

طراحی و بررسی اثربخشی برنامه‌ی بخشایش‌آموزی بر افزایش خشنودی زناشویی*
*Designing and Investigating the Efficacy of a Forgiveness Training Program on
Enhancing Marital Satisfaction*

Mohsen Shokoohi-Yekta
Farzaneh Tamrchi

محسن شکوهی‌یکتا**
فرزانه تمرچی***

Abstract

Marital dissatisfaction at both individual and social levels is a significant problem. According to Ellis's rational-emotive theory in couple therapy, couples' irrational beliefs about their marital relationship, cause problems in their interactions leading to disappointment and eventually marital dissatisfaction. To prevent such disappointment, based on Positive Psychology perspective, learning forgiveness is recommended. Thus, in this research with the aim of helping those who suffer from lack of forgiveness skills, a training program on forgiveness was designed based on Enrich's theory of forgiveness. Evaluating this program, initially marital satisfaction of 60 volunteer women was assessed using Enrich Marital Satisfaction Questionnaire. Then, the participants were divided into two groups of control and experiment. The experimental group participated in eight two-hours learning sessions. In addition, both groups' forgiveness skills were assessed three times (before, after, and beyond the program) using an instrument especially constructed for this project. Findings based on Multi Variate Analysis of Covariance (MANCOVA) indicated that the training program helped with the improvement of forgiveness skills and marital satisfaction that lasted beyond the implementation of the program.

Keywords: forgiveness skill, marital satisfaction, rational-emotive couple therapy, positive psychology.

چکیده

ناخشنودی زناشویی چه در سطح فردی، و چه در سطح اجتماعی دشواری چشم‌گیری است که هم از دیدگاه نظری و هم واقعیت‌های بومی قابل بررسی است. بر پایه‌ی نظریه عقلانی-هیجانی الیس در زوج‌درمانی، باورهای غیرمنطقی‌ای که زن و شوهر در مورد خود و رابطه زناشویی دارند، موجب رنجش در تعامل‌ها و در پی آن ناخشنودی از رابطه می‌شود. برای پیشگیری از خشم ناشی از این رنجش، بخشایش‌آموزی به عنوان یک مهارت شفافبخش از دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر توصیه شده است. از این رو در این پژوهش، با هدف کمک به افرادی که مهارت بخشودن چندانی ندارند، برنامه‌ای بر مبنای نظریه بخشایش‌انرایت، طراحی و بررسی شد. در این پژوهش، نخست ۶۰ بانوی داوطلب شرکت در کارگاه بخشایش‌آموزی با استفاده از مقیاس انریچ در زمینه‌ی خشنودی زناشویی مورد سنجش قرار گرفته و به دو گروه ۳۰ نفره (گواه و آزمایش) تقسیم شدند. گروه نمونه در هشت نشست ۲ ساعته شرکت نموده و مهارت‌های بخشایشی خود را بهبود بخشیدند. این مهارت‌ها در هر دو گروه با پرسشنامه محقق ساخته در سه نوبت (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری) سنجش شد. یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) نشان‌دهنده‌ی سودمندی پایدار دوره آموزشی در بهبود مهارت‌های بخشایش و افزایش خشنودی زناشویی بود.

واژه‌های کلیدی: مهارت بخشایش، رضایت زناشویی، زوج‌درمانی عقلانی-هیجانی، روانشناسی مثبت‌نگر

* نویسنده‌ان لازم می‌دانند از جناب آقای دکتر منصورعلی حمیدی و جناب آقای دکتر باقر ثنائی‌ذاکر که در انجام این پروژه آنها را یاری کرده‌اند، تشکر و قدردانی نمایند.

email: myekta@ut.ac.ir

** عضو هیات علمی دانشگاه تهران

*** کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه خاتم، تهران

Received: 28 April 2011

Accepted: 28 May 2012

پذیرش: ۹۱/۰۲/۰۸

دریافت: ۹۰/۰۲/۰۸

مقدمه

در یک زندگی زناشویی، برای آنکه زن و شوهر بتوانند نیازهای جسمانی، عاطفی، روانی و اجتماعی خود را در یک فضای صمیمانه همراه با آرامش برآورده سازند، یک رابطه‌ی رضایت‌بخش بین آن دو بایسته است (نورانی پور، بشارت و یوسفی، ۱۳۸۶). اما، گاه عوامل گوناگونی در دوره‌های مختلف زندگی، این خشنودی از رابطه را کاهش می‌دهد تا جایی که ممکن است موجب فروپاشی زندگی زناشویی شود. بسیاری از رویکردهای مشاوره‌ای و درمانی از جمله رویکرد عقلانی-هیجانی الیس در زوج‌درمانی، با این فرض که علت اصلی ایجاد اختلال و ناخشنودی در افراد، زوجها و خانواده‌ها، ادراک تحریف‌شده و تفکر غیرمنطقی است، محور فعالیت‌های آموزشی یا درمانی خود را بر اصلاح ادراک و تفکر مراجع قرار می‌دهند (الیس^۱، ۱۳۸۰). ناخشنودی زناشویی زمانی رخ می‌دهد که زن و شوهر دارای باورهای منفی و گمانه‌های غیرمنطقی درباره‌ی خود و ازدواجشان باشند. این افراد باور دارند که دیگر نمی‌توانند شرایطی را که به نظرشان کامل نیست، تحمل کنند و بدین ترتیب در برخورد با کسانی که نیازهای ایشان را به طور کامل برآورده نکرده‌اند، خشم زیادی از خود نشان می‌دهند (استین، باکوم و رانگین^۲، به نقل از بهاری، ۱۳۸۸).

حسینی (۱۳۸۹)، تفکرات غیرمنطقی را به گروه‌های مختلف تقسیم نموده است: تفکرات حکم‌کننده (فلسفه‌ی لزوم اجبار در مقابل تمایل)، نیازمندی (اضطراب همیشگی برای دریافت محبت افراطی از دیگری)، تحمل ناکامی و وحشت‌زدگی (ناشکیبایی در تجربه‌ی پیشامدهای خلاف انتظار) که در صورت بر طرف نمودن این نوع تفکرات، رابطه‌ی زوجها پایدارتر و خشنودکننده‌تر خواهد بود (الیس، به نقل از حسینی، ۱۳۸۹).

نظری (۱۳۸۶)، یکی از اصول مشترک در ازدواج‌های خشنود راه، احترام و بردباری زن و شوهر نسبت به یکدیگر می‌داند. وقتی زن و شوهر درک می‌کنند که احتمال اشتباه کردن در خودشان نیز وجود دارد، می‌توانند قصور دیگری را نیز بپذیرند. بهاری (۱۳۸۸)، بیان می‌دارد که با ظهور روانشناسی مثبت‌نگر، پژوهشگران توجه خود را صرف بررسی توانمندی‌های انسان کردند و به جای توجه به تجربه‌ها و تصویرهای منفی، افراد را به بررسی سازه‌هایی چون خویشتنداری، تاب‌آوری، امید و بخشایش تشویق نمودند.

هنگامی که در اثر یک زخم عاطفی عمیق خشم همسران طغیان می‌کند، به طوریکه آن قدر از درد و رنج‌های گذشته پریشان و عصبانی هستند که دیگر نمی‌توانند به رابطه‌ی کنونی و آینده فکر کنند، درمانگر به کشف اثرات آن رخ داد روی زن یا شوهر می‌پردازد، و با همدلی به رنج و خشم او پاسخ می‌دهد.

-
1. Ellis
 2. Estine, Boucom & Rangine

دهد تا شرایط بخشودن همسر را فراهم نماید (هالفورد^۱، ۱۳۸۴). در چنین شرایطی رفتار همسر بخشاینده موجب تقویت یا پاداشی برای همسر خطاکار می‌شود تا او نیز در تغییر رفتار خویش بکوشد (پاترسون^۲، به نقل از حسنی، نواب‌نژاد و نورانی پور، ۱۳۸۷). در حالی که، عدم بخشایش در زن و شوهرهایی که یکی یا هر دو، مشکلات حل نشده و طولانی را در ذهن خود دارند، موجب آسیب‌های جسمی و روانشناختی فراوانی در آنان می‌شود (باکوم، به نقل از حسنی، نواب‌نژاد و نورانی پور، ۱۳۸۷). این افراد به جای ابراز هیجان‌هایی که احساس همدلی را افزایش می‌دهد، به بیان عواطفی می‌پردازند که منحصر به هیجان‌های منفی مانند خشم و انتقام هستند (الیری، هیمن و جانگما^۳، ۱۳۸۴).

در مداخله‌های بخشایش‌محور، چگونگی ایجاد نگرشی پذیرنده در زوج نسبت به یکدیگر و گذشت در برابر خطاها و کمبودها آموزش داده می‌شود. با وجود آنکه اعتمادی، نواب‌نژاد، احمدی و فرحزاد (۱۳۸۵)، بیان می‌دارند که فرض بنیادی الگوهای اسنادی، تاثیر نتیجه‌گیری‌های علی افراد بر سطح خشنودی زناشویی آنان است، الیس (۱۳۸۰) معتقد است بین تفکر، احساس و عمل رابطه‌ی متقابل وجود دارد. بنابراین، به نظر می‌رسد که آموزش بخشایش نیز به شیوه‌ی شناختی، عاطفی و رفتاری سودمندتر خواهد بود. در میان نظریه‌پردازان بخشایش، انرایت^۴ نظریه خود را بر همین سه جنبه بنا نهاده است و بخشایش را اینگونه تعریف می‌نماید: «گرایش فرد برای رهایی از رنجش و قضاوت منفی درباره شخص رنجاننده که موجب تغییر احساس منفی به احساس مثبت نسبت به فرد رنجاننده می‌شود» (یادگاری، ۱۳۸۴). بنابراین، اگر یکی از همسران به یک رفتار آشتی‌جویانه کوچک دست بزند، بحث و مشاجره‌ای که به بن‌بست رسیده به سوی یک مسئله‌گشایی سازنده رهنمون می‌گردد. یعنی اگر یکی از دو طرف درباره چیزی گلایه کند، طرف مقابل با توجه کردن و شیوه‌ای بی‌طرفانه همراه با درک به او پاسخ می‌دهد، نه به صورت مقابله به مثل و تلافی (اولیا، فاتحی زاده و بهرامی، ۱۳۸۸).

در آموزش عقلانی-هیجانی به افراد کمک می‌شود تا در یک سیستم بیمار خانوادگی، با تغییر خودشان، موجب تغییر در سیستم زوجی یا خانوادگی‌شان شوند (الیس، ۱۳۸۰). البته اگر علاوه بر ناخشنودی، اختلال نیز در رابطه وجود داشته باشد، باید ابتدا اختلال هیجانی برطرف شود و درمانگر پایه‌های مثبت رابطه را تقویت کند تا زوج به تغییر باورهای تحریف شده‌ی خود تشویق شوند، و به پرورش توانایی‌های خود بپردازند (درایدن^۵، به نقل از کرو و ریدلی^۶، ۱۳۸۴).

-
1. Halford
 2. Paterson
 3. Elieri, Heymon & Jangma
 4. Enright
 5. Dryden
 6. Crowe & Ridley

از جمله این توانایی‌ها، مهارت بخشایش است که البته باید به تفاوت این مفهوم با آشتی توجه داشت. آشتی نیازمند گرایش به برقراری تماس برای نزدیکی، زندگی یا کار در فضای اعتمادی همیشگی است. در حالی که، این امکان وجود دارد که بخشایش رخ دهد، بدون آنکه آشتی صورت گیرد، یا افراد به آشتی رضایت دهند، بدون آنکه بخشایش رخ داده باشد (کار^۱، ۱۳۸۷). پژوهش در زمینه‌ی خشنودی زناشویی دارای سابقه طولانی است، به طوریکه به گفته‌ی ماسودا^۲ (۲۰۰۳) نخستین مطالعه منتشرشده در این باره به کارهای ترمن^۳ در سال ۱۹۳۸ برمی‌گردد و بیش از یکصد تحقیق منتشر شده وجود دارد که به بررسی دوام و خشنودی رابطه زناشویی پرداخته است (برادبری و کارنی^۴، به نقل از علیکی و نظری، ۱۳۸۷). اما پژوهش‌هایی که در زمینه‌ی بررسی تاثیر آموزش یا مشاوره‌ی بخشایش‌محور برای بهبود خشنودی زناشویی انجام شده است، به دهه‌های ۹۰ و ۸۰ بر می‌گردد. از جمله پژوهش گوردون، باکوم، هاکس، تامسیک، دیکسون و لیتزینگر^۵ (۲۰۰۹)، که نشان داد افزایش بخشایش در بهبود خشنودی زناشویی زوج‌هایی که خیانت را از جانب همسر خود تجربه کرده بودند، موثر است. نکته قابل توجه دیگر در این پژوهش، نوع بخشایش است که اگر اصیل نباشد، در بهبود خشنودی زناشویی سودمند نخواهد بود. در یک مطالعه‌ی کیفی المستد، بلیک و میلز^۶ (۲۰۰۹)، در بررسی چگونگی عملکرد درمانگران خیانت خیانته زناشویی در مشاوره به روش آموزش بخشایش زوج، علاوه بر آنکه به سودمندی این شیوه در بهبود خشنودی زناشویی دست یافتند، به این نتیجه نیز رسیدند که این نوع مشاوره نیازمند برداشتن گام‌هایی منظم است، و در این مسیر نحوه‌ی آموزش و آمادگی مراجع از نظر یادگیری آموزه‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. دیبلاسیو و بندا^۷ (۲۰۰۸) و ریپلی و ورثینگتون^۸ (۲۰۰۲)، نیز در پژوهش‌های خود، خود، گروه‌درمانی به شیوه‌ی بخشایش - محور را از شیوه‌های دیگر گروه‌درمانی در بهبود خشنودی زناشویی موثرتر یافتند. پژوهش‌های دیگری نیز که به بررسی نقش بخشایش در سایر زمینه‌های مربوط به بهبود رابطه زناشویی که به گونه‌ای بر خشنودی زناشویی تاثیر داشتند، پرداختند، همگی نشان‌دهنده‌ی رابطه مثبت معنی‌دار میان بخشایش با هر کدام از سازه‌های مورد بررسی بوده‌اند؛ از جمله فینچم، بیچ و داویلا^۹ (۲۰۰۷) و استون^{۱۰} (به نقل از حسینی، ۱۳۸۳)، که به رابطه‌ی مثبت بخشایش با حل

-
1. Carr
 2. Masauda
 3. Terman
 4. Bradbury & Carny
 5. Gordon, Boucom, Hughes, Tomicik, Dixon & Litzinger
 6. Olmsted, Blick & Mills
 7. DiBlasio & Benda
 8. Ripley & Worthington
 9. Fincham, Beach & Davila
 10. Fincham & Steven

تعارض‌های زناشویی دست یافتند. همچنین جکسون^۱ (۱۹۹۸)، که تاثیر معنی‌دار بخشایش را در صمیمیت و اعتماد بین زن و شوهر مطرح می‌سازد. گوردون و باکوم^۲ (۱۹۹۸)، به رابطه‌ی دوسویه بخشایش و کارکردهای سازگارانۀ زوج دست یافتند، و پالیری، ری‌گالیا و فینچم^۳ (۲۰۰۵)، همین رابطه‌ی دوسویه بین بخشایش و کیفیت رابطه‌ی زناشویی را نشان دادند، به گونه‌ای که این دو سازه به طور همزمان یکدیگر را پیش‌بینی می‌نمایند. کرجسی، ریچاردز و برگین^۴ (۲۰۰۴) و خدایاری (۱۳۸۳)، نیز در پژوهش‌های موردی خود به این نتیجه دست یافتند که مهارت بخشایش با مدیریت و مهار خشم، نقش به‌سزایی در دیرپایی ازدواج و حل دشواری‌های زناشویی دارد. نتایج بررسی پیشینه‌ی پژوهشی کارگاه‌های آموزش بخشایش نیز نشان می‌دهد که این نوع مداخله (کارگاهی) در افزایش این مهارت در افراد نقش به‌سزایی دارد؛ از جمله پژوهش‌های انیل، دیویسون، ماچلر و ترچنتنبرگ^۵ (۲۰۰۵)، لمپتون، الیور، ورتنیگتون و بری^۶ (۲۰۰۵) و، بک^۷ (۲۰۰۵). با توجه به پشتوانه نظری استواری که در زمینه‌ی آموزش بخشایش مشاهده شد، در پاسخ به پرسش‌های پژوهشی این کاوش فرضیه‌های زیر مطرح گردید:

۱- گذراندن دوره بخشایش آموزشی، میزان این مهارت را در شرکت‌کنندگان افزایش می‌دهد.

۲- گذراندن دوره بخشایش آموزشی، خشنودی زناشویی شرکت‌کنندگان را افزایش می‌دهد.

روش پژوهش

جامعه پژوهشی و روش نمونه‌گزینی

جامعه: جامعه پژوهشی در این پژوهش شامل کلیه بانوان متأهل دچار دشواریهای زناشویی بود که برای مشاوره به خانه‌های سلامت منطقه چهار تهران مراجعه کرده بودند.

حجم نمونه و روش نمونه‌گزینی: ۶۰ نفر از این بانوان به طور داوطلبانه در کارگاه نام‌نویسی کرده، و پس از گرفتن پیش‌آزمون خشنودی زناشویی از آنان، با توجه به آنکه مسوول خانه‌های سلامت تاکید نموده بود که ابتدا لازم است به افرادی که رضایت زناشویی کمتری دارند، آموزش داده شود، ۳۰ نفر که خشنودی زناشویی پایین‌تری داشتند، برای شرکت در کارگاه برگزیده شدند، و ۳۰ نفر بعدی در گروه کنترل قرار گرفتند و نامشان در فهرست انتظار برای شرکت در کارگاه‌ها قرار گرفت. لازم به ذکر

-
1. Jackson
 2. Gordon & Boucom
 3. Paleari, Regalia & Fincham
 4. Kerejci, Richards & Bergin
 5. Oneil, Davison, Mutchler & Trachtenberg
 6. Lampton, Oliver, Worthington & Berry
 7. Beck

است که تفاوت میان گروه آزمایش و کنترل در نمرات پیش‌آزمون مربوط به خشنودی زناشوئی، در قسمت تحلیل داده‌ها مد نظر قرار گرفته است.

ابزار های سنجش

برای گردآوری داده‌ها در این پژوهش از دو ابزار بهره گرفته شد:

الف) پرسشنامه سنجش بخشایش همسران (محقق ساخته): این پرسشنامه با توجه به محتوای برنامه آموزشی و در چارچوب نظریه‌ی انرایت در زمینه‌ی بخشایش، ساخته شد. این آزمون نشانه‌هایی از سه جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری، بخشایش همسران را در سی و سه گویه ارزیابی می‌کند. میزان برخورداری از نشانه‌های بیان شده در هر جنبه، در یک مقیاس چهار ارزشی (۴-۱)، به جز پرسش شماره ۳۳ که یک پرسش باز پاسخ است، مشخص می‌گردد. برای تعیین روایی محتوای این پرسشنامه، از نظرات چهار نفر از اساتید روانشناس استفاده شد. همچنین برای تعیین قابلیت اعتماد این آزمون، روش آلفای کرونباخ به کارگرفته شد که میزان آن ابتدا ۰/۷۵، و پس از حذف پرسش‌های هجده و بیست و هشت، این رقم به ۰/۸۲ رسید.

ب) ابزار سنجش خشنودی زناشوئی: برای سنجش خشنودی زناشوئی با توجه به نیاز پژوهش، دو زیر بخش از پرسشنامه خشنودی زناشوئی انریچ (زیر بخش دوم - خرسندی زناشوئی) و (زیر بخش پنجم - حل تعارض) استفاده شد. برای تعیین روایی سازه این پرسشنامه، ضریب همبستگی آن با پرسشنامه خشنودی خانوادگی محاسبه، و عدد ۰/۶۰ و ضریب همبستگی آن با پرسشنامه رضایت از زندگی ۰/۴۱ به دست آمد. برای تعیین قابلیت اعتماد زیر بخش‌های خرسندی زناشوئی و حل تعارض نیز ضریب آلفای به دست آمده به ترتیب عبارت بودند از ۰/۹ و ۰/۷۵ (ثنایی، علاقبند، فلاحتی و هومن، ۱۳۸۷).

شیوه‌ی طراحی و اجرای برنامه‌ی آموزشی

برنامه‌ی آموزش مهارت‌های بخشایش به صورت یک کتاب کار دارای دو بخش دانش‌افزایی و مهارت آموزی در پنج فصل طراحی شد. برای هر مبحث، تمرین‌هایی برای منزل و داخل کارگاه، و نیز نوشته‌هایی از خلاصه مطالب آموزشی جهت یادگیری بهتر شرکت‌کنندگان طراحی شده بود که در پایان هر نشست به آنان داده می‌شد. هنگام آموزش در کارگاه از اسلایدها، بحث‌ها، پرسش و پاسخ‌های گروهی و بررسی موردی نیز کمک گرفته می‌شد. آزمودنی‌های گروه آزمایش در دو گروه (ساعت ۸ تا ۱۰، و همچنین ۱۰ تا ۱۲ روزهای سه‌شنبه در یکی از خانه‌های سلامت منطقه ۴ در کارگاه آموزشی شرکت می‌

کردند. برای نظم و همسانی نحوه آموزش در دو گروه، طرح درس‌هایی با زمان‌بندی مشخص نوشته شده بود که برنامه‌های هر نشست بر اساس آن به ترتیب اجرا می‌شد. همچنین بازخوردهای لازم توسط مجری کارگاه در زمینه‌ی فعالیت‌ها و تمرین‌های شرکت کنندگان به آنها داده می‌شد. بدین ترتیب این دوره آموزشی با هشت نشست دو ساعته برای گروه اول، و هشت نشست دو ساعته برای گروه دوم به پایان رسید.

اهداف هر نشست

- نشست نخست: آشنایی اعضا با یکدیگر و پژوهشگر، آشنایی با اهداف برگزاری و شیوه و سبک قوانین کارگاه و بیان انتظارات اعضا و پاسخ به پرسش‌های آنان، انجام ارزیابی اولیه (پیش‌آزمون بخشایش)، دانش‌افزایی اعضا در زمینه شناسایی مفهوم بخشایش و مولفه‌های آن، گروه‌بندی اعضا جهت فعالیت‌های داخل کارگاه.
- نشست دوم: دریافت بازخورد از گروه در مورد کارگاه، فراگیری گونه‌ها و فواید بخشایش و آسیب‌های جسمی و روانی ناشی از عدم بخشایش جهت درک ضرورت به کارگیری این مهارت در رابطه‌ها، آشکار سازی نقش بخشایش در بهبود رابطه‌های زناشویی.
- نشست سوم: فراگیری عامل‌های مؤثر بر بخشایش از جنبه‌های گوناگون، هدایت اعضا به سمت ارزیابی خودشان از نظر بخشاینده‌گی در مقایسه با ویژگی‌های افراد بخشاینده.
- نشست چهارم: فراگیری حیطه‌ها، ابعاد، گام‌ها و مراحل بخشایش (بخش اول).
- نشست پنجم: فراگیری بخش دوم از مراحل بخشایش و آگاهی از آسیب‌های حاصل از ماندن در حالت قربانی و چگونگی رهایی از آن، قطع سرزنش خود و دیگران.
- نشست ششم: فراگیری بخش سوم از مراحل بخشایش، شامل تصمیم‌گیری، مهارت‌های تغییر تفکر و تغییر نگرش نسبت به موقعیت‌ها و افراد.
- نشست هفتم: فراگیری بخش چهارم از مراحل بخشایش، شامل توجه به احساس‌های درونی فرد، بازسازی رخ داد پیش‌آمده، همدلی با رنجاننده و همدلی با او.
- نشست هشتم: مرور آنچه تا به حال آموخته شده، مهارت‌های پذیرش درد و برخورد سازنده با آن و فراگیری مهارت معنابخشی به رنج‌ها.
- نشست پایانی: اجرای پس‌آزمون بخشایش و خشنودی زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل و بستن پیمان برای شرکت در آزمون پیگیری یک ماه بعد در همان مکان و زمان.

روش گردآوری داده‌ها

در پژوهش حاضر دو گروه شرکت داشتند که هر گروه سه بار با دو ابزار (در جمع شش بار)، در یکی از خانه‌های سلامت منطقه ۴ تهران سنجیده شدند. ابتدا برای دسته بندی شرکت کنندگان به دو گروه کنترل و آزمایش، در یک نشست پیش از آغاز دوره‌ی آموزشی، افراد از نظر میزان خشنودی زناشویی مورد ارزیابی قرار گرفتند (پیش‌آزمون خشنودی زناشویی).

در نخستین نشست کارگاه، پیش از آغاز درس، پیش‌آزمون بخشایش و در نشست نهم (۱ جلسه بعد از آخرین نشست)، پس از آزمون‌های خشنودی زناشویی و بخشایش، و آزمون پیگیری هر دو سازه نیز یک ماه پس از پایان دوره انجام شد. در طول دوره ۴ نفر از گروه آزمایش به دلیل سفر و بیماری از گروه حذف شدند.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی حاصل از گروه نمونه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گروه نمونه در نمره کل و خرده‌مقیاس‌های مقیاس بخشایش همسران و خشنودی زناشویی در جدول ۱ ارائه شده است. از آنجا که در پژوهش حاضر، از یک سو هدف پژوهشگر، مقایسه گروه‌ها در بیش از یک متغیر وابسته بود، تحلیل به کار رفته بایستی از نوع چند متغیری^۱ باشد، و از سوی دیگر چون پژوهشگر درصدد حذف اختلاف‌های احتمالی اولیه بین گروه‌های آزمایش و کنترل است، لذا بایستی از تحلیل کوواریانس^۲ بهره گرفته شود. نوع تحلیلی که امکان دست‌یابی به این دو هدف را به طور هم‌زمان مقدور می‌سازد، تحلیل کوواریانس چندمتغیری^۳ است. انجام این تحلیل برای مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله مرحله پس‌آزمون، پس از حذف اختلافات موجود در پیش‌آزمون خرده‌مقیاس‌های بخشایش همسران، نشان داد که تفاوت نیمرخ‌های بخشایش همسران دو گروه معنادار است ($F = 0/56$ = مجذور سهمی ایستا^۴ و $p < 0/005$ و $df = (3 \text{ و } 45)$ و $F = 19/32$ و $F = 0/44$ = ضریب ویلکس^۵). این یافته بدین معنا است که نیمرخ کلی پس‌آزمون مقیاس بخشایش همسران در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت آماری معناداری از هم دارند. اندازه اثر این آموزش بر روی بخشایش همسران $0/56$ بوده است. پس از مشخص شدن این که نیمرخ کلی این دو گروه در مقیاس بخشایش همسران تفاوت دارد، لازم است بررسی شود که این دو گروه در کدام خرده‌مقیاس‌ها از هم تفاوت معنادار دارند. انجام آزمون اثر بین آزمودنی برای این منظور منجر به نتایج جدول ۲ شد.

1. Multivariate
2. Covariate
3. Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA)
4. Partial Eta Squared
5. Wilk's Lambda

طراحی و بررسی اثربخشی برنامه‌ی بخشایش همسران و خشنودی ...

جدول ۱. خلاصه یافته‌های توصیفی گروه نمونه در خرده مقیاس‌های بخشایش همسران و خشنودی زناشویی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

خشنودی زناشویی					بخشایش همسران				
خرده‌مقیاس	گروه	مرحله آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	خرده‌مقیاس	گروه	مرحله آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
خشنودی زناشویی	آزمایش	پیش	۲۸/۸۵	۶/۹۴	پسندیدن زناشویی	آزمایش	پیش	۱۲/۷۳	۲/۸۷
		پس	۳۴/۹۶	۶/۰۴			پس	۲۰/۲۷	۳/۸۰
		پیگیری	۳۵/۱۹	۶/۷۹			پیگیری	۲۰/۸۸	۳/۴۰
	کنترل	پیش	۳۳/۸۵	۷/۱۱	کنترل	کنترل	پیش	۱۹/۷۶	۳/۴۴
		پس	۳۵/۴۲	۶/۷۶			پس	۱۹/۰۴	۲/۸۵
		پیگیری	۳۵/۱۵	۶/۴۹			پیگیری	۱۸/۷۳	۲/۷۹
کل نوازش	آزمایش	پیش	۳۰/۹۲	۶/۵۲	کل نوازش	آزمایش	پیش	۳۴/۴۶	۵/۲۲
		پس	۳۷/۳۰	۶/۳۷			پس	۴۱/۰۴	۴/۴۱
		پیگیری	۳۷/۵۸	۶/۰۱			پیگیری	۴۱/۵۴	۳/۲۸
	کنترل	پیش	۳۶/۳۸	۶/۹۹	کنترل	کنترل	پیش	۳۸/۰۴	۳/۷۳
		پس	۳۷	۵/۷۴			پس	۳۷	۴/۱۳
		پیگیری	۳۵/۸۱	۷/۳۵			پیگیری	۳۶/۳۵	۶/۸۰
نمره کل خشنودی زناشویی	آزمایش	پیش	۶۰/۹۶	۱۲/۳۲	نمره کل خشنودی زناشویی	آزمایش	پیش	۳۶/۷۷	۵/۳۵
		پس	۷۰/۰۴	۱۰/۸۷			پس	۴۲/۵۸	۴/۵۸
		پیگیری	۷۳/۳۸	۱۲/۲۸			پیگیری	۴۲/۰۴	۴/۶۹
	کنترل	پیش	۷۰/۲۳	۱۲/۸۶	کنترل	کنترل	پیش	۳۸/۸۸	۵/۷۱
		پس	۷۳/۱۵	۱۱/۶۶			پس	۳۸/۲۳	۵/۷۴
		پیگیری	۷۰/۷۳	۱۲/۴۳			پیگیری	۳۸/۳۸	۵/۷۱
نمره کل بخشایش همسران	آزمایش	پیش	۸۶/۷۳	۱۰/۸۱	نمره کل بخشایش همسران	آزمایش	پیش	۸۶/۷۳	۱۰/۸۱
		پس	۱۰۲/۰۷	۱۱/۳۵			پس	۱۰۲/۰۷	۱۱/۳۵
		پیگیری	۱۰۴/۴۲	۹/۴۱			پیگیری	۱۰۴/۴۲	۹/۴۱
	کنترل	پیش	۹۶/۲۳	۱۱/۴۹	کنترل	کنترل	پیش	۹۶/۲۳	۱۱/۴۹
		پس	۹۴/۸۰	۱۰/۳۱			پس	۹۴/۸۰	۱۰/۳۱
		پیگیری	۹۴/۶۱	۱۰/۵۸			پیگیری	۹۴/۶۱	۱۰/۵۸

جدول ۲. خلاصه یافته‌های آزمون اثر بین‌آزمودنی در میانگین خرده‌مقیاس‌های بخشایش همسران مرحله پس‌آزمون

متغیر	نوع سوم مجموع مجذورها	درجات آزادی	نسبت F	سطح معناداری	ضریب ایتای سهمی
عاطفی	۱۰۵/۶۷	۱	۱۶/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۲۶
شناختی	۴۴۱/۸۶	۱	۴۲/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۴۷
رفتاری	۴۱۳/۴۹	۱	۳۴/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۴۳

با توجه به آماره‌های جدول ۲ می‌توان بیان نمود که پس از حذف اثر پیش‌آزمون، گروه آزمایش و کنترل در کلیه خرده‌مقیاس‌های عاطفی، شناختی و رفتاری از هم تفاوت معناداری دارند. این یافته بدین معنا است که حتی پس از کنترل تفاوت‌های اولیه موجود بین دو گروه آزمایش و کنترل، مداخله توانسته است کاهش معناداری در میانگین خرده‌مقیاس‌های بخشایش همسران در گروه آزمایش ایجاد نماید. ضریب ایتای سهمی مربوط به خرده‌مقیاس نشان می‌دهد که دو خرده‌مقیاس شناختی و رفتاری در مقایسه با خرده‌مقیاس عاطفی از مداخله تأثیر بیشتری پذیرفته‌اند.

یافته‌های حاصل از انجام تحلیل کورایانس چندمتغیری با داده‌های مربوط به مقیاس خشنودی زناشوئی نیز نشان داد پس از حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت نیمرخ‌های مقیاس خشنودی زناشوئی دو گروه معنادار است ($p < ۰/۰۰۵$ و $F = ۱۱/۰۸$ و $df = (۲ و ۷۵)$ و $p < ۰/۰۰۵$). این یافته بدین معنا است که نیمرخ کلی پس‌آزمون خشنودی زناشوئی دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت آماری معناداری از هم دارند. اندازه اثر این آموزش نیز $۰/۳۲$ بوده است. در ادامه نیز بررسی شد که این دو گروه در کدام خرده‌مقیاس‌ها از هم تفاوت معنادار دارند، لذا آزمون اثر بین‌آزمودنی برای این منظور انجام گرفته است و نتایج در جدول ۳ ارائه گردید.

جدول ۳. خلاصه یافته‌های آزمون اثر بین‌آزمودنی در میانگین خرده‌مقیاس‌های خشنودی زناشوئی در مرحله پس‌آزمون

متغیر	نوع سوم مجموع مجذورها	درجات آزادی	نسبت F	سطح معناداری	ضریب ایتای سهمی
خرسندی زناشوئی	۱۴۲	۱	۱۰/۱۷	۰/۰۰۳	۰/۱۸
حل تعارض	۲۳۰/۴۴	۱	۲۱/۸۷	۰/۰۰۵	۰/۳۱

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، پس از کنترل تفاوت‌های موجود احتمالی دو گروه در پیش‌آزمون خشنودی زناشوئی، گروه آزمایش و کنترل در کلیه خرده‌مقیاس‌ها در سطح $p < ۰/۰۰۵$ از هم تفاوت معناداری دارند. این یافته بدین معنا است که حتی پس از کنترل تفاوت‌های اولیه موجود دو گروه آزمایش و کنترل، مداخله توانسته است افزایش معناداری در میانگین خرده‌مقیاس‌های خرسندی زناشوئی و حل

تعارض ایجاد نماید. ضریب ایتای سهمی مربوط به خرده مقیاس‌ها نشان می‌دهد که خرده‌مقیاس حل تعارض در مقایسه با خرده‌مقیاس خرسندی زناشویی از مداخله تأثیر بیشتری پذیرفته‌اند.

در ادامه برای پی‌بردن به این که تغییرات ایجاد شده در گروه آزمایش در مقایسه با تغییرات گروه کنترل تا چه میزان پایدار است، داده‌های این دو گروه پس از حذف اثر پیش‌آزمون مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج حاصل نشان داد نیمرخ‌های بخشایش همسران این دو گروه در مرحله پیگیری نیز تفاوت معنادار دارند ($p < 0/005$ و $F = 11/13$ و $df = (3$ و $45)$ و $F = 0/57$ = ضریب ویلکس). این یافته بدین معنا است که نیمرخ مرحله پیگیری مقیاس بخشایش همسران در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت آماری معناداری از هم دارند. اندازه اثر این آموزش بر روی بخشایش همسران $0/43$ بوده است. انجام آزمون اثر بین‌آزمودنی برای این مرحله نیز نشان داد پس از حذف اثر پیش‌آزمون، گروه آزمایش و کنترل در کلیه خرده مقیاس‌های عاطفی، شناختی و رفتاری از هم تفاوت معناداری دارند. این یافته بدین معنا است که حتی پس از کنترل تفاوت‌های اولیه موجود بین دو گروه آزمایش و کنترل، مداخله توانسته است کاهش معنادار پایداری در میانگین خرده مقیاس‌های بخشایش در همسران در مرحله پیگیری ایجاد نماید. ضریب ایتای سهمی مربوط به خرده‌مقیاس‌ها در این مرحله بین $0/36$ (عاطفی) و $0/23$ (شناختی) به‌دست آمد. به عبارت دیگر در مرحله پیگیری، خرده مقیاس عاطفی بیشترین تغییر را نسبت به دو خرده‌مقیاس دیگر نشان داد. انجام همین مقایسه با داده - های مرحله پیگیری مقیاس خشنودی زناشویی نیز نشان داد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون، نیمرخ‌های مقیاس خشنودی زناشویی این دو گروه در مرحله پیگیری نیز از هم تفاوت معنادار دارند ($p < 0/005$ و $F = 11/21$ و $df = (2$ و $47)$ و $F = 0/68$ = ضریب ویلکس). این یافته بدین معنا است که نیمرخ مرحله پیگیری خشنودی زناشویی دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت آماری معناداری از هم دارند. اندازه اثر این آموزش $0/32$ است. انجام آزمون اثر بین‌آزمودنی برای این مرحله نیز نشان از تفاوت این دو گروه در هر دو خرده‌مقیاس داشت. این یافته بدین معنا است که پس از کنترل تفاوت‌های اولیه موجود دو گروه آزمایش و کنترل، مداخله توانسته است افزایش معنادار پایداری در میانگین خرده‌مقیاس‌های خرسندی زناشویی و حل تعارض ایجاد نماید. ضریب ایتای سهمی مربوط به خرده‌مقیاس حل تعارض $0/32$ ، و خرده‌مقیاس خرسندی زناشویی $0/12$ به‌دست آمد. به عبارت دیگر، در مرحله پیگیری، تغییرات مشاهده شده در خرده‌مقیاس حل تعارض بیشتر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به افزایش روزافزون اختلافات زناشویی، هدف از پژوهش حاضر بهبود بخشیدن یکی از مهارت‌های مؤثر بر خشنودی زناشویی بود. بر اساس یافته‌های حاصل از این پژوهش، گذراندن این دوره‌ی

آموزشی، سبب افزایش مهارت بخشایش و افزایش پایدار خشنودی زناشویی شد. در بازنگری پژوهش‌های پیشین در زمینه‌ی نقش بخشایش در بهبود روابط زناشویی، مشاهده شد که فرضیه‌ی اصلی این پژوهش یعنی بهبود خشنودی زناشویی گروه آزمایش پس از گذراندن دوره‌ی آموزشی، با این پژوهش‌ها همسو است: گوردون، باکوم، هاکس، تامیسیک، دیکسون و لتزینگر (۲۰۰۹)، المستد، بلیک، میلز (۲۰۰۹)، دیپلاسیو و بندا (۲۰۰۸)، ریپلی و ورثینگتون (۲۰۰۲)، لیم^۱ (۲۰۰۱)، کرجسی، ریچاردز و برگین (۲۰۰۴)، خدایاری (۱۳۸۳)، مک نالتی^۲ (۲۰۰۸)، گوردون، باکوم و اشناید^۳ (۲۰۰۰)، گوردون و باکوم (۱۹۹۸)، و اراثینکال و ونستینوگن^۴ (۲۰۰۶). همچنین در بررسی رابطه بخشایش و خشنودی زناشویی در پژوهش‌های همبستگی، پژوهش حسینی (۱۳۸۳) و فینچم (۲۰۰۰) با این فرضیه همسو است. نتیجه دیگری که در بررسی پژوهش‌ها مشاهده شده است، رابطه دو سویه و پیش‌بینی کننده میان بخشایش و خشنودی زناشویی در همسران است. با وجود آنکه به گفته‌ی نظری (۱۳۸۶)، خشنودی یک متغیر نگرشی است، و بنابراین خصوصیت فردی زن و شوهر محسوب می‌شود، اما بر اساس گفته‌ی الیس (۱۹۸۵ و ۱۹۸۸ به نقل از الیس، ۱۳۸۰)، و درآیدن (به نقل از الیس، ۱۳۸۰)، از طریق زوج درمانی عقلانی-هیجانی، به دلیل آنکه گونه‌ای از درمان سیستمی دوسویه است، می‌توان به افراد کمک کرد تا در یک سیستم بیمار خانوادگی، خودشان را تغییر دهند، که در واقع تغییر فرد موجب تغییر عملکرد او در رابطه تعاملی با همسرش، و بهبود رابطه نیز موجب افزایش خشنودی زناشویی می‌شود (الیس، ۱۳۸۰). تنها پژوهش ناهمسو با این فرضیه، پژوهش حیدری (۱۳۸۴)، است که در پژوهش خود به رابطه‌ی منفی بین آموزش بخشایش و خشنودی زناشویی دست پیدا کرده است. در بررسی پیشینه کارگاه‌های آموزش بخشایش دیده شده که مداخله‌های کارگاهی در افزایش این مهارت در افراد شرکت‌کننده مؤثر بوده است. این نکته در پژوهش‌های کارگاهی انیل، دیویسون، ماچلر و ترچتنبگ (۲۰۰۵)؛ لمتپون، الیور، بری و ورثینگتون (۲۰۰۵)؛ و بک (۲۰۰۵) هم مشهود است.

از بین پژوهش‌های مورد مطالعه، تنها در انیل، دیویسون، ماچلر و ترچتنبگ (۲۰۰۵)، آزمون پیگیری به چشم می‌خورد که یکی، چهار هفته پس از مداخله کارگاهی، و دیگری دو هفته پس از مداخله کلاسی انجام شده است و هر دو پایداری اثر دوره‌ی آموزشی را نشان می‌دهند. پژوهش‌های دیگری نیز یافت شده که نقش بخشایش را در سایر زمینه‌های مربوط به روابط زناشویی نشان می‌دهد که البته هر کدام از این زمینه‌ها بر خشنودی زناشویی تأثیر گذار هستند؛ مانند پژوهش هولمن^۵ (۲۰۰۸)، که بهبود رابطه زناشویی در اثر افزایش مهارت بخشایش را از راه پربار سازی (تقویت) رابطه‌ی زناشویی نشان می‌دهد و

-
1. Lim
 2. McNalty
 3. Gordon, Boucom & Snyder
 4. Orathinkal & Vansteenwegen
 5. Holman

پژوهش تجربی فینچم، بیچ و داویلا (۲۰۰۷)، که دیرپایی ازدواج را در زوج‌های بخشایش‌گزارش می‌کند. همچنین رانسلی و اسپای^۱ (۲۰۰۴) و جکسون (۱۹۹۸)، رابطه معنی‌داری بین میزان صمیمیت و اعتماد بین زن و شوهر با مهارت بخشایش یافتند. گوردون و باکوم (۱۹۹۸) و افخمی (۱۳۸۵) هم سازگاری بیشتر زوج را در اثر افزایش مهارت بخشایش مشاهده نمودند. فینچم، بیچ و داویلا (۲۰۰۷) و فینچم و استون (۲۰۰۰، به نقل از حسینی، ۱۳۸۳) هم به رابطه‌ی مثبت معنی‌دار بین بخشایش با حل تعارض‌های زناشویی دست یافتند. اما بهاری (۱۳۸۸)، در پژوهش خود که تأثیر مداخله‌های امیدمحور، بخشایش محور و ترکیب آن دو را در حل تعارض‌های زناشویی بررسی می‌نماید، این نوع مداخله‌ها را در حل تعارض‌های زناشویی سودمند نیافت. او بیان می‌دارد که چون گروه نمونه شامل زوج‌های در حال طلاق (در مرحله سوم طلاق = طلاق قانونی) بوده است، به نظر می‌رسد آنها انگیزه‌ی چندانی برای ادامه زندگی مشترک نداشتند و میزان تعارض در آنان آنقدر بالا بوده (در سطح چهارم تعارض زناشویی)، که آموزش بخشایش، تنها در تسکین هیجان‌ها و ترویج کسب همکاری و مدارا و کاهش سبک‌های رقابت و اجتناب در آنان مفید بوده است.

منابع

- اعتمادی، ع.، نواب‌نژاد، ش.، احمدی، س. ا. و فرحزاد، و. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی - رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره اصفهان، فصل‌نامه مطالعات روان‌شناختی، شماره ۱ و ۲، بهار و تابستان.
- افخمی، ا. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش بخشودگی بر سازگاری، رضایتمندی و کاهش تعارضات زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد مشاوره. دانشگاه اصفهان.
- الیری، د.، هیمن، ر. و جانگما، آ. راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی. ترجمه ع. کیمیایی و ز. باقریان‌نژاد (۱۳۸۴). تهران: رشد.
- الیس، آ. (۱۹۸۰) زوج‌درمانی. ترجمه: ج. صالحی فدردی و ا. یزدی (۱۳۸۰). تهران: میثاق.
- اولیا، ن.، فاتحی‌زاده، م و بهرامی، ف. (۱۳۸۸). آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی. تهران: دانژه.
- بهاری، ف. (۱۳۸۸). تأثیر مداخله‌های امید محور، بخشش محور و ترکیبی از این دو بر تعارض زناشویی، تحریف‌های شناختی بین فردی و سبک‌های اداره تعارض بین فردی زوج‌های متقاضی طلاق شهر اصفهان. پایان‌نامه دکتری رشته مشاوره. دانشگاه اصفهان.
- ثنایی، ب.، علائقیند، س.، فلاحتی، ش. و هومن، ع. (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.
- حسینی، ف.، نواب‌نژاد، ش. و نورانی پور، ر. (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی - رفتاری و هیجان محور بر افسردگی زوج مرد نابارور. نشریه پژوهش زنان، شماره ۲۲، پاییز.
- حسینی، ا. (۱۳۸۳). مقایسه‌ی رابطه بخشش با رضایت زناشویی در خانواده‌های اصلی و نسل دوم. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد دانشکده روانشناسی و مشاوره دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی تهران.
- حسینی، ب. (۱۳۸۹). زمینه زوج‌درمانی. تهران: جنگل.

- حیدری، ا. (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین میزان بخشش و رضامندی زناشویی زوجین تهران. پایان‌نامه کارشناسی دانشگاه آزاد واحد خمین.
- خدایاری فرد، م. (۱۳۸۳). روش درمانی عفو با تاکید بر دیدگاه اسلامی: بررسی موردی. *مجله اندیشه و رفتار*، سال هشتم، شماره ۱.
- علیکی، م. و نظری، ع. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین تمایزیافتگی و رضایت زناشویی. *فصل‌نامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، شماره ۲۶، تابستان.
- کار، آ. (۲۰۰۴). *روانشناسی مثبت (علم شادمانی و نیرومندی انسان)* ترجمه ح. شریفی، ج. نجفی زند. وب. ثنایی. (۱۳۸۷). تهران: سخن.
- کرو، م. و ریدلی، ج. (۲۰۰۰). *زوج‌درمانی کاربردی*. ترجمه ا. موسوی. (۱۳۸۴). تهران: کاویان.
- نظری، ع. (۱۳۸۶). *مبانی زوج‌درمانی و خانواده درمانی*. تهران: علم.
- نورانی پور، ر.، بشارت، م. و یوسفی، ا. (۱۳۸۶). بررسی رابطه دانش و نگرش جنسی با رضایت زناشویی در زوجین ساکن در مجتمع پژوهشگران جوان دانشگاه شهید بهشتی. *فصل‌نامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، شماره ۲۴، زمستان.
- هالفورد، ک. (۲۰۰۱). *زوج‌درمانی کوتاه مدت*. ترجمه م. تبریزی. (۱۳۸۴). تهران: فراروان.
- یادگاری، ه. (۱۳۸۴). *بررسی رابطه‌ی میزان بخشش با خشنودی از زندگی در پرستاران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه الزهراء، تهران.

Reference

- Beck, S. (2005). *Efficacy of a forgiveness workshop: An intervention for aggressive victims. A dissertation presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy. Cappella University.*
- DiBlasio, F. A. Benda. B. B. (2008). *Forgiveness intervention with married couples to empirical analyses. Journal of Psychology and Christianity, Vol. 27 (2), 150-158.*
- Fincham, F. D. (2000). *The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. Personal Relationships, 7, 1-23.*
- Fincham, F. D. Beach. S. R. H. (2007). *Family Relations, Vol 55 (4), 415-427.*
- Fincham, F. D., Beach. S. R. H. Davila. G. (2007). *Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. Journal of Family Psychology, Vol. 27 (3), 542-545.*
- Gordon, K. C., & Boucom. D. H. (1998). *Undrerestanding betrayals in marriage. A synthesized model of forgiveness in family process. Journal of Family Psychology, Vol. 37 (4), 425-449.*
- Gordon, K. C., Boucom, D. H., Hughes, F. M., Tomicik, N. D., Dixon, L., X. Litzinger. S. C. (2009). *Widening spheres of impact: The role of forgiveness in marital and family function. Journal of Family Psychology, Feb. Vol. 23 (1), 1-13.*
- Gordon, K. C., Boucom, D. H., & Snyder, D. K. (2000). *The use of forgiveness in marital therapy. New York: Guilford Press.*
- Holman, V. T. (2008). *The role of forgiveness in religious life and within marriage and family relationships. Onedera J.D (Ed) The role of religion in marriage and*

- family counseling: The family therapy and counseling services (pp. 197-211) New York: Routledge / Taylor & Francis Group xxvi 28, pp.*
- Jackson, S. M. (1998). *The influence of forgiveness on intimacy and trust in marital and committed relationships. A Dissertation Abstracts International, section B: The Sciences & Engineering*, 58-69 Feb. pp. 4452.
- Krejci, M. J. Richards, D. Scott & Bergin, Allen. E. (2004). *Casebook for a spiritual strategy in counseling and psychotherapy. Washington DC: American Psychological Association.*
- Lampton, C., Oliver, C. J., Berry, J., & Worthington, J. K. (2005). *An intervention study to promote forgiveness as part of a program to shape Christian character. Journal of Psychology and Theology, Vol. 33, 278-290.*
- Lim .B. (2001). *Conflict resolution styles somatization and marital satisfaction in Chinese couples: The moderating of forgiveness and willingness to seek professional help. Dissertation Abstracts International, section B: The sciences and Engineering.*
- Masauda, M. (2003). *Meta analyses of love scales: Do various love scales measure the same psychological construct ? Japanese Psychological Research, 45(1), 25-37.*
- McNalty, J. (2008). *Forgiveness in marriage putting the benefits into context. Journal of Family Psychology. Vol. 22, 171-175.*
- Olmsted, S. B., Blick, R. & Mills, L. (2009). *Helping couples work toward the infidelity. American Journal of Family Therapy, Vol. 37 (1) 48-66.*
- Orathinkal, J., & Vansteenwegen, A. (2006). *Religiosity and marital satisfaction. Contemporary family therapy, Vol. 28 (2), 251-260.*
- Oniel, M., Davison, D., Mutchler, S. M., & Trachtenberg. J. (2005). *Process evaluation of teaching forgiveness in a workshop and classroom setting. School of Family Studies, University of Connecticut.*
- Paleari, G. F., Regalia, C. & Fincham, F. D. (2005). *Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. Personality and Social Psychology Bulletin, 31, 368-378.*
- Ransley. C., & Spy. T. (2004). *Forgiveness and the healing process: A central therapeutic concern. Horea, New York: Brunner-Routledge.*
- Ripley, J. S., & Worthington, J. R., (2002). *Hope focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. Journal of Counseling & Development, Vol. 80 (4), 452-463.*