

مقایسه اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم و آموزش هیجان‌مدار بر بخشش بین فردی زوجین

سارا مرادی^۱

اصغر آقایی^۲

محسن گل پرور^۳

چکیده

این پژوهش با هدف اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم و آموزش هیجان‌مدار بر بخشش بین فردی زوجین، به روش نیمه‌آزمایشی با سه گروه و سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل سامان یافته است. جامعه آماری پژوهش، زوج‌های مراجعه‌کننده به فرهنگ‌سراه‌ها، کانون‌های فرهنگی بسیج و پایگاه‌های سلامت روان در شهر اصفهان و نمونه آن نیز شامل ۳۹ زوج بود که به صورت هدفمند، بر مبنای ملک‌های ورود، انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (۱۳ زوج در هر گروه)، گمارده شدند. ابزار مورد استفاده، پرسشنامه پخشش‌گری بین فردی احتمام‌زاده و همکاران (۱۳۸۹) است. از هر سه گروه، پس از انجام پیش‌آزمون، آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم، در ۱۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای و آموزش هیجان‌مدار طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه‌های آزمایش اجرا شد. پس از انجام آموزش، از هر سه گروه، پس‌آزمون و پس از سه ماه، آزمون پیگیری گرفته شد. داده‌های جمع‌آوری شده از طریق تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲ تحلیل شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم، بر بخشش بین فردی زوجین تأثیر معنادار داشت ($P < 0.01$). آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد، بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم نسبت به آموزش هیجان‌مدار، در افزایش بخشش بین فردی زوجین موثرتر است. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش، بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم، روش مناسبی برای ارتقای بخشش بین فردی در زوجین است.

واژگان کلیدی: نظریه انسان سالم، آموزش هیجان‌مدار، بخشش بین فردی، زوجین

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوارسگان)، اصفهان، ایران؛ moradi.sara3069@gmail.com

۲. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوارسگان)، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)؛ aghacipsy@gmail.com

۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوارسگان)، اصفهان، ایران؛ drmgolparvar@hotmail.com

مقدمه

خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی، از دیرباز نزد ایرانیان دارای جایگاهی مهم و بالاهمیت بوده است؛ به نحوی که یکی از مهم‌ترین جنبه‌های هویت افراد، خانواده‌ای بود که به آن تعلق داشته‌اند و خانواده هر فرد، معرف ویژگی‌های فردی او تلقی می‌شده است (شعبانی، ۱۳۹۴، ص ۲۴). اولین گام برای تشکیل خانواده، ازدواج است. ازدواج را می‌توان به عنوان یک نهاد اجتماعی قلمداد کرد که براساس آن، مرد و زن از طریق تعهدی قانونی، مذهبی و اخلاقی تصمیم می‌گیرند به عنوان زن و شوهر در کنار هم زندگی کنند (دیکسون، ۲۰۱۳). افراد براساس اهداف مشخصی ازدواج می‌کنند و آرزو دارند که زندگی باثبات و رضایتمندی را تجربه کنند (لی و فونگ، ۲۰۱۱). با این وجود، امروزه، روند رو به افزایش طلاق، یافتن روش‌هایی به منظور تقویت روابط همسران و تحکیم خانواده را به یک ضرورت تبدیل کرده است. در ایران، در سال ۱۳۸۶، تعداد ۹۹۸۵۲ طلاق و در سال ۱۳۹۶، تعداد ۱۷۴۵۷۸ طلاق ثبت شده است. این در حالی است که نسبت ازدواج به طلاق، تقریباً از هر ۸ ازدواج یک طلاق در سال ۱۳۸۶، به میزان از هر ۳ ازدواج یک طلاق در سال ۱۳۹۶ رسیده است. (سایت ثبت احوال، ۱۳۹۸)

خانواده به عنوان سنگ بنای جامعه بزرگ انسانی، نقش مهمی در استحکام روابط اجتماعی و رشد تمامی افراد جامعه دارد. تلاش برای استحکام خانواده و سلامت آن، زمینه سلامت و سعادت عمومی را فراهم می‌سازد. چگونگی روابط و دادوستدهای عاطفی اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر، از مهم‌ترین شناسه‌های سلامت و استحکام خانواده است. دست یافتن به استحکام خانواده، نیازمند کوشش زن و شوهر و شناسایی و عدم تعارض روابط و موانع است (نوری، ۱۳۸۹). بنابراین یکی از عوامل موثر بر استحکام روابط زوجین و دوام خانواده، بخشش بین فردی زوجین است (زاده بابلان و همکاران، ۱۳۹۵). بخشش، فرایند آزادسازی روانی عاطفی است که در درون فرد رنجیده رخ می‌دهد و او را به گونه‌ای از عصبانیت، خشم و ترسی که احساس می‌کرده، آزاد می‌سازد تا دیگر میلی به انتقام نداشته باشد و از حق جبران عمل بگذرد. این فرایند به کندي

رخ می‌دهد و الزاماً به این معنا نیست که فرد، خاطره‌های دردناک خود را فراموش کند. به طور معمول، در این فرایند، فرد آزده سه مرحله: ۱. واکنش نسبت به حادثه؛ ۲. علت یا جستجوی چرایی حادثه و ۳. بهبودی را سپری می‌کند که هر یک از این مراحل، شامل سه جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری است (گوردون، باکوم و استنایدر، ۲۰۰۹، ص ۶۹۴).

در موضوع ارتقای بخشش بین فردی، مطالعات بسیاری با استفاده از رویکردها و نظریات متعدد آموزشی و روان درمانی انجام شده است که از آن جمله می‌توان به مطالعه بخشش درمانی^۲ (اکترو بارلو^۳، ۲۰۱۸)، بخشش درمانی ذهن آگاهی محور^۴ (آفگدی، گلپرور و آقایی، ۱۳۹۷)، مشاوره گروهی بخشش محور مبتنی بر دیدگاه اسلامی (کارگر خرم‌آبادی، خدابخش و کیانی، ۱۳۹۵)، درمانی تلفیقی مبتنی بر پذیرش^۵ برآشتفتگی رابطه و بخشنودگی زوج‌ها (احمدی و همکاران، ۱۳۹۸) و روان درمانی مثبت^۶ بر خیانت زناشویی (اردشیری و شریفی، ۲۰۱۸) اشاره کرد. با این حال، امروزه نیاز به مداخلات و نظریات جدید منطبق با فرهنگ ایرانی به منظور رفع تعارضات و افزایش بخشش بین فردی زوجین و به دنبال آن، افزایش کیفیت روابط زناشویی، بیش از هر زمان دیگر احساس می‌شود.

یکی از نظریات نوین مبتنی بر فرهنگ ایرانی، نظریه انسان سالم است. این نظریه که در سال ۱۳۹۷ توسط آقایی تدوین و مطرح شد، دارای یک اصل (معنا) و دوازده ویژگی (۱. آرامش، ۲. جریان، ۳. شادی، ۴. قناعت، ۵. بخشنده‌گی بدون چشمداشت، ۶. توان گذشت و فراموش کردن، ۷. رضایت، ۸. امید، ۹. توانایی لذت بردن، ۱۰. توانایی درک غم اصیل، ۱۱. ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود و ۱۲. داشتن فراشناخت و استفاده از آن) است که ویژگی‌های انسان سالم نامیده می‌شوند. این ویژگی‌ها در یک طیف از انسان سالم تا انسان بیمار را دربرمی‌گیرد و هر چه یک فرد، تعداد بیشتری از این ویژگی‌ها و خصوصیات مربوط به هر ویژگی را دارا باشد،

-
1. Gordon , Snyder & Baucom
 2. Forgiveness Therapy
 3. Akhtar& Barlow
 4. Forgiveness Based Mindfulness Therapy
 5. Acceptance based therapy
 6. positive psychotherapy

به سلامتی و انسان سالم نزدیک تر و هر چه کمتر از این ویژگی‌ها و خصوصیات، برخوردار باشد، به بیماری و انسان بیمار نزدیک تر است. تمامی این ویژگی‌ها، با هم و با اصل معنا در ارتباط هستند. (آقایی، ۱۳۹۷)

در این نظریه، که جامع و گسترده بوده و تمام ابعاد انسان را شامل می‌شود، علاوه بر داشتن ویژگی‌هایی مانند روابط میان فردی عمیق و پذیرش همنوعان، که ازویژگی‌های افراد خودشکوفا در نظریه انسان‌گرایی می‌باشند (مزلو^۱، ۱۹۵۷)، با خالق خویشن نیز پیوندی ناگسستنی و سرشار از معنا دارد.

انسان سالم با تبعیت از دستورات الهی، که در ادیان آسمانی و به ویژه در دین مبین اسلام به منظور تعالی بخشیدن به وجود انسان نازل شده‌اند، به زندگی خود رنگ معنوی بخشیده و به هدف از خلقت انسان، یعنی به کمال رسیدن او، دست می‌یابد. ویژگی پویایی انسان سالم (در جریان بودن) یکی دیگر از جنبه‌های نوین این نظریه است که نشان‌دهنده سیر پیش‌رونده و رو به کمال زندگی انسان سالم است. زندگی انسان سالم، با خمودگی و ایستایی همراه نیست و حتی در کشاکش بحران‌های اجتناب ناپذیر زندگی، برای نیل به اهداف معنوی زندگی خویشن، از تلاش و مجاهدت باز نمی‌ایستد. او با داشتن ویژگی‌هایی همچون قناعت و رضایت، در این مسیر با تلاش و پایداری از مشکلات و چالش‌های پیش رو نمی‌هرسد و با آرامش و حس شادی خود، موجب تقویت حس شادمانی در اطرافیانش می‌گردد. یکی ازویژگی‌های انسان سالم، توان گذشت و فراموش کردن است. انسان سالم با یافتن معنا در زندگی و در راه رسیدن به اهداف معنوی خویش، سعی بر فراموش کردن رنجش‌های احتمالی در رابطه زناشویی خود نموده و با نگاهی سرشار از امید و خوش‌بینی نسبت به آینده، قادر به گذشت و فراموش کردن کدورت‌ها و کاستی‌ها در روابط خانوادگی است (آقایی، ۱۳۹۷).

نظر به نوین بودن نظریه انسان سالم، سابقه پژوهشی در این زمینه یافت نشد؛ ولی در خصوص معنادرمانی، معنوبیت درمانی و بخشش، مطالعاتی انجام شده است که از آن جمله می‌توان به مقاله: اثربخشی روان درمانی معنوی مقاله: مبنی بر بخشودگی در افزایش رضایتمندی زناشویی

و کاهش تعارضات زوجین (غفوری و همکاران، ۱۳۹۲)؛ اثربخشی بخشش درمانی بر همسرانی رنج دیده از سوء استفاده هیجانی همسران خود (کیم و برنسنین^۱، ۲۰۱۷)؛ مقاله: بخشش درمانی زنان نجات یافته از سوء استفاده (فریدمن و اینرايت^۲، ۲۰۱۷)؛ مقاله: اثربخشی بخشش درمانی بر صمیمت زوجین (آقاچانی و ایروانی، ۱۳۹۵)؛ مقاله: اثربخشی معنادرمانی بر میزان بخشنودگی و کاهش تعارضات (عبدی و احمدیان، ۱۳۹۵) و مقاله: اثربخشی روان درمانی معنوی مبتنی بر بخشش و امید بر افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین (ثوابی، صفاریان و خوی نژاد، ۱۳۹۹)، اشاره کرد.

از دیگر نظریه‌های آموزشی - درمانی که موفقیت شایان توجهی در ارتقای روابط زوجین و درمان ارتباطات آشفته داشته است، نظریه درمانی هیجان‌مدار^۳ می‌باشد. در این نظریه، هدف برداشتن چرخه‌های منفی هیجان و برقرارساختن دوباره پیوندهای هیجانی است که مهمترین عناصر افزایش دهنده توان درمانی به شمار می‌رود. در این روش، پردازش مجدد تجارب و بازسازماندهی تعاملات با هدف خلق دلبستگی یا ایجاد احساس سرشار از امنیت انجام می‌شود. همچنین این نظریه از یک لحاظ، تجربی‌نگر است که تجارب همسران را پردازش مجدد و توسعه بخشی می‌کند و از لحاظی دیگر سیستمی است؛ بدین معنا که الگوهای تعاملی زوجین را اصلاح می‌کند (جانسون^۴، ۲۰۱۳).

۱۲۷

در موضوع اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر بخشش بین فردی نیز مطالعاتی انجام شده است که به تعدادی از آنها اشاره می‌شود. آقاگدی و همکاران (۱۳۹۷)، در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر درمان ذهن‌آگاهی بخشش محور و درمان هیجان‌مدار بر بخشش در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد که درمان ذهن‌آگاهی بخشش محور و درمان هیجان‌مدار، روش‌های موفقی برای ارتقاء بخشش در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر می‌باشند. در مطالعه نامنی و همکاران (۱۳۹۶)، اثربخشی درمان هیجان‌مدار به شیوه گروهی بر بخشنودگی بین فردی و امید در زنان مطلقه بررسی شد. نتایج این مطالعه بیانگر این

-
1. Kim & Bernstein
 2. Freedman & Enright
 3. Emotional Focused Therapy
 4. Johanson

مواد و روش‌ها

این مطالعه نیمه آزمایشی و سه مرحله‌ای، از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری سه ماهه، در سال ۱۳۹۸ بر روی ۷۸ نفر (۳۹ زوج) مراجعه‌کننده به فرهنگسراه، کانون‌های فرهنگی بسیج، پایگاه‌های سلامت روان و جمعیت‌های سلامت روان تحت نظرارت بهزیستی، استانداری و فرمانداری در شهر اصفهان و دارای ملاک‌های ورود انجام گرفت. در این مطالعه از روش نمونه‌گیری هدفمند (مبتنی بر ملاک‌های ورود به مطالعه)، استفاده شد. آزمودنی‌ها به شیوه تصادفی به دو گروه آزمایش (۲۶ نفر (۱۳ زوج) در گروه آموزشی نظریه انسان سالم و ۲۶ نفر (۱۳ زوج) در گروه آموزشی هیجان‌مدار) و گروه کنترل (۲۶ نفر و ۱۳ زوج)، گمارده شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه، قرارداشتن در رده سنی ۱۸ تا ۴۰ سال، کسب نمرات بین ۸۵ تا ۱۲۲ از پرسشنامه رضایت‌زنashویی^۱ سوالی انریچ^۲، تک‌همسری، قرارداشتن تحت درمان‌های

1. Meneses C W, Greenberg

2. Enrich

موضوع بود که درمان هیجان‌مدار، بر متغیرهای بخشودگی بین فردی و امید موثر است. همچنین منسزو و گرینبرگ^۱ (۲۰۱۴)، در مطالعه‌ای به بررسی بخشش بین فردی در درمان هیجان‌مدار بر زوجین پرداختند. نتایج این مطالعه نیز نشان داد که استفاده از درمان هیجان‌مدار موجب سهولت بخشش بین فردی و برطرف شدن هیجانات آسیب‌زا در زوجین می‌گردد.

در این مطالعه، با تدوین بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم و بررسی اثربخشی آن بر بخشش بین فردی زوجین، سعی بر رفع اولیه خلاء دانش و اطلاعات علمی و پژوهشی در مورد آموزش روابط زوجین شده است. از طرفی این بسته آموزشی، مطابق با سطح فرهنگ ایرانیان تدوین شده و به همین دلیل، در ارتقای کیفیت روابط زوجین ایرانی متمرث است. همچنین از نتایج این پژوهش می‌توان برای پیش‌گیری از وقوع مشکلات روانشناختی در روابط زوجین بهره برد و با افزایش بخشش بین فردی در آنان، به تحکیم روابط زوجین کمک شایان توجه کرد. با توجه به مطالب فوق، هدف پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم و آموزش هیجان‌مدار بر بخشش بین فردی زوجین است.

موازی روان‌شناختی یا روان‌پژوهشی، تمایل و رضایت برای مشارکت در پژوهش، داشتن حداقل یک فرزند و حداکثر سه فرزند و سپری شدن حداقل ۵ سال از زندگی مشترک بود.

این مطالعه به تأیید کمیته تخصصی نظارت بر مطالعات علمی و دارای کد اخلاق از کمیته پژوهش تحقیقات علمی دانشگاه برابر با IR.IAU.KHUISF.REC.1399 ارتقا یافت. ملاحظات اخلاقی مورد رعایت در پژوهش، رعایت رازداری کامل برای تک‌تک شرکت‌کنندگان، داشتن آزادی و اختیار کامل برای کناره‌گیری از پژوهش، اطلاع‌رسانی کامل درباره پژوهش و کسب رضایت‌نامه کتبی و استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش بود. در عین حال، گروه کنترل (گواه) در راستای معیارهای اخلاقی توصیه شده در پژوهش‌های علمی، در پایان دوره اجرای پژوهش به صورت آزادانه و به شکل فشرده، تحت یکی از روش‌های آموزش نظریه انسان سالم و یا آموزش هیجان‌مدار قرار گرفتند.

مقیاس بخشودگی بین فردی: این مقیاس، یک ابزار ۲۵ سؤالی است که برای سنجیدن بخشش بین فردی توسط احتشام‌زاده، احمدی، عنایتی و حیدری در سال ۱۳۸۹ تدوین و ابتدا روی ۴۰۰ نفر (۲۳۷ زن و ۱۶۳ مرد)، از دانشجویان دانشگاه اهواز اجرا شد. نمره‌گذاری مقیاس نهایی ۲۵ ماده‌ای بخشودگی بین فردی، به شکل طیف لیکرت^۱ صورت می‌گیرد. از این مقیاس، یک نمره کلی برای بخشودگی بین فردی به دست می‌آید. برای ماده‌های ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴ و ۲۵ نمره‌گذاری به شکل کاملاً مخالف (یک نمره)، مخالف (دو نمره)، موافق (سه نمره) و کاملاً موافق (چهار نمره) انجام می‌شود. حداکثر نمره برای کل مقیاس، ۱۰۰ و حداقل، ۲۵ است. کسب نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده توانایی بالا در بخشودن خطای دیگران است. ضریب بازآزمایی برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های آن به ترتیب برابر ۰/۷۰، ۰/۷۱، ۰/۷۵ و ۰/۶۸ است. ضریب آلفای پرسشنامه برای مقیاس کل و خرده‌مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۶۶ و ۰/۵۸ است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای به دست آمده برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ و خرده‌مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۹ و ۰/۸۶ است. پس از انتخاب هدفمند و گمارش تصادفی شرکت‌کنندگان در دو گروه درمانی و گروه کنترل،

1. Likert

گروه آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم (در ۱۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای) و گروه آموزش هیجان مدار (در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای)، تحت درمان قرار گرفتند. در ابتدای شروع آموزش به عنوان پیش‌آزمون و پس از اعمال مداخلات، به عنوان پس‌آزمون و پس از مدت سه ماه، یک بار دیگر به عنوان پیگیری، میزان بخشش بین فردی سه گروه مورد سنجش قرار گرفت.

بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم: بسته آموزشی در این پژوهش، طی یک فرایند پیچیده و طولانی چند ماهه از طریق تحلیل موضوعی و محتوایی متون شناختی متناسب با تحلیل شبکه مضماین استرلینگ آتراید^۱(۲۰۰۱)، برای اولین بار توسط مرادی، آقایی و گلپرور (۱۳۹۸)، تهیه و تدوین شد. برای تدوین این بسته ابتدا متون علمی گردآوری شده مرتبط با موضوع، کدگذاری و پس از تهیه شبکه مضماین به صورت مضماین پایه، سازمان دهنده و فراغیر، در انتهای تکنیک‌های آموزشی متناسب با مضماین فراغیر از متون علمی معتبر استخراج و به بسته آموزشی اضافه گردید. سپس به منظور تعیین اعتبار محتوایی، بسته تدوین شده برای پنج داور متخصص روان شناس در حوزه آموزش و درمان‌های روان‌شناختی ارسال گردید. پس از اعمال نظرات اصلاحی داوران، بسته بار دیگر در اختیار آنان قرار گرفت و ضریب توافق ارزیابان با روش کاپا ۹۱٪ محاسبه شد. در مرحله بعدی، این بسته آموزشی نوین طی یک مطالعه مقدماتی (پایلوت)، از نظر تناسب و امکان اجرا و بررسی اعتبار و روایی بر روی ۸ زوج انجام گرفت و نتایج نشان داد که بسته آموزشی، بربخشش بین فردی اثربخش است ($P < 0.05$) و بسته برای اجرای نهایی به تایید رسید. (مرادی، آقایی و گلپرور، ۱۳۹۸)

بسته آموزشی درمانی هیجان مدار: بسته آموزشی در این پژوهش، آموزش هیجان مدار طبق بسته آموزشی درمانی هیجان مدار جانسون^۲ (۲۰۰۴) اجرا گردید که در مطالعات قبلی در ایران، اجرا و تعیین اعتبار شده بود. شرح مختصر جلسات آموزشی انسان سالم و هیجان مدار به ترتیب در جداول شماره ۱ و ۲ ارائه شده است.

1. Stirling Attride

2. Johnson

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم

جلسه	شرح اختصاری جلسه
جلسه اول	آشنایی با اعضا، تکمیل پرسش‌نامه، توضیح پیرامون جلسات، تعریف و توصیف و شناسایی معنا، ملاک‌های معنا، فعالیت وارسی معنا برای خود، تکنیک وارسی معنا برای رابطه زوجی، یافتن
جلسه دوم	آموزش معنا، معنا در انسان سالم و بیمار، تعریف و توصیف و شناسایی کامل معنا در رابطه زوجی، یافتن تفاوت‌های معنا، یافتن معناهای آسیب‌زادرزندگی مشترک و فعالیت پرورش، حفظ و پایداری معناهای زوجی.
جلسه سوم	توانایی آرامش و علت‌های نازاری و بی‌قراری رابطه زوجی، تقویت و ثبت آرامش در زوجین، تکنیک‌های موقبیت را به مبارزه دعوت کردن و خودآزمایی کردن، سرگرم کردن خود و خودگویی، آمادگی و ایجاد زمینه برای آرامش، توانایی شادی، راههای رسیدن زوجین به شادی
جلسه چهارم	توانایی جاری بودن، راههای رسیدن زوجین در کنار هم به توanایی جاری بودن، تکنیک لذت تغییر، تکنیک ارزیابی مجدد و تغییر و تحول
جلسه پنجم	تعریف، شناسایی و توصیف قناعت، فعالیت‌های زوجین برای رسیدن به قناعت، فعالیت گذشت، فعالیت تبدیل آرزو به هدف
جلسه ششم	توانایی بخشش، راههای رسیدن به توانمندی بخشش بدون چشم داشت، تکنیک‌های تمرين فروش با سود کم و بدون دریافت سود، تمرين فروش رایگان، اهدای خون، هدیه کتاب، توanایی رضایت، راههایی برای رسیدن به رضایت برای زوجین، تکنیک‌های وارسی داشته‌ها و نداشته‌ها، نگاهی دوباره به خویشتن، مشاوره و مشورت
جلسه هفتم	تعریف، شناسایی و توصیف توanایی امید، راههای رسیدن زوجین به امید، تکنیک تقویت انرژی رابطه زوجی، تکنیک شناسایی عوامل استرس رابطه زوجی
جلسه هشتم	توانایی لذت بردن، راههای رسیدن زوجین به توanایی لذت بردن، تکنیک زمان بندی، تکنیک‌های لذت از حواس پنجگانه، مشاهده و الگوگرفتن
جلسه نهم	توانایی درک غم اصلی، راههای رسیدن زوجین به توanایی درک غم اصلی، تکنیک‌های عدم انتظار، ارزش گذاری غم، چارچوب بندی غم، خداحافظی.
جلسه دهم	توانایی ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود، راههای رسیدن زوجین به توanایی ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود، تکنیک‌های شناخت و معرفت خالق، خودارزشمندی، ارزشمندی مخلوقات (به ویژه همسر)
جلسه یازدهم	توانایی فراشناخت، راههای رسیدن زوجین به توanایی فراشناخت، تکنیک دانش‌افزایی، تکنیک وارسی تجربه‌ها، تکنیک پذیرش
جلسه دوازدهم	توضیح کامل رابطه اصولی و منطبق بر ساختار معنا با سایر ویژگی‌های انسان سالم، پاسخ‌گویی به سوالات زوجین، ارائه خلاصه‌ای از مباحث جلسات به اعضا، تکمیل پرسش نامه‌های پس آزمون، ارائه خلاصه‌ای از مباحث جلسات به اعضا

جدول ۲. خلاصه جلسات آموزش هیجان مدار

جلسه	شرح اختصاری جلسه
جلسه اول	آشنایی با اعضا، تکمیل پرسش نامه های پیش آزمون، توضیح پیرامون جلسات، ایجاد پیوستگی، بررسی انگیزه و هیجان مدار، تکمیل پرسش نامه رضایت زناشویی، بخشش بین فردی، شادمانی زناشویی و امید.
جلسه دوم	کشف تعاملات مشکل دار، ارزیابی مشکل و موانع دلبستگی، ایجاد توافق درمانی
جلسه سوم	بازکردن تجربه های برجسته مربوط به دلبستگی، پذیرش احساسات تصدیق نشده بنیادی
جلسه چهارم	روشن کردن پاسخ های هیجانی کلیدی، هماهنگی بین تشخیص درمانگر و مراجعین، پذیرش چرخه تعامل توسط مراجعین
جلسه پنجم	ابراز هیجانات، افزایش شناسایی نیازهای دلبستگی، پذیرش هیجانات، عمق بخشیدن به درگیری با تجربه هیجانی
جلسه ششم	عمق بخشیدن به درگیری هیجانی، ارتقا روش های تعامل، تمکرزوی خودنہ دیگری، تعریف مجدد دلبستگی
جلسه هفتم	تبیین ماهیت بخشودگی و فرآیندان، بررسی دفاع های روانی نامؤثر، درنظر گرفتن بخشش به عنوان یک گزینه
جلسه هشتم	بازسازی تعاملات، کشف راه حل های جدید برای مشکلات قدیمی
جلسه نهم	درگیری صمیمانه مراجعین با همسرشان، پذیرش وضعیت های جدید، ایجاد دلبستگی ایمن، ساختن داستانی شاد از رابطه
جلسه دهم	مشخص کردن تعامل بین الگوی گذشته و اکنون رسیدن و پرسش نامه های پس از آزمون، ارائه خلاصه ای از مباحث جلسات به اعضاء

پس از گردآوری داده ها، این اطلاعات وارد نرم افزار SPSS 24 گردید و از آمار توصیفی (شامل میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (شامل تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون های تعییبی) برای بررسی و تحلیل داده ها استفاده شد.

یافته ها

ابتدا متغیرهای سن (برحسب میانگین و انحراف معیار)، تحصیلات (برحسب فراوانی) و سال های گذشته از ازدواج (برحسب میانگین و انحراف معیار)، در سه گروه مورد مقایسه قرار گرفت و تأیید گردید که سه گروه پژوهش در متغیرهای مورد اشاره با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند ($P > 0.05$). در جدول ۳ نتایج مربوط به مقایسه جمعیت شناختی ارائه شده است.

جدول ۳. متغیرهای جمعیت شناختی آزمودنی‌ها به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

P-value	کنترل	آموزش هیجان مدار	آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم	نام متغیر
	فراوانی (درصد فراوانی)	فراوانی (درصد فراوانی)	فراوانی (درصد فراوانی)	
۰/۲۳	۴/۹۲ ± ۳۲/۵۴	۴/۶۴ ± ۳۳/۶۲	۳/۳۵ ± ۳۴/۰۸	سن(سال)
				تحصیلات
۰/۶۷	(۲۶/۹)۷	(۴۲/۳)۱۱	(۳۸/۴)۱۰	تادیپلم
	(۶۵/۳)۱۷	(۴۶/۱)۱۲	(۵۳/۹)۱۴	کاردانی و کارشناسی
	(۷/۷)۲	(۱۱/۵)۳	(۷/۷)۲	بالاتر از کارشناسی
۰/۵۶	۲/۰۷ ± ۸/۸۵	۱/۲۷ ± ۸/۹۸	۳/۸۷ ± ۸/۳۸	سال‌های گذشته از ازدواج

جدول ۴. مقایسه میانگین نمرات بخشش بین فردی در گروه‌های پژوهش

گروه کنترل		آموزش هیجان مدار		آموزش انسان سالم		نوع آزمون
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۵/۷۶	۳۲/۳۰	۶/۰۳	۳۲/۹۲	۵/۷۹	۳۲/۸۰	پیش‌آزمون
۵/۹۳	۳۲/۵۷	۴/۲۳	۳۸/۰۰	۴/۰۱	۴۹/۲۶	پس‌آزمون
۵/۹۱	۳۲/۴۲	۴/۳۷	۳۶/۲۳	۴/۱۸	۴۹/۰۰	پیگیری

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات بخشش بین فردی گروه کنترل در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون، افزایش بارزی نداشته است. میانگین متغیرهای مذکور در گروه‌های آموزشی انسان سالم و هیجان مدار در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون، افزایش بارز داشته و این تفاوت میانگین در گروه آزمایشی انسان سالم بیشتر است.

نتایج آزمون شاپیرو ویلک^۱ نشان داد که فرض توزیع نرمال نمرات بخشش بین فردی در سطح معناداری ۰/۵۵ تایید گردید. با انجام آزمون لوین^۲ فرض صفر در مورد تساوی واریانس‌های سه گروه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب با سطح معناداری ۰/۹۹، ۰/۰۶ و ۰/۰۵ تأیید شد. نتایج حاصل از آزمون باکس^۳ نشان داد که پیش‌فرض همگنی ماتریس‌های واریانس - کواریانس سه گروه در متغیری وابسته پژوهش با سطح معناداری ۰/۰۶ تایید شد. نتایج آزمون کرویت ماقچلی برای بررسی یکسانی تفاوت واریانس درون آزمودنی‌ها نشان داد که با توجه به سطح معناداری (۰/۰۵ < P)، فرض کرویت ماقچلی^۴ برای متغیرهای وابسته پژوهش رد می‌شود؛ در نتیجه از آزمون تحلیل واریانس تعديل یافته با استفاده از گرین‌هاس^۵ برای بررسی سوالات پژوهش استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون اثرات درون آزمودنی و بین آزمودنی

نام آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
آزمون	۳۲۹۳/۵۴	۲	۱۶۴۶/۷۷	۱۷۸/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۸۳۳	۱/۰۰۰
تعامل آزمون با گروه	۴۲۳۳/۹۹	۳/۳۲	۱۳۰۴/۶۵	۱۱۷/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۸۶۷	۱/۰۰۰
خطا	۶۶۵۱/۴۶	۵۹/۷۹	۱۱/۱۲				
گروه	۹۳۵/۴۵	۲	۴۶۷۱/۷۲۶	۱۰/۷۰۱	۰/۰۰۱	۰/۳۷۳	۰/۹۸۴
خطا	۱۵۷۳/۴۶	۳۶	۴۳/۷۰۷				
درون آزمودنی							
بین آزمودنی							

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که اثرات درون آزمودنی، اثر زمان و تعامل زمان و گروه و همچنین اثرات بین آزمودنی معنادار است (۰/۰۱ < P). معناداری اثر زمان، گروه و تعامل زمان و

1. shapiro & Wilk

2. Lewin

3. Box

4. Mauchly

5. Green Has

گروه نشان می‌دهد که حداقل در یکی از دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری بین سه گروه پژوهش در متغیر بخشش بین فردی، تفاوت معناداری وجود دارد. برای تشخیص تفاوت بین گروه‌ها، از آزمون تعقیبی بونفرونی^۱ استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۶ ارائه شده است.

جدول ۶- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه دو به دوی گروه‌ها

معناداری	خطای استاندارد	تفاوت میانگین	گروه مورد مقایسه	گروه اول
۰/۰۶	۱/۴۹	۳/۶۴	گروه آموزشی هیجان مدار	گروه آموزشی انسان سالم
۰/۰۵۱	۱/۴۹	۶/۹۲	گروه کنترل	گروه آموزشی انسان سالم
۰/۱۰۵	۱/۴۹	۳/۲۸	گروه کنترل	گروه آموزشی هیجان مدار

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که آموزش انسان سالم، بر متغیر بخشش بین فردی تأثیر معنادار داشته است ($P < 0.01$). ولی بین گروه آموزشی هیجان مدار و گروه کنترل و بین دو گروه آموزشی، تفاوت معناداری وجود نداشته است ($P > 0.05$). سؤال این پژوهش مبنی بر این که آیا اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم با آموزش هیجان مدار بر بخشش بین فردی زوجین متفاوت است؟ چنین پاسخ داده می‌شود که در مقایسه بین این دو آموزش، آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم بر بخشش بین فردی زوجین مؤثر ($P < 0.01$) بوده و آموزش هیجان مدار بر بخشش بین فردی زوجین تأثیر معناداری نداشته است. ($P > 0.05$)

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از اجرای این پژوهش، مقایسه اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم و آموزش هیجان مدار بر بخشش بین فردی زوجین بود. یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم باعث افزایش بخشش بین فردی در زوجین شد. در عین حال، بین دو روش آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم و هیجان مدار و بین آموزش

هیجان‌مدار با گروه کنترل، تفاوت معناداری به دست نیامد. به دلیل نوین‌بودن بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم، سوابق پژوهشی در این خصوص یافت نشد. ولی مطالعاتی با استفاده از نظریه‌های معنویت درمانی، معنادرمانی و مثبت‌نگر در جوامع آماری مختلف انجام شده است که در این مبحث به آنها اشاره می‌گردد. نتایج حاصل از این پژوهش، با نتایج مطالعات غفوری و همکاران (۱۳۹۲) در خصوص تأثیر روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی در افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین؛ اثربخشی بخشش درمانی بر همسرانی رنج دیده از سوء استفاده هیجانی همسران خود (کیم و برنسنین، ۲۰۱۷)؛ بخشش درمانی زنان نجات یافته از سوء استفاده (فیدمن و اینرايت، ۲۰۱۷)؛ تأثیر بخشش درمانی بر صمیمت زناشویی (آقاچانی و ایروانی، ۱۳۹۵)؛ اثربخشی معنادرمانی بر میزان بخشودگی و کاهش تعارضات (عبدی و احمدیان، ۱۳۹۵) و اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشش و امید بر افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین (ثوابی، صفاریان و خوی نژاد، ۱۳۹۹) همسویی دارد.

در این پژوهش، اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم بر افزایش بخشش بین فردی زوجین، از پنج راه قابل تبیین است:

۱. در این بسته آموزشی با آموزش ویژگی‌ها، معنا و معنایابی در زندگی، به زوجین کمک می‌شود تا با یافتن معناهای زندگی مشترک (معناهای رابطه زوجی)، در مسیر نیل به اهداف والای زندگی زناشویی با امید و انگیزه مکفی گام برداشته و با معنایابی در زندگی مشترک خود و حفظ حرمت و جایگاه ارزشمند همسر خویش، از هیچ‌گونه گذشت و بخشش در روابط زناشویی دریغ نورزند.
۲. آموزش ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود، موجب تقویت ارتباط زوجین با خالق، داشتن معنای خدایی، پذیرش او به عنوان قدرتی لایتناهی و خالق خود و همه مخلوقات دیگر، توانایی برقراری ارتباط معنوی درست، قوی، منطقی و احساسی و اصیل با خدا و فدایکاری و از خودگذشتگی در راه او، وفادار و مقید بودن به آرمان‌های الهی، برخوردهای دوستانه و محبت‌آمیز، همراه با احترام و مساعدت و فدایکاری و از خودگذشتگی نسبت به مخلوقات او و توجه کامل به ارزشمندی، سلامتی

و رشد و شکوفایی ابعاد جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی خوبیش به عنوان امانتی خواهد بود که از طرف خداوند به او سپرده شده است. با آموزش نحوه مهربانی با خود، زمانی می‌توانیم ادعا کنیم با ذهن و روان خود مهربان هستیم که ذهنمان از افکار و اندیشه‌های نادرست، باورهای غلط و غیر منطقی، برداشت‌های سوگیرانه و تحریف‌های شناختی و بایدها و نبایدهای دست و پاگیر و انحرافی، انباشته نشده باشد؛ هم‌چنین، از هیجان‌ها و احساسات مخرب از قبیل: حسادت، طمع، زیاده‌خواهی، خودپرستی و خودخواهی بیمارگونه، کینه و نفرت و اندوه‌های ته‌نشین شده و غیر منطقی تهی باشد (آقایی، ۱۳۹۷). به زوجین کمک می‌شود تا باورها و افکار منفی، غیر منطقی و نادرست خود در رابطه زوجی را شناسایی و اصلاح نموده و با عاری شدن از افکار و هیجانات منفی، در راستای نیل به صفات والای معنوی گام برداشته و توان گذشت و فراموش کردن رنجش‌های حاصل از اختلافات زناشویی را در خود افزایش دهند.

۳. سومین دلیل موثر بودن بسته آموزشی نظریه انسان سالم بر افزایش بخشش بین فردی زوجین، آموزش تکنیک‌هایی برای رسیدن به آرامش در زندگی زناشویی آنان است. درمانگر با آموزش تکنیک‌های خودگویی مثبت و سرگرم‌ساختن خود به زوجین، نحوه کنترل هیجانات منفی از قبیل خشم و غم یا دلخوری را آموزش می‌دهد.

۴. دلیل دیگر موثر بودن بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم ویژه زوجین در شادمانی زناشویی این است که زوجین می‌توانند با تکنیک شناسایی محرک‌های بیرونی و درونی خود و رابطه زناشویی خود که باعث شادی آنها می‌شود، برای تقویت و پررنگ‌تر کردن این محرک‌ها تلاش کنند تا شادی دوچندان توأم با آگاهی داشته باشند و همچنین با شناسایی محرک‌هایی بیرونی و درونی خود و رابطه زناشویی خود که موجب غم و اندوه می‌شود، می‌توانند اقدام به تغییر و حذف آنان کنند تا موانع سرراه ایجاد شادی را بردارند.

۵. پنجمین دلیل در تبیین این بسته، وجود آموزش تکنیک‌های مضمون قناعت است که زوجین را از حسادت کردن به زندگی زناشویی دیگران دور می‌سازد و تمرکز آنان را

برزندگی زناشویی خود معطوف می‌کند که این خود باعث آرامش و شادی بیشتر در زندگی زناشویی آنان می‌شود. براین اساس، هر کدام از زوجین، کمتر طرف مقابل خود را آزده خاطر می‌کنند و همچنین موجب تسهیل کنترل هیجانات منفی، نیل به آرامش در زندگی و متعاقباً افزایش بخشش بین فردی در زوجین می‌گردد. همچنین به دلیل این‌که این بسته آموزشی، مطابق با فرهنگ ایرانی تدوین شده است موجب سهولت پذیرش و یادگیری مطالب آموزشی در زوجین گردیده و زوجین با رغبت کافی به تمرين تکالیف موجود در کاربرگ‌های ارائه شده پرداختند. از این‌رو، موجب انسجام مطالب آموزشی در ذهن فراگیران و تکرار عملی تکنیک‌های آموزشی گردید و همین امر باعث اثربخشی آن بر بخشش بین فردی زوجین شد.

عدم اثربخشی آموزش هیجان‌مدار بر بخشش بین فردی زوجین در این پژوهش، با مطالعات آفاگدی و همکاران (۱۳۹۷) در خصوص تأثیر درمان ذهن‌آگاهی بخشش محور و درمان هیجان‌مدار بر افزایش بخشش در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر؛ نامنی و همکاران (۱۳۹۶) در موضوع اثربخشی درمان هیجان‌مدار به شیوه گروهی بر افزایش بخشودگی بین فردی و امید در زنان مطلقه؛ منسز و گرینبرگ (۲۰۱۴)، در خصوص ارتقای بخشش بین فردی در درمان هیجان‌مدار بر زوجین و مطالعه دیگر گرینبرگ، واروار و مالکولم^۱ (۲۰۱۰)، مبنی بر آموزش گروهی که مداخله هیجان‌مدار بر رضایت زناشویی و بخشش در زوجین، ناهمسوس است.

عدم اثربخشی آموزش هیجان‌مدار بر بخشش بین فردی زوجین در این مطالعه، این‌گونه قابل تبیین است که آموزش هیجان‌مدار بعد هیجان و تنظیم هیجان متمرکز است و بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم علاوه بر بعد هیجانی، بر بقیه ابعاد انسان (شناختی و رفتاری)، نیز متمرکز است و این خود یک دلیل برای عدم اثربخشی نظریه هیجان‌مدار بود. تبیین دیگر این‌که بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم، یک بسته مبتنی بر فرهنگ ایرانی است و درک مفاهیم آن برای زوجین، ساده‌تر و انجام تمرينات آن برایشان سهل‌تر بود و یک تبیین احتمالی نیز وجود داشت و آن این بود که زوجین، تمرينات بسته آموزشی مبتنی بر نظریه

1. Greenberg, Warwar & Malcom

انسان سالم را به صورت مشترک انجام می‌دادند تا به اجرا برسد؛ ولی در آموزش هیجان‌مدار، این لزوم وجود نداشت. تبیین احتمالی آخر، تعداد جلسات کمتر و زمان آموزش کمتر در آموزش هیجان‌مدار (۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای)، نسبت به آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم (۱۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای) می‌باشد. با افزایش تعداد جلسات آموزشی و درمانی، درمان جویان از آموزش بیشتر و تکنیک‌های روان‌شناختی بیشتری بهره‌مند خواهد شد که همین امر، برنتایج درمان، تأثیر بسزایی خواهد داشت.

محدودیت‌ها و پیشنهادات: محدودیت اول این پژوهش استفاده از پرسشنامه در قالب خودپاسخگویی است. این روش ممکن است در فرایند سنجش، اطلاعات سطحی و درآمیخته با مطلوب‌نمایی اجتماعی را به دست دهد. محدودیت دوم مربوط به تعداد زوج شرکت‌کننده در پژوهش است. تعداد زوج مورد استفاده در این پژوهش برای سه گروه، ۳۹ زوج (هر گروه ۱۳ زوج) بود. این تعداد نمونه، برای مطالعات نیمه آزمایشی و یا آزمایشی، نمونه به نسبت کوچک محسوب می‌شود که ممکن است برنتایج تأثیر بگذارد. با توجه به موارد اشاره شده، پیشنهاد می‌شود اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم، با نمونه‌های بزرگ‌تر و با استفاده از مصاحبه، برای دستیابی به اطلاعات عمیق‌تر در کنار پرسشنامه خودپاسخگویی، در مطالعات آینده مورد بررسی قرار گیرد.

تصریح درباره عدم تعارض منافع: این پژوهش بدون حمایت مالی سازمان و نهاد خاصی انجام شده و مستخرج از رساله دکتری در رشته روان‌شناسی عمومی است و نام همه اشخاص، به ترتیب اساتید راهنما و مشاور در آن درج شده و هیچ‌گونه تعارض منافعی میان نویسندهان وجود ندارد.

سپاسگزاری: در پایان، محققان از کلیه زوجین شرکت‌کننده در پژوهش و همچنین از اساتید محترم همکاری‌کننده در اجرای پژوهش، تقدیر و تشکر می‌کنند.

فهرست منابع

الف) فارسی

۱. آقاجانی، ف و ایروانی، م ۱۳۹۵ (ش)، «اثربخشی بخشش درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعته کننده به مراکز مشاوره اصفهان»، پنجمین همایش ملی روان‌شناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر.
۲. آقایی، اصغر(۱۳۹۷ش)، نظریه انسان سالم، اصفهان: نوشتہ.
۳. آفگانی، پریسا؛ گلپور، محسن و آقایی، اصغر(۱۳۹۷ش)، «تأثیر درمان ذهن آگاهی بخشش محور درمان هیجان مدار بر بخشش در زنان آسیب دیده از پیمان شکنی همسر»، مدیریت ارتقای سلامت، سال هفتم، ش ۵، ص ۴۶-۵۳.
۴. احتشام‌زاده، پروین؛ احمدی، حسن؛ عنایتی، میرصلاح الدین و حیدری، علیرضا(۱۳۸۹ش)، «ساخت و اعتباریابی مقیاس برای سنجش بخودگی بین فردی»، مجله روانپژوهی و روانشناسی بالینی ایران، سال چهارم، ش ۱۶، ص ۴۴۳-۴۵۵.
۵. احمدی، فرزانه؛ بهرامی، فاطمه؛ گودرزی، کوروش و عسگری، محمد(۱۳۹۸ش)، «اثربخشی زوج درمانی تلفیقی مبتنی بر پذیرش برآشفتگی رابطه و بخودگی زوج‌های دارای همسر با عالم اختلال شخصیت و سوسائی»، مجله علمی پژوهشی جندی شاپور، سال چهارم، ش ۱۸، ص ۳۷۹-۳۹۲.
۶. نوابی، م؛ صفاریان، م رو خوی نژاد، غ(۱۳۹۹ش)، «اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشش و امید بر افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین در معرض طلاق»، پژوهش‌های انتظامی - اجتماعی زنان و خانواده، سال هشتم، ش ۱، ص ۵-۲۳.
۷. جانسون، سوزان(۱۳۹۲ش)، تمرین زوج درمانی هیجان‌مدار، مترجم: فاطمه بهرامی، زهرا آذریان و عذرًا اعتمادی، تهران: دانش.
۸. راهد بابلان، عادل؛ حسینی شورابه، مریم؛ پیری کامرانی، مرضیه و دهقان، فاطمه(۱۳۹۵ش)، «مقایسه رضایت زناشویی، تعارض زناشویی و بخشش در زوجین عادی و در حال طلاق»، دوفصلنامه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، سال اول، ش ۲، ص ۷۴-۸۴.
۹. سایت ثبت احوال، آمار ازدواج و طلاق، ۱۳۹۸، ش، تهران.
<https://www.sabteahval.ir>
۱۰. شعبانی، رضا(۱۳۹۴ش)، مبانی تاریخ اجتماعی ایران، تهران: قومس.
۱۱. عبدی، س و احمدیان، ح(۱۳۹۵ش)، «اثربخشی معنادرمانی بر میزان بخودگی و کاهش تعارضات زناشویی زنان مراجعته کننده به مراکز سنتنچ». نهمین کنگره بین‌المللی روان‌درمانی، تهران.
۱۲. غفوری، سمانه؛ مشهدی، علی و حسن‌آبادی، حسین(۱۳۹۲ش)، «اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخودگی در افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین شهر مشهد»، مجله اصول بهداشت روانی، سال پانزدهم، شماره ۱، ص ۴۵-۵۷.
۱۳. کارگر خرم‌آبادی، حکمت؛ خدابخش، محمدرضا و کیانی، فربیا(۱۳۹۵ش)، «اثربخشی مشاوره گروهی بخشش محور مبتنی بر دیدگاه اسلامی بر ترمیم رابطه زناشویی پس از پیمان شکنی همسر»، مجله اخلاق پژوهی، سال دهم، ش ۳۶-۳۸، ص ۲۹-۳۶.
۱۴. مرادی، سارا؛ آقایی، اصغر و گلپور، محسن(۱۳۹۸ش)، «تدوین بسته آموزشی مبتنی بر نظریه انسان سالم و پژوهه زوجین و مقایسه اثربخشی آن با آموزش هیجان‌مدار بر رضایت زناشویی، شادمانی زناشویی، بخشش بین فردی و امید در زوجین شهر اصفهان». (رساله دکتری)، اصفهان: دانشگاه آزاد اصفهان. گروه روان‌شناسی.

۱۵. نامنی، ابراهیم؛ محمدی‌پور، محمد و نوری، جعفر (۱۳۹۶ ش). «اثربخشی درمان هیجان‌دار به شیوه گروهی بر بخشودگی بین فردی و امید در زنان مطلقه». *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، سال هشتم، ش. ۲۹، ص. ۵۷-۷۸.
۱۶. نوری، انورالسادات (۱۳۸۹ ش). «عوامل تضعیف استحکام خانواده». *فصلنامه مطالعات زنان و خانواده*، سال سوم، ش. ۶، ص. ۲۷-۳۱.

ب) لاتین

1. Akhtar,S. Barlow,J. (2018), »Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis«, *Trauma, Violence, & Abuse*. 19(1): 107-122.
2. Ardeshiri Lordejani, F. Sharifi, T. (2018), "Effectiveness of positive psychotherapy on marital betrayal". *FPCEJ*. 4(1): 33-46.
3. Attride-Stirling, J.(2001) , "Thematic networks: an analytic tool for qualitative research". *Qualitative Research*, SAGE Publications, London. 1(3):385-405.
4. Dixon, D.C.(2013) , "Christian spirituality and marital health: A phenomenological study of long-term marriages". A doctoral dissertation in counseling. Liberty University.
5. Freedman, S. Enright, R.D. (2017) , "The Use of Forgiveness Therapy with Female Survivors of Abuse". *Journal of Women's Health Care*. 6(13):1-6
6. Gordon, K.C. Baucom, D.H. Snyder, D.K.(2009) , "Victims as "narrative critics" factors influencing rejoinders and evaluative responses to offender's accounts". *Personality and Social Psychology Bulletin*. 20 (6):691-704.
7. Greenberg, L. Warwar, S. Malcolm, W. (2010), »Emotion-Focused Couples Therapy and the Facilitation of Forgiveness«. *Journal of Marital and Family Therapy*. 36: 28-42.
8. Johnson, S. (2004) , "The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection" 2nd (ed). New York, NY: Taylor & Francis.
9. Kim, H.K. Bernstein, K. (2017), »The effectiveness of forgivness therapy for wives of alcoholice«. *Journal of Nurssing Education and Practice*12(7):27-77 .
10. Li, T, Fung, H.H. (2011) , "The dynamic goal theory of marital satisfaction". *Review of General Psychology*. 15(3): 246-254.
11. Malcolm W M, Greenberg L S. (2000), "Forgiveness as A process of change in individual psychotherapy. In: ME McCullough, KI Pargament, CE Thoresen (Eds). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford, pp: 179-202.
12. Maslow, A.H.(1957), "A philosophy of psychology. The need for mature science of human nature". *Main currents in Modern Thought*. 13: 27-32.
13. Meneses, C.W, Greenberg, L.S.(2014), "Interpersonal Forgiveness in Emotion-Focused Couples Therapy: Relating Process to Outcom". *Journal of Marital and Family Therapy*. 40(1):71:82.