	دیپلم=۳۱	سیکل=۱۷/۲	ابتدایی=۶/۹	تحصیلات	
دانشجو=۳/۴	کارگزار بیمه=۳/۴	منشی=۳/۴	کارمند=۶/۹	معلم=۱۰/۳	خانه‌دار=۷۲/۴	شغل	
پنج فرزند=۳/۴	چهار فرزند=۱۳/۸	سه فرزند=۱۳/۸	دو فرزند=۳۱	یک فرزند=۲۰/۷	بدون فرزند=۱۷/۲	تعداد فرزندان	
۵۰-۶۰ سال=۱۱/۵	۴۰-۵۰ سال=۳/۸	۳۰-۴۰ سال=۷/۷	۲۰-۳۰ سال=۱۹/۲	۱۰-۲۰ سال=۳۸/۵	زیر یک سال=۱۹/۲	مدت ازدواج	
				گروه درمانی رویکرد	گروه درمانی مبتنی بر	میانگین سن	
				گروه گواه=۳۸/۲	عقلانی، هیجانی	پذیرش و تعهد=۴۰/۵	
				رفتاری=۴۲/۷۵			

جدول ۴. شاخص‌های آماری مربوط به متغیرهای وابسته

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیکری
		انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
بخشش	رویکرد عقلانی، هیجانی رفتاری	۳۸/۱۰	۷/۶۴	۵۰/۲۰	۹/۰۵	۷/۰۰
	رویکرد مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد	۳۹/۳۰	۷/۷۲	۵۲/۸۰	۷/۹۰	۹/۷۰
	گواه	۳۱/۶۰	۱۱/۷۸	۳۱/۳۰	۱۱/۶۱	۱۲/۴۳
وجود احساس مثبت	رویکرد عقلانی، هیجانی رفتاری	۱۵/۴	۴/۵۰	۱۶/۵	۴/۸۸	۲/۴۵
	رویکرد مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد	۱۵/۳	۳/۴۰	۱۸/۸	۲/۵۷	۳/۷۴
	گواه	۱۳/۸	۷/۴۴	۱۳/۵	۷/۵۹	۷/۴۴
فقدان احساس منفی	رویکرد عقلانی، هیجانی رفتاری	۲۲/۷	۴/۰۵۷	۳۳/۸۹	۷/۴۶	۵/۳۲
	رویکرد مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد	۲۴	۵/۳۵	۳۴	۶/۹۸	۷/۷۰
	گواه	۱۷/۸	۶/۲۰	۱۷/۸	۶/۲۰	۶/۹۲

احساس مثبت) رعایت شده است.

به منظور بررسی همگنی ماتریس کواریانس - واریانس متغیرهای وابسته از آزمون ام‌باکس^۳ استفاده شد. نتایج این آزمون برای متغیر فقدان احساس منفی نشان می‌دهد فرض همگنی ماتریس کواریانس - واریانس برقرار است ($p < ۰/۷۶$)، $F=۰/۵۶$ ، $p < ۰/۰۰۱$ ، $F=۴/۱۷$ ، $Box's M=۴/۱۷$). آزمون ام‌باکس برای متغیر بخشش ($p < ۰/۰۰۱$)، $F=۲/۸۹$ ، $Box's M=۴۱/۶۱۱$ و وجود احساس مثبت ($p < ۰/۰۰۱$)، $F=۴/۸۹$ ، $Box's M=۷۰/۹$ حاکی از این است که این فرض برقرار نیست و بنابراین نتایج آزمون اثر پیلایی گزارش می‌شود. آزمون موخلی^۴ به منظور بررسی فرض کرویت^۵ برای دو خرده مقیاس وجود احساس مثبت ($p=۰/۴۲$)، $\chi^2=۱/۷$ ، $W=۰/۹۳$ و فقدان احساس منفی ($p=۰/۸۰$)، $\chi^2=۰/۴۳$ ، $W=۰/۹۸$ برقرار است که نتایج آزمون درون‌گروهی بدون تعدیل درجه آزادی گزارش می‌شود. فرض کرویت برای متغیر بخشش برقرار نیست ($p=۰/۰۴$).

نتایج آزمون شاپیرو - ویلک^۱، برای بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، برای متغیر بخشودگی در پیش‌آزمون $۰/۹۶$ ($p=۰/۳۱$)، پس‌آزمون $۰/۹۴$ ($p=۰/۱۱$) و پیگیری $۰/۹۵$ ($p=۰/۱۹$) بود. برای متغیر وجود احساس مثبت به ترتیب $۰/۹۷$ ($p=۰/۵۵$)، $۰/۹۱$ ($p=۰/۰۲$) و $۰/۹۴$ ($p=۰/۱$) و برای فقدان احساس منفی نیز به ترتیب $۰/۷۹$ ($p=۰/۹۷$)، $۰/۹۴$ ($p=۰/۱$) و $۰/۹۶$ ($p=۰/۳۶$) به دست آمد. آزمون لوین^۲، برای بررسی شرط همسانی واریانس‌های متغیرهای پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. متغیر بخشودگی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب $۲/۳۹$ ($p=۰/۱۱$)، $۱/۱۳$ ($p=۰/۳۳$) و $۱/۷۹$ ($p=۰/۱۸$)، برای متغیر وجود احساس مثبت به ترتیب $۳/۵۲$ ($p=۰/۰۴$)، $۵/۲۸$ ($p=۰/۰۱$) و $۶/۷۳$ ($p=۰/۰۰۴$) و برای متغیر فقدان احساس منفی $۰/۲۷$ ($p=۰/۷۶$)، $۰/۶۶$ ($p=۰/۵۲$) و $۰/۳۹$ ($p=۰/۶۷$) محاسبه شد. نتایج این دو آزمون حاکی از این است که بخشودگی و ابعاد آن نرمال هستند و همسانی واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش (به جز وجود

3. Box's M test

4. Mauchly's Test

5. assumption of sphericity

1. Shapiro-Wilk

2. Levene's test

بنابراین اختلاف معنی داری بین نمره بخشش و بعد فقدان احساس منفی، در سه گروه ACT و REBT و کنترل وجود دارد. یافته‌های مربوط به آزمون تحلیل واریانس اندازه مکرر در جدول ۶ ارائه شده است.

بنابراین نتیجه آزمون درون گروهی بر اساس تصحیح گرین هاوس - گیسر گزارش می‌شود ($G-G = 0/82$). یافته‌های مربوط به آزمون تحلیل چندمتغیری در جدول ۵ ارائه شده است. آماره اثر پیلایی معنی داری بودن اثر فاکتور گروه‌بندی را در بخشش و بعد فقدان احساس منفی نشان می‌دهد ($P < 0/001$).

مقیاس	آزمون	منبع تغییرات	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	معنی داری	اندازه اثر
بخشش	اثربخشی	درون گروهی	0/833	64/616	2	26	0/000	0/833
		بین گروهی	0/745	8/016	4	54	0/000	0/373
وجود احساس مثبت	اثر پیلایی	درون گروهی	0/173	2/62	2	25	0/09	0/173
		بین گروهی	0/231	1/69	4	52	0/16	0/116
فقدان احساس منفی	لامبدای ویلکز	درون گروهی	0/227	42/676	2	25	0/000	0/773
		بین گروهی	0/379	7/815	4	50	0/000	0/385

مقیاس	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر
بخشش	زمان	1358/156	1/651	822/734	36/334	0/0001	0/574
	درون گروهی	713/244	3/302	216/032	9/540	0/0001	0/414
	خطا	1009/267	44/571	22/644			
	گروه	4753/356	2	2376/678	9/886	0/001	0/42
وجود احساس مثبت	درون گروهی	6491/133	27	240/412			
	خطا	28/91	2	14/455	2/47	0/094	0/087
	درون گروهی	40/226	4	10/056	1/718	0/16	0/117
	خطا	304/326	52	5/852			
فقدان احساس منفی	گروه	223/927	2	111/964	1/52	0/237	0/10
	درون گروهی	1909/452	26	73/440			
	خطا	685/800	52	13/188			
	گروه	1016/902	2	508/451	38/553	0/0001	0/597
بین گروهی	درون گروهی	485/924	4	121/481	9/211	0/0001	0/415
	خطا	294/983	2	147/491	15/345	0/0001	0/541
	گروه	2491/500	26	95/827			
	خطا						

درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و گواه دارای میزان بخشش، وجود احساس مثبت و فقدان احساس منفی یکسانی بوده‌اند؛ اما به دلیل معنی دار شدن اختلاف میانگین بخشش و فقدان احساس منفی بین گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و گواه و همچنین معنی دار شدن این آزمون بین گروه عقلانی - هیجانی - رفتاری و گروه گواه در پس آزمون و پیگیری، هر دو روش درمانی عقلانی - هیجانی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تأثیر مثبتی بر بخشش و فقدان احساس منفی دارد. آزمون

با توجه به جدول ۶، اثر اصلی عامل زمان برای متغیرهای بخشش و فقدان احساس منفی معنی دار است ($P < 0/001$) و بین میانگین نمرات بخشش و فقدان احساس منفی در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری اختلاف معنی داری وجود دارد. همچنین اختلاف معنی دار بین میانگین بخشش و فقدان احساس منفی در زمان‌های مختلف، بستگی به نوع گروه آزمایش دارد که اثرات ساده با استفاده از آزمون بونفرونی بررسی می‌شود (جدول ۷). در جدول ۷ مشاهده می‌شود که در مرحله پیش آزمون سه گروه

مقایسه میانگین بخشش و فقدان احساس منفی بین دو گروه درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بخشش و فقدان احساس منفی یکسان هستند.

جدول ۷. یافته‌های مربوط به آزمون بونفرونی

مقیاس	زمان	گروه (I)	گروه (J)	تفاوت میانگین (I-J)	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
		رویکرد ACT	رویکرد REBT	-۱/۲	۴/۱۳۶	۰/۷۷۴
	پیش‌آزمون	رویکرد ACT	گواه	۶/۵	۴/۱۳۶	۰/۱۲۸
		رویکرد REBT	رویکرد ACT	۱/۲	۴/۱۳۶	۰/۷۷۴
		رویکرد REBT	گواه	۷/۷	۴/۱۳۶	۰/۰۷۴
		رویکرد ACT	رویکرد REBT	-۲/۶	۴/۳۱۳	۰/۵۵۲
	پس‌آزمون	رویکرد ACT	گواه	۱۸/۹۰۰	۴/۳۱۳	۰/۰۰۰
بخشش		رویکرد REBT	رویکرد ACT	۲/۶	۴/۳۱۳	۰/۵۵۲
		رویکرد REBT	گواه	۲۱/۵۰۰	۴/۳۱۳	۰/۰۰۰
		رویکرد ACT	رویکرد REBT	۰/۳	۴/۴۵۵	۰/۹۴۷
	پیگیری	رویکرد ACT	گواه	۱۹/۰۰۰	۴/۴۵۵	۰/۰۰۰
		رویکرد REBT	رویکرد ACT	-۰/۳	۴/۴۵۵	۰/۹۴۷
		رویکرد REBT	گواه	۱۸/۷۰۰	۴/۴۵۵	۰/۰۰۰
		رویکرد ACT	رویکرد REBT	-۱/۷۷۸	۲/۴۳۷	۰/۴۷۲
	پیش‌آزمون	رویکرد ACT	گواه	۴/۴۲۲	۲/۴۳۷	۰/۰۸۱
		رویکرد REBT	رویکرد ACT	۱/۷۷۸	۲/۴۳۷	۰/۴۷۲
		رویکرد REBT	گواه	۶/۲۰۰	۲/۳۷۲	۰/۰۱۵
		رویکرد ACT	رویکرد REBT	۱۱۱-۰	۳/۱۵۸	۰/۹۷۲
	پس‌آزمون	رویکرد ACT	گواه	۱۶/۰۸۹	۳/۱۵۸	۰/۰۰۰
فقدان احساس منفی		رویکرد REBT	رویکرد ACT	۰/۱۱۱	۳/۱۵۸	۰/۹۷۲
		رویکرد REBT	گواه	۱۶/۲۰۰	۳/۰۷۴	۰/۰۰۰
		رویکرد ACT	رویکرد REBT	۱/۰۲۲	۳/۱۴۴	۰/۷۴۸
	پیگیری	رویکرد ACT	گواه	۱۵/۷۲۲	۳/۱۴۴	۰/۰۰۰
		رویکرد REBT	رویکرد ACT	-۱/۰۲۲	۳/۱۴۴	۰/۷۴۸
		رویکرد REBT	گواه	۱۴/۷۰۰	۳/۰۶	۰/۰۰۰

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی - هیجانی - رفتاری (REBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر میزان بخشودگی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی انجام شد. ادبیات و پیشینه‌های موجود نشان داده‌اند که اگرچه درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به آسیب‌های روانشناختی و از جمله افزایش بخشودگی زنان روبرو شده با خیانت همسر کمک کند، متأسفانه بررسی علمی در زمینه اینکه کدام یک از این دو روش کارآمدتر هستند و به درمانگران در پیشبرد و تسریع درمان این افراد کمک می‌کند، انجام نشده بود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که هر دو درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری و درمان

مبتنی بر پذیرش و تعهد منجر به افزایش میزان بخشش و خرده مقیاس فقدان احساس منفی در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی می‌شود. این یافته‌ها با نتایج میلبرن (۲۰۱۵)، راب (۲۰۰۷)، نیوسما و همکاران (۲۰۱۵)، قاصدی و همکاران (۲۰۱۹) و هنرپروان (۱۳۹۳) همسو می‌باشد. همچنین یافته‌ها نشان داد که اثربخشی این دو درمان به یک میزان است و بین آن‌ها تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. با وجود اینکه هر دو رویکرد به شکل متفاوتی مداخله می‌کنند اما وجوه مشترکی دارند، به‌عنوان مثال در تسهیل بخشودگی، پذیرش از مداخله‌های مهم درمانی است که هر دو درمان به آن می‌پردازند، درمان REBT نگاه منعطف و واقع‌بینانه‌ای به انسان دارد، محدودیت‌های انسان را موردنظر قرار می‌دهد، بدین معنی که نگاه بایداندیشانه و ایده‌آل‌گرایانه را غیرعقلانی می‌داند، انسان را موجودی ممکن

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی - هیجانی - رفتاری (REBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر میزان بخشودگی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی انجام شد. ادبیات و پیشینه‌های موجود نشان داده‌اند که اگرچه درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به آسیب‌های روانشناختی و از جمله افزایش بخشودگی زنان روبرو شده با خیانت همسر کمک کند، متأسفانه بررسی علمی در زمینه اینکه کدام یک از این دو روش کارآمدتر هستند و به درمانگران در پیشبرد و تسریع درمان این افراد کمک می‌کند، انجام نشده بود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که هر دو درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری و درمان

پذیرش آنها از طریق کارهای عملی و استعاره‌ها، فرآیند بخشودگی را تسهیل می‌کند.

همچنین در تبیین عدم تفاوت این دو رویکرد در میزان اثربخشی بر افزایش بخشودگی می‌توان گفت به‌رغم تفاوت نظری رویکردهای گروه‌درمانی، در تمام انواع گروه‌درمانی‌ها عناصر مشترک درمانی از جمله عناصر وجودی، تخلیه هیجانی، امیدوار کردن و همگانی بودن تجربه انسانی باعث تغییرات درمانی می‌شوند. به‌رغم تفاوت تمرکز درمانی دو رویکرد درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر محتوی و فرآیند، با این وجود هر دو درمان می‌تواند به یک‌میزان روی افزایش بخشودگی مؤثر باشند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تعمیم نتایج به مردان آسیب‌دیده از خیانت همسران خود اشاره کرد.

با توجه به اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بخشودگی زنان با آسیب خیانت همسر و تداوم و افزایش آن در پیگیری و درعین‌حال به دلیل معناداری نبودن این یافته در مرحله پیگیری توصیه می‌شود پژوهش‌های آینده با تمرکز بر چگونگی تداوم این درمان و پیشگیری از عود مجدد انجام شود. تکرار این پژوهش در زنان آسیب‌دیده به‌منظور اطمینان بیشتر از عدم تفاوت این دو رویکرد درمانی بر میزان بخشش نیز پیشنهاد می‌شود.

منابع

- اجتهادی، مصطفی و واحدی، گلناز (۱۳۹۵). بررسی جامعه‌شناختی پتانسیل خیانت در روابط زناشویی و عوامل مؤثر بر آن در بین کارمندان ادارات دولتی و خصوصی. *مجله جامعه‌شناسی ایران*، ۱۷ (۴)، ۱۳۸-۱۰۵.
- زندى پور، طیبه و یادگاری، هاجر (۱۳۸۶). ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجوی متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران. *مطالعات اجتماعی - روانشناختی زنان*، ۵ (۳)، ۱۲۲-۱۰۹.
- زندى پور، طیبه؛ آزادی، شهدخت و ناهیدپور، فرزانه (۱۳۹۰). بررسی رابطه‌ی ویژگی‌های شخصیتی، بخشش و سلامت‌روان در زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت گچساران. *زن و جامعه*، ۲ (۲)، ۱۸-۱.
- غفوریان، میترا؛ افشین‌مهر، وحید و نوروزی‌زاده، زهرا (۱۳۹۵). بازشناسی مؤلفه‌های پایداری اجتماعی مؤثر بر افزایش تعاملات اجتماعی در مجموعه‌های مسکونی. *هویت شهر*، ۱۱ (۲)، ۴۴-۳۱.

الخطا در نظر می‌گیرد که یکی از ویژگی‌هایی است که می‌تواند به بخشودگی منجر شود (مرسلی، موتابی و صادقی، ۱۳۹۷)، بدین خاطر در این درمان، مراجع با جایگزین کردن دیدگاه عقلانی ترجیح اندیشی با باید اندیشی و بازخورد بخشودگی، یاد می‌گیرد نسبت به خود و دیگران پذیرا تر باشد و مشفقانه‌تر برخورد کند. زنان خیانت دیده از طرف همسرشان دچار افکار غیرعقلانی درباره خیانت می‌شوند و هیجانات دردناکی مثل خشم و افسردگی را تجربه می‌کنند و درگیر رفتارهای غیر انطباقی مثل کناره‌گیری از فعالیت‌ها و مسئولیت‌های روزانه و انتقام گرفتن از همسرشان می‌شوند زمانی که این زنان در گروه قرار می‌گیرند و مشکلات دیگر اعضا را می‌شنوند، ضمن اینکه متوجه نگاه اغراق‌آمیز و واکنش‌های غیرمنطقی دیگر اعضا گروه می‌شوند، به غیرمنطقی بودن افکار خود نیز پی می‌برند و بدین طریق بازخوردی که از دیگر اعضا می‌گیرند تحولی در بازخوردشان به مسئله خیانت پدید می‌آید تا جایی که حتی ممکن است نسبت به همسر خطاکارشان نگاه دلسوزانه پیدا کنند و به آنان به‌عنوان انسان‌های ممکن الخطا نگاه کنند که آن‌ها خود نیز آسیب‌دیده‌اند و برای فرار و تسکین دردشان به خطا در دام خیانت به زنان خود و روابط فرا زناشویی افتاده‌اند.

از طرفی پذیرش در درمان ACT، به شکل ویژه‌ای از مفاهیم اصلی درمان است، در این درمان مراجع یاد می‌گیرد بین آنچه می‌شود تغییر داد و هر آنچه نمی‌توان تغییر داد، تمایز قائل شود و زمانش را بیهوده صرف تغییر آنچه غیرقابل تغییر است، نکند و در عوض روی ارزش‌هایش تمرکز کند، رفتار مؤثر و متعهدانه داشته باشد و در برخورد با فرد خطاکار به شیوه سازنده و منعطفانه برخورد نموده و به زندگی‌اش غنا بخشد. ارزش بخشودگی مورد تمرکز قرار می‌گیرد و موانع فکری و هیجانی شناخته می‌شوند و فرد با برخورد صحیح با این افکار و هیجانات بدون اینکه غرق آنها شود تمایل پیدا می‌کند که بدون اینکه از آنها اجتناب کند، تجربه‌شان کند. با وجود اینکه ما در به‌کارگیری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به دنبال کاهش علائم نیستیم اما به‌طور تناقضی پذیرش علائم در بیشتر اوقات منجر به کاهش و از بین رفتن آنها می‌شود (هریس، ۲۰۰۹؛ ترجمه امین‌زاده، ۱۳۹۵). در فرآیند بخشودگی اجتناب از تجربه احساسات منفی از قبیل خشم مانع تحقق بخشودگی است بنابراین درمان ACT با فراهم آوردن زمینه تجربه این احساسات و

- Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 70-74.
- Flanagan, J. & Flanagan, R. (2011). *Counseling and Psychotherapy theories in context and practice*. New York: Jhn Wiely.
- Furman, C. R. Luo, S. & Pond, R. S. Jr. (2017). A perfect blame. Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 111, 178-186.
- Ghasedi, M. Bagheri, F. & Kiamanesh, A. (2019). Comparison of the effectiveness of group therapy based on mindfulness and acceptance and commitment techniques (ACT) on forgiveness, emotional regulation and marital intimacy. *Bioethics Journal*, 8 (29), 87-98.
- Ginanjari, A. S. (2009). The Wives' healing process in the aftermath of infidelity. *J Asian Behav Stud*, 13 (1), 66-76.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2005). Treating couples recovering from infidelity: An integrative approach. *Journal of clinical psychology*, 61(11), 1393-1405.
- Hayes, S. C. Muto, T. & Masuda, A. (2011). Seeking cultural competence from the ground up. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(3), 232-237.
- Heintzelman, A., Murdock, N. L., Krycak, R. C., & Seay, L. (2014). Recovery from infidelity: Differentiation of self, trauma, forgiveness, and posttraumatic growth among couples in continuing relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3(1), 13-29.
- Kluwer, E. S., & Karremans, J. (2009). Unforgiving motivations following infidelity: Should we make peace with our past. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(10), 1298-1325.
- Luskin, F. (1998). *The effect of forgiveness training on psychosocial factors in college age adults*. Unpublished doctoral dissertation, Stanford University.
- McKay, K. M., Hill, M. S., Freedman, S. R., & Enright, R. D. (2007). Towards a feminist empowerment model of forgiveness psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(1), 14-29.
- Milburn, M. (2015). To forgive is to be sane and realistic: Contributions of REBT to the psychology of forgiving. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33(4), 325-340.
- Nieuwsma, J. A., Walser, R. D., Farnsworth, J. K., Drescher, K. D., Meador, K. G., & Nash, W. (2015). Possibilities within acceptance and commitment therapy for approaching moral injury. *Current Psychiatry Reviews*, 11(3), 193-206.
- Ralenala, M. (2010). *A case study of romantic disappointment: betrayal, rejection and irrational beliefs*. Doctoral dissertation, University of Johannesburg.
- کاشانکی، حامد و بشارت، محمدعلی (۱۳۹۷). کیفیت روابط بین فردی براساس بخشش خود، بخشش دیگران و بخشش موقعیت‌ها. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*. ۱۷ (۶۸)، ۴۰۹-۴۱۷.
- مرادی، آسیه؛ یزدانبخش، کامران و بساطی، آرزو (۱۳۹۵). پیش‌بینی تعارض زناشویی براساس روان‌بناها، سبک‌های دلبستگی و بخشودگی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*. ۱۵ (۶۰)، ۵۱۸-۵۳۱.
- مرسلی، زهرا؛ موتابی، فرشته و صادقی، منصوره السادات (۱۳۹۷). تجربه بخشودگی در زنان دچار خیانت زناشویی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*. ۱۷ (۷۰)، ۶۸۳-۶۹۴.
- نینان، مایکل؛ درایدن، ویندی و دیگیوسپ، ریموند (۲۰۰۲). *مراحل (پروتکل) رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (ترجمه مهرداد فیروزبخت)*. تهران: روانشناسی و هنر.
- هریس، رایس (۲۰۰۹). *ACT به زبان ساده*. ترجمه امین‌زاده (۱۳۹۵). تهران: انتشارات ارجمند.
- هنرپروران، نازنین (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی رویکرد پذیرش و تعهد (ACT) بر بخشودگی و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر. *زن و جامعه*، ۵ (۱۹)، ۱۵۰-۱۳۵.
- هنرپروران، نازنین؛ میرزایی‌کیا، حسین؛ نیری، احمد و لطفی، مریم (۱۳۹۴). *راهنمای عملی درمانگران درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)*. مشهد: انتشارات هم‌نشین.
- Cambridge University Press (2020). *Cambridge Dictionary Infidelity*. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/infidelity?q=Infidelity>.
- Catalina, W. M. (2017). Emotion-focused couples therapy, person-centered & experiential psychotherapies. *Journal of the World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counselling*, 16 (3), 236-255
- Chi, P., Tang, Y., Worthington, E. L., Chan, C. L. W., Lam, D. O. B., & Lin, X. (2019). Intrapersonal and interpersonal facilitators of forgiveness following spousal infidelity: A stress and coping perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 75 (10), 1896-1915.
- Dehghani, M., Aslani, K., Amanollahi, A., & Rajabi, G. (2020). The effectiveness of attachment injury resolution model (AIRM) on increasing trust among the injured women with marital infidelity: A case study approach. *The American Journal of Family Therapy*, 48 (3), 1-15.
- Eaves, S.H., & Robertson-Smith, M. (2007). The relationship between self-worth and marital infidelity: A pilot study. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 15 (4), 382-386.

- Robb, H. (2007). Treating anger with forgiveness may sometimes require reconciliation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(1), 65-75.
- Rosner, R. (2011). Albert Ellis' rational-emotive behavior therapy. *Adolescent Psychiatry*, 1(1), 82-87.
- Russell, C. B. (2014). The third wheel: The impact of Twitter use on relationship infidelity and divorce. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 425-430.
- Rye, M. S. (1998). *Evaluation of a secular and a religiously-integrated forgiveness group therapy program for college students who have been wronged by a romantic partner*. Doctoral dissertation, Bowling Green State University.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current psychology*, 20(3), 260-277.
- Stamps, W. E. (2020). *Treatment of infidelity as a clinical issue in couple therapy: a critical review of the literature*. Theses and dissertations of doctor of psychology, Pepperdine University, California.
- Toplu-Demirtas, E., & Fincham, F. D. (2018). Dating infidelity in Turkish couples: The role of attitudes and Intentions. *The Journal of Sex Research*, 55(2), 252-262.
- Wilson, K., Mattingly, B. A., Clark, E. M., Weidler, D. J., & Bequette, A. W. (2011). The gray area: Exploring attitudes toward infidelity and the development of the Perceptions of Dating Infidelity Scale. *Journal of Social Psychology*, 151(1), 63-86.