Social Welfare Quarterly, Vol 24, Spring 2024, No 92

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر بخشودگی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دل‌زدگی زناشویی و جهت‌گیری زندگی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر

۱. جواد تقوی
دانشجوی دکترای روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

۲. بهنام مکوندی
دکتر روانشناس، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران. (نویسنده مسئول)
<makvandi_b@yahoo.com>

۳. حمداله جایروند
دکتر روانشناس، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

مقدمه: *با توجه به نقش والای خانواده و اهمیت تعهد در روابط زناشویی، هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر بخشودگی و مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دل‌زدگی زناشویی و جهت‌گیری زندگی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر در گیلان، شهر رشت، است.*

روش: *در این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با گروه شاهد در سالهای ۱۴۰۱-۱۴۰۲ نمونه شامل ۹۰ نفر از بانوان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز روانشناسی با بهره‌گیری از نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمون و یک گروه شاهد قرار گرفتند. درمان در این پژوهش به مدت ۸ جلسه برای گروههای آزمون انجام و هر سه گروه به‌صورت پیش و پس‌آزمون توسط دو پرسشنامه جهت‌گیری زندگی شییر و کارور (۱۹۸۵) و دل‌زدگی زناشویی (CBM) موردسنجش قرار گرفته و داده‌ها توسط تحلیل کوواریانس یک و چندمتغیره و نرم‌افزار SPSS بررسی شد.*

یافته‌ها: *با توجه به معناداری مقدار F محاسبه‌شده برای متغیرهای دل‌زدگی زناشویی (F = ۱۹۲/۲۴۴) و جهت‌گیری زندگی (F = ۳۰۴/۷۴۷) در سطح خطای کوچک‌تر از ۵ درصد، بین گروهها در نمرات پس‌آزمون بعد از تعدیل نمرات پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد که بیانگر اثربخشی مداخلات است.*

بحث: *با وجود تفاوت محتوا در رویکردهای درمانی مورد بهره، هر دو بر متغیرهای مدنظر پژوهش مؤثر بوده‌اند و درعین‌حال اثربخشی رویکرد ACT بالاتر است.*

واژه‌های کلیدی:
خیانت، رویکرد مبتنی بر بخشودگی، رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، زناشویی، زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر.

تاریخ دریافت: *۱۴۰۲/۰۳/۱۸*

تاریخ پذیرش: *۱۴۰۲/۰۸/۲۰*

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

Social Welfare Quarterly, Vol 24, Spring 2024, No 92

Comparison of the Effectiveness of Forgiveness-based Therapy and Acceptance and Commitment-based therapy on Marital Boredom and Life Orientation of Women Affected by Infidelity

1- Javad Tghavi
Ph.D. student in General Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

2- Behnam Makvandi
Ph.D. in Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran. (corresponding author) <makvandi_b@yahoo.com>.

3- Hamdollah Jayrvand
Ph.D. in Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Introduction: Considering the great role of family and the importance of commitment in marital relationships, the purpose of this research is to compare the effectiveness of forgiveness-based therapy and acceptance and commitment-based therapy on marital dissatisfaction and life direction of women affected by infidelity in Gilan province, Rasht city.

Method: In this semi-experimental research with a pre-test and post-test design and follow-up with a control group in 1401-1402, the sample included 90 married women who referred to psychological centers using purposeful sampling and randomly selected in two test groups, and there was a control group. The treatment in this study was conducted for eight sessions for the test groups and all three groups were pre- and post-tested by two questionnaires of life orientation and marital burnout (CBM) measured by Shier and Carver (1985) and the data were measured by univariate and multivariate covariance analysis using SPSS software.

Findings: According to the resulting F value for the variables of marital dissatisfaction (F = 192.244) and life orientation (F = 304.747) at the 5% level, between the groups in the post-test scores after adjusting the pre-test scores There is a significant difference test that shows the effectiveness of the interventions.

Discussion: As a result, according to the data, despite the difference in the content of the therapeutic approaches used, both of them have been effective on the research variables, and at the same time, the effectiveness of the ACT approach is higher.

Key Words
Infidelity, Approach based on forgiveness, Approach based on acceptance and commitment, Marriage, Women affected by spouse's infidelity
Received: 2023/06/08
Accepted: 2023/11/11

Citation: taghavi J, makvandi B, jayrvand H. (2024). Comparison of the Effectiveness of Forgiveness-based Therapy and Acceptance and Commitment-based therapy on Marital Boredom and Life Orientation of Women Affected by Infidelity. refahj. 24(92), : 6
URL: http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-4219-fa.html

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

Extended Abstract

Introduction

One of the primary institutions in the human system is the family; Patterson and his colleagues (2019) consider the importance of the family to have a high position not only because of creating a suitable environment for spouses, but also because it has the task of socializing and educating future generations. The structure of a family is usually established formally from the path of acquaintance and marriage, and marriage is considered the source of various pleasant and unpleasant experiences; meanwhile, marital satisfaction as a person's attitude towards the marital relationship is a general assessment of the person's current romantic relationship and it can be a reflection of their level of satisfaction with the marital relationship and the occurrence of any behavior that has a negative impact on this level. There are deep damages in the relationship of the couple and especially the injured person, which according to the social and cultural issues, among them, women experience more damage. Therefore, with the understanding of such importance and the high position of concepts such as responsibility, mutual understanding, acceptance and forgiveness, this article examines the effect of approaches on marital dissatisfaction and life direction of women affected by infidelity.

Method

The current research design is a semi-experimental one with a pre-test-post-test design with three groups (two experimental groups and one control group) and a three-month follow-up with the control group, during which the statistical population of this study includes married women in Rasht who have experienced infidelity in their current marital relationship. During the research, 90 subjects were selected purposefully and were randomly placed in the training and control groups. Subjects were first tested by the relevant pre-test questionnaires and after the implementation of the training sessions for the re-testing groups from all three groups, and the results were statistically analyzed.

Findings

In this research, to analyze the demographic data and describe the predictive variables using descriptive statistics methods such as frequency, average percentage,

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

standard deviation, to calculate the reliability and validity of the tools using Cronbach's alpha methods and to analyze the research hypotheses using the analysis of variance method with repeated measurements and LSD post hoc test. Using 22SPSS software

According to the results, the participants in the research in the pre-test and before the interventions had high scores in marital boredom and low scores in life orientation. According to the data, the average results of the test groups decreased in marital boredom and increased in life orientation after the intervention. This finding means that the implementation of ACT therapy sessions and the approach of forgiveness has intuitively caused a change in the scores of the dependent variables of the research. In the following, the progeny is subjected to inferential analysis and the results are presented.

Table 1: Descriptive findings of research variables before and after the intervention

post-test		Pre-test			Variables
The standard deviation	Average	The standard deviation	Average	group	
7/08	87/17	7/82	106/93	Acceptance and commitment therapy group	Marital heartbreak
7/41	97/66	7/31	104/73	Forgiveness-based therapy group	
7/31	106/23	6/81	105/36	control group	
2/31	10/50	2/15	6/60	Acceptance and commitment therapy group	Life orientation
2/01	8/23	2/03	6/70	Forgiveness-based therapy group	
1/67	5/63	1/72	6/00	control group	

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

Finally, according to the compliance of the assumptions in the variables of marital dissatisfaction and life orientation in the statistical sample of the research, analysis of variance was used to test the hypotheses of the research. Therefore, in order to compare the effect of treatment based on acceptance and commitment and therapy based on forgiveness on the variables of marital dissatisfaction and life orientation in the statistical sample of the research, the analysis of variance test with repeated measurements was used. In this analysis, post-test scores as dependent variables, group variable as independent variable, and pre-test scores as fixed variables were entered into the repeated measurement analysis of variance equation. In this section, the inferential data analysis report is presented.

Table 2: Summary of variance analysis of repeated measures for the effects of both interventions on dependent variables

Eta coefficient	probability value (p)	F value	mean square	Degrees of freedom	sum of squares	Source of changes	Variables
0/821	0/001	398/976	3371/339	1	3371/339	time	Marital heartbreak
0/815	0/001	192/244	1624/906	2	3249/811	group*time	
			8/452	87	735/350	error	
0/868	0/001	570/712	128/356	1	128/356	fixed	Life orientation
0/875	0/001	304/747	68/539	2	137/078	group*time	
			0/225	87	19/567	error	

Considering that the F value calculated for the effect of groups for the variables of marital dissatisfaction (F = 192.244) and life orientation (F = 304.747) is significant at the 5% level (P < 0.05). In fact, it can be said that there is a significant difference between the groups in the scores of the tests before and after the work, and the interventions had a significant effect on the research variables.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

Table 3: The results of the LSD post hoc test to investigate the difference in the effectiveness of the treatment based on acceptance and commitment and the treatment based on forgiveness on the research variables.

probability value (p)	standard error	Mean difference	group	Variables
0/024	1/80	4/15	Acceptance and commitment therapy group	Marital heartbreak
0/001	1/80	8/75	Forgiveness-based therapy group	
0/013	1/80	4/60	control group	
0/036	0/508	1/08	Acceptance and commitment therapy group	Life orientation
0/001	0/508	2/73	Forgiveness-based therapy group	
0/002	0/508	1/65	control group	

Discussion

The current research has sought to investigate the effectiveness of the forgiveness-based approach and the act-based approach on marital disappointment and life adjustment in women affected by infidelity. It can be seen that both therapeutic approaches used have been effective on the considered variables, which shows the confirmation of the research hypotheses that considering the effectiveness of forgiveness treatment; therefore, it can be said that forgiveness is the process of understanding the concept of action and voluntary relinquishment of the right. Anger and disgust can be regarded as very good featues for the offended person to have warm and loving behavior with the oppressed person. Therefore, those who score higher in forgiveness are likely to use dysfunctional beliefs about their spouse as well as commitment through improved emotional avoidance, improved reactions, and identification of values, the effect of acceptance and commitment therapy on marital conflict. Besides, commitment to behavioral changes has been able to help women improve their marital relationships. It should also be noted that according to the obtained results, the effectiveness of the ACT approach was higher.

Ethical Considerations

All authors participated in the research. Also, all participants participated in the research with their consent and the authors assured them that the results of the research will be confidential.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

مقدمه

یکی از نهادهای اولیه در نظام انسانی، خانواده است (ایمانی‌زاد و همکاران، ۱۴۰۰). با وجود دگرگونی در ساختار خانواده و نقشهای خانوادگی، بی‌تردید خانواده همچنان یکی از ارکان و نهادهای اصلی جامعه به شمار می‌رود. اهمیت خانواده از این رو است که نه‌تنها محیط مناسبی برای همسران به شمار می‌آید، بلکه وظیفه جامعه‌پذیری و تربیت نسلهای آتی را نیز بر عهده دارد. اهمیت والای خانواده زمانی بهتر درک می‌شود که به کارکردهای اساسی و بنیادین آن توجه کنیم (پترسون و همکاران[1]، ۲۰۱۹).

ساختار یک خانواده به‌طورمعمول و رسمی از مسیر آشنایی و ازدواج، آغاز به استحکام گرفته و ازدواج منبع تجارب مختلف خوشایند و ناخوشایند تلقی می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند همسرانی که مجموعه‌ای از رفتارها و هیجانات مثبت را نشان می‌دهند سازگارتر و خشنودترند؛ درحالی‌که رفتارها و هیجانات منفی مثل انتقادگری افراطی، مشاجره و نزاع شدید، عدم توافق همیشگی، اجتناب از مواجهه با همسر و کناره‌گیری از تعامل منجر به عدم رضایت از زندگی در همسران می‌شود (طاهره سده و همکاران، ۲۰۲۲) و دراین‌بین زنان خصوصاً نسبت به آنچه در تعاملات زناشویی اتفاق می‌افتد حساسیت بیشتری از مردان دارند (اسفندیاری بیات و همکاران، ۲۰۲۱).

در این میان رضایت زناشویی به‌عنوان نگرش فرد نسبت به رابطه زناشویی یک ارزیابی کلی از رابطه عاشقانه کنونی فرد بوده (واحدی و قوی‌پنجه، ۲۰۲۲) و می‌تواند انعکاسی از میزان خوشنودی ایشان از روابط زناشویی (دهقانی و همکاران، ۲۰۲۰) باشد و لذا وقتی در این راستا به موشکافی ساختار ازدواج و پیوند متعهدانه در قالب آن می‌پردازیم این‌طور بر می‌آید که ازدواج یکی از وقایع مهم در زندگی افراد و نقطه عطفی در چرخه زندگی و

1. Peterson

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

مهم‌ترین پایه در تشکیل خانواده است (لومانیتا ساندو و سالسینو[1]، ۲۰۲۰).

روانشناسان ازدواج را یک پدیده اجتماعی برای برخورداری زوجین از سلامت روانی و نیز داشتن جامعه‌ای سالم می‌دانند (اردشیرزاده و همکاران، ۲۰۲۲) و معتقدند که ازدواج با ایجاد تجارب مشترک بین زن و شوهر، گاهی ممکن است منجر به بروز اختلافات و تعارضاتی در کیفیت روابط زناشویی شود (سوآن[2] و همکاران، ۲۰۲۰) که به موجبش مواردی ازجمله فقدان محبت طرفین، ابتلا به مشکلات جسمانی مثل دردهای مزمن، یا مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب، افسردگی و پایین‌بودن عزت‌نفس، ممکن است باعث شکل‌گیری آسیب در ساختار این ارتباط و نیز بروز خدشه در رضایت طرفین از رابطه مشترکشان شود (حیدری و همکاران، ۲۰۲۲). البته با وجود اجتناب‌ناپذیری بروز اختلاف در هر رابطه‌ای به‌ویژه روابط مبتنی بر تعهد و مسئولیت همچون ازدواج (واحدی و قوی‌پنجه، ۲۰۲۲)، عدم پیگیری و نادیده‌گرفتن آن موجب ماندگاری (تیندال[3] و همکاران، ۲۰۱۹) و درنتیجه سست‌شدن روابط، افزایش مشکلات زناشویی و عدم ارضای نیازهای طبیعی زوجین می‌شود (ویسکوویچ و پاکنهام[4]، ۲۰۲۰).

در این میان، رخداد و اقدام هر یک از طرفین به روابط پنهانی خارج از حیطه زناشویی همیشه موجب ضربه شدید احساسی به طرف مقابل می‌شود. این موضوع باعث پیدایی نشانه‌هایی شبیه اختلال استرس پس از سانحه[5] و احساساتی چون آشفتگی[6]، افسردگی[7]، خشم[8]، ناامیدی[9]، بلاتکلیفی[10]، نبود اعتمادبه‌نفس[11]، از دست دادن هویت و احساس بی‌ارزشی در فرد آسیب‌دیده می‌شود (عقیلی و کشیری، ۲۰۲۲).

در خیانت زناشویی به‌طورکلی به هرگونه رابطه جنسی یا عاطفی فراتر از چارچوب

1. Luminița Sandu and Salceanu
2. Swain
3. Tyndall
4. Viskovich and Pakenham
5. Post-Traumatic Stress Disorder
6. The mess
7. Depression
8. Anger
9. Disappointment
10. Uncertainty
11. Self Confidence

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

رابطه متعهدانه با همسر اطلاق می‌شود (شمس و همکاران، ۲۰۲۲) و درعین‌حال دارای پیچیدگی نظری زیادی است که دستیابی به تعریفی واحد و مشترک از آن را سخت می‌کند (گنجی و قادر، ۲۰۲۲). بااین‌حال به‌صورت کلی خیانت را می‌توان برقراری هرگونه رابطه صمیمانه و توأم با نوازش در بعد جنسی و عاطفی با نفر سوم تعریف کرد که تعهد رابطه زناشویی را نقض کرده و با رنجهای عاطفی در فرد قربانی همراه است (فاتحی‌زاده و همکاران، ۲۰۲۲).

خیانت زناشویی، به‌عنوان یک بحران برای زوجین، شیوع قابل‌توجهی دارد و آشفتگیهای فراوانی به بار می‌آورد (تامپسون[1] و همکاران، ۲۰۲۰). به‌صورت آماری، ایندور[2] و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهش خود تصریح کردند که بیش از ۵۰ درصد از مردان و زنان خیانت زناشویی را تجربه کرده‌اند. در ایران نیز با اینکه میزان شیوع این آسیب دقیقاً بررسی نشده و به‌صورتی کمی برآورد نشده است، ولی بسیاری از پژوهشهای انجام‌شده در این موضوع نظیر فاتحی‌زاده و همکاران (۲۰۲۲)، چوپانی و همکاران (۲۰۱۹) و دهقانی و اصلانی (۲۰۲۰) شیوع این آسیب را در بین زوجین ایرانی به‌عنوان یک عامل نگران‌کننده مورد تأکید قرار داده‌اند.

همچنین امروزه شاهد افزایش تعداد فزاینده‌ای از مراجعان در این زمینه به مراکز مشاوره و زوج‌درمانی هستیم. متأسفانه در فرهنگ ایرانی ازآنجاکه ظاهراً خیانت مردان قابل‌قبول‌تر از زنان است، این موضوع فشار و آسیبهای روانی بیشتری را برای زنان به همراه دارد (شمس و همکاران، ۲۰۲۲).

تجربه به ما نشان می‌دهد که در جامعه ایرانی به دلیل مسائل فرهنگی، خیانت مردان در اکثر موارد موجب متارکه زنان نمی‌شود و اغلب آنچه زنان خواهان آن‌اند، فرار از درد و رنج حاصل از خیانت زناشویی همسر است (حسن‌نژاد و همکاران، ۲۰۲۲).

1. Thompson
2. Eindor

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

زنان در بیشتر موارد به سبب عاطفه مادری و مسائل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی، همه سختیها و دردهای درونی و بیرونی ناشی از رخداد خیانت را به جان خریده و به نحوی با سرکوب خشم و ناراحتیهای خویش و بهره از سازوکارهای روانی دیگر ماندن در رابطه را با تمام کاستیهای حل‌نشده آن ترجیح می‌دهند و این در حالی است که ایشان هرگز نمی‌توانند دردِ ناشی از خیانت را فراموش کنند که همین امر زمینه‌ساز آسیبهای روان‌شناختی بیشتری در زنان و نیز فرزندان خانواده خواهد بود (لی[1]، ۲۰۲۰).

درنتیجه، تبیین گرایش به خیانت زناشویی که آشکارشدن آن زمینه را برای فروپاشی پیوند زناشویی فراهم می‌کند، مستلزم تمرکز عمیق بر ساختار ارزشی و دیدگاه زوجین نسبت به ماهیت خویشتن است (خلیل‌زاده و سلیمانی، ۲۰۱۹) و بررسی زوجین دارای تجربه خیانت، حاکی از آن است که تحولات عمیقی در دیدگاه این افراد نسبت به زندگی زناشویی و عشق ایجاد شده است و اغلب غرق در بحرانهای وجودی هستند (سِلترمن[2] و همکاران، ۲۰۱۹).

پژوهش حاضر با درک مفهوم و آسیب مذکور به‌ویژه در جامعه زنان به دو متغیر دل‌زدگی زناشویی و جهت‌گیری زندگی در این جامعه پرداخته و تلاش داشته تا با بهره از دو رویکرد مبتنی بر بخشودگی و مبتنی بر پذیرش و تعهد، نقش اثرگذاری بر این عرصه داشته باشد. به‌عبارت‌دیگر، دل‌زدگی زناشویی به‌عنوان نشانگان فرسودگی عاطفی، زوال شخصیت و کاهش فضیلت شخصی تعریف شده است و نتیجه درگیری طولانی‌مدت در موقعیتهایی است که زوجین از نظر عاطفی و احساسی مطالباتی دارند که تأمین نمی‌شود (صادقی و همکاران، ۲۰۲۱).

دل‌زدگی زناشویی[3] آرام‌آرام وارد زندگی شده و آن‌قدر مؤثر عمل می‌کند که می‌تواند

1. Lee
2. Selterman
3. Marital Boredom

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

یک زندگی موفق را دچار تغییر و تحول کند (مرندی و همکاران، ۲۰۲۱). این مفهوم حالت دردناکی از فرسودگی عاطفی و روانی است و زوجینی را که توقع دارند عشق و ازدواج به زندگی‌شان معنا ببخشد را متأثر ساخته و هنگامی بروز می‌کند که زوجین متوجه می‌شوند که با وجود تمام تلاشها، رابطه‌شان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد (غفرالهی و همکاران، ۲۰۲۱).

این شرایط ممکن است برای اکثر زوجین در یک مقطع زمانی اتفاق بیافتد ولی ماندن در آن مشکل‌ساز خواهد بود (رتیانسا[1] و همکاران، ۲۰۱۹) و در حادترین شرایط، دل‌زدگی با فروپاشی زندگی مشترک و طلاق عاطفی همراه خواهد شد (بری[2] و همکاران، ۲۰۱۹).

مبتلایان به دل‌زدگی همیشه در این تصور هستند که از نظر عاطفی نابود شده‌اند و مدام آزرده و دلسردند. برای آنان زندگی معنایش را از دست می‌دهد و هیچ‌چیز دیگری برایشان اهمیت ندارد (سالاری و همکاران، ۲۰۲۲).

ما به‌طورکلی از سه وجه (جسمی، روانی و عاطفی) می‌توانیم به دل‌زدگی در زندگی زناشویی بپردازیم. علائم عاطفی دل‌زدگی شامل کمبود عمومی اشتیاق، نبود رضایت، فرسودگی عاطفی، بی‌احساسی و کمبود علاقه است. علائم روانی دل‌زدگی معمولاً به شکل کاهش خودباوری و نظر منفی‌گرایانه نسبت به روابط، به‌خصوص رابطه با همسر تظاهر می‌یابد. علائم جسمانی دل‌زدگی نوعی احساس دل‌زدگی و کسالت، احساس خستگی، سردردهای مزمن، بی‌اشتهایی یا پرخوری، بی‌حالی و دردهای شکمی در افراد دل‌زده به وجود می‌آید. این حالت در زندگی زناشویی، روندی تدریجی داشته و با پیشرفت آن می‌تواند به فروپاشی رابطه بیانجامد (کورباکووآ[3] و همکاران، ۲۰۲۱).

بر این اساس زمانی می‌رسد که زوجین درمی‌یابند که با وجود تلاشهای مکرر، این رابطه

1. Retiyansa
2. Barry
3. Kurbakova

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

دیگر آنچه در ابتدا بوده و یا آنچه در ذهنشان داشته‌اند نمی‌شود (شکری و همکاران، ۲۰۲۱). نتیجه آن به طور مستقیم بر ادامه و کیفیت ارتباط زناشویی مؤثر خواهد بود (کاسیموا و همکاران، ۲۰۲۱) و به‌نوعی با تأثیرپذیری از جهت‌گیریهای درونی فرد در ارتباط با نحوه نگریستنش بر مسیر زندگی، فرد خیانت دیده را به مسیر مدنظر سوق می‌دهد.

به همین سبب، جهت‌گیری زندگی به‌عنوان تمایل به داشتن انتظارات منفی و یا مثبت نسبت به آینده مفهوم‌سازی و تبیین می‌شود که این مفهوم با در نظرگرفتن دیدگاه فرد نسبت به مسیر پیش رو، تأثیر عمیقی بر روند ارتباطی و سطح رضایت فرد از این ارتباط دارد (دادگر و همکاران، ۲۰۲۱).

مفهوم جهت‌گیری زندگی به نحوه نگریستن افراد به زندگی‌شان اشاره داشته و دارای دو بعد خوش‌بینی و بدبینی است (صابونچی و همکاران، ۲۰۲۰). خوش‌بینی و بدبینی در جهت‌گیری زندگی روی می‌دهند و دو قطب یک پیوستار را تشکیل می‌دهند که قطب خوش‌بینی بالا بر قطب سلامتی بالا و قطب بدبینی بالا بر اختلالات شدید در سلامتی منطبق است.

این در یک قالب انتظاری ترسیم (صادق و همکاران، ۲۰۲۱) و به دنبال آن، افراد خوش‌بین انتظار و گرایش دارند اتفاقات را به طور مثبت و خوش‌آیند تفسیر کنند و زمانی که با مشکلات در حوزه‌های مهم زندگی مواجهه می‌شوند، بر این باورند که به نتایج خوشایند و مثبتی خواهند رسید (ابراهیمی، ۲۰۱۹). بر اساس مطالعات، افراد دارای جهت‌گیر خوش‌بینانه و مثبت به زندگی، سالم‌تر و خلاق‌تر بوده و زندگی زناشویی موفق‌تری را تجربه می‌کنند.

توانایی ایجاد و حفظ یک رابطه رضایت‌بخش نیاز به شناسایی و ابراز هیجانها و توانایی فهم و پذیرش هیجانهای شریک مقابل دارد. در این خصوص نوع دلبستگیهای عاطفی در روابط زوجین، به شکل برون‌ریزی نوع هیجانات در پاسخ به نیازها و در شکل‌گیری جهت‌گیری به زندگی خود را نشان می‌دهد (صابونچی و همکاران، ۲۰۲۰).

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

امروزه رویکردها و راهبردهای مختلفی در حوزه خانواده و روابط عاطفی وارد شده‌اند که پژوهش حاضر با بهره از مطالعات روز به اثربخشی دو رویکرد مبتنی بر بخشودگی و مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌پردازد. در این پژوهش روش مبتنی بر بخشودگی با درک این باور که بخشودگی فرآیند تعمدی[1] و داوطلبانه[2] است که به‌واسطه تصمیم اختیاری و برای بخشیدن انجام می‌شود، اتفاق می‌افتد (کوئینلان[3] و همکاران، ۲۰۲۰). لذا در بررسی و کاربرد این روش لزوم میزان، کجایی و چرایی بخشش و نیز واکنش طرف بخشیده‌شده نیز از اهمیت والایی برخوردار است (تامپسون[4] و همکاران، ۲۰۲۰).

در ساختار یک رابط عاطفی یکی از عوامل مؤثر در بازسازی روابط زخم‌خورده که در آن پیمان‌شکنی زناشویی رخ‌داده بخشودگی است. این امر باعث ساخت مجدد سطوح رضایت زوجین از یکدیگر به‌مرورزمان می‌شود (ایمانی‌زاد و همکاران، ۲۰۲۱).

البته لازم به ذکر است که بخشودن یک وظیفه نیست بلکه فراتر از وظیفه است و درواقع می‌توان گفت هدیه‌ای به فرد متعرض است. از این رو حساب بخشودن را باید از فراموش‌کردن، انکار، چشم‌پوشی و معذور داشتن، جدا کرد (ایمانی‌زاد و همکاران، ۲۰۲۱). بخشودن با سازش و آشتی نیز متفاوت اس. بخشودن واکنش اخلاقی یک نفر به بی‌عدالتی یک نفر دیگر است، حال‌آنکه سازش و آشتی مستلزم این است که هر دو طرف به احترام متقابلی برسند (شکری و همکاران، ۲۰۲۱). به‌تبع آن این‌طور می‌توان در نظر داشت که بخشودگی، متغیری مؤثر در حل تعارضات زناشویی و افزایش رضایت زناشویی در نظر گرفته می‌شود و در روابط صمیمانه، رشد همدلی را بین زوجها در پی دارد (ایمانی‌راد و همکاران، ۲۰۲۱).

این مفاهیم و پژوهشهای مرتبط با بخشودگی و آموزش دادن آن می‌تواند بسیاری از

1. intentional
2. voluntary
3. Quinlan
4. Thompson

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

تعارضات زوجها را کاهش داده و مهارتهای حل مسئله آنها را افزایش دهد (شکری و همکاران، ۲۰۲۱)؛ به‌ویژه در زنان که عدم بخشش موقعیتها همراه با عدم پذیرش فشارهای اجتماعی و فرهنگی، مشکلات بین فردی بیشتری را برای ایشان رقم می‌زند (فامیل متقی و همکاران، ۲۰۲۱).

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد[1] (ACT) به‌عنوان یک تکنیک روان‌درمانی مبتنی بر ترویج پذیرش افکار، احساسات و رویدادهای منفی (لی، ۲۰۲۰) فرد را تشویق می‌کند تا آگاهانه در فعالیتهایی شرکت کند که از باورها و ارزشهای اصلی حمایت می‌کند (عبدلی و همکاران، ۲۰۲۱). در همین راستا برخی از حامیان تکنیک روان‌درمانی ACT معتقدند که کار روی افزایش پذیرش می‌تواند به انعطاف‌پذیری روانی بیشتری در فرد منجر شود (نیک‌پور و همکاران، ۲۰۲۱). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یعنی پذیرش افکار همان‌طور که می‌آیند و بر اساس ارزشهای بلندمدت به جای انگیزه‌های کوتاه‌مدت عمل می‌کنند (سلیمان‌پور و همکاران، ۲۰۲۲).

اساساً ACT یک درمان رفتاری است (سپوترا[2] و همکاران، ۲۰۲۰) بر پایه نظریه رفتاری در مورد زبان و شناخت که نظریه چهارچوب رابطه‌های ذهنی[3] نامیده می‌شود. برحسب این نظریه، انسان صرفاً بر اساس تعاملاتی که قبلاً با محرکها داشته به آنها پاسخ نمی‌دهد. چیزی که مورد تأکید رفتارگرایی است پاسخ او به محرکها است. در این رویکرد روابط متقابل این محرکها به رویدادهای دیگر نیز بستگی دارد (سلیمانی و همکاران، ۲۰۲۲).

این رویکرد با تمرکز بر انعطاف‌پذیری روانی و پرداختن به اینجایی و اکنونی (کریمی‌آذر و همکاران، ۲۰۲۲) به دنبال شناخت معنای زندگی، اعتبار و ارزش زندگی افراد (نجفی خرم‌آباد و همکاران، ۲۰۲۲) بوده و سعی دارد با افزایش سطح پذیرش روانی فرد درباره

1. Acceptance and Commitment Therapy
2. Saputra
3. Relational Frame Theory (RFT)

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]
[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

تجارب ذهنی (افکار و احساسات) اعمال کنترل ناموثر را کاهش دهد (طاهری‌سده و همکاران، ۲۰۲۲)؛ و درعین‌حال بر آگاهی هرچه بیشتر و ارتباط با لحظه حال و مشارکت در فعالیتهایی که در راستای ارزشهای شخصی است، تأکید کند (خالقی کیادهی و همکاران، ۲۰۲۲).

مزیت این روش درمانی در نظر گرفتن جنبه‌های انگیزشی به همراه جنبه‌های شناختی، به‌منظور تأثیر و تداوم بیشتر اثربخشی درمان است که با تلاش برای کنترل یا اجتناب از افکار و هیجانات منفی همراه است (کریم‌زاده، ۲۰۲۲).

ازدواج تعهدی با عشق و مسئولیت برای توسعه روابط خانوادگی است. این رابطه زناشویی در عین مزیتهای فراوانی که برای زوجین دارد، همواره صمیمانه نبوده و ممکن است دستخوش تغییر و تعارضهایی نیز شود (ازندریانی و همکاران، ۲۰۲۲). تعارض زناشویی به معنی ناهماهنگی در نوع نیازها و روشهای ارضای آن، خواسته‌ها، طرحواره‌های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه (عموسلطانی و همکاران، ۲۰۲۲) یا اختلاف‌نظر در اهداف شخصی، انگیزه‌ها، ارزشها و یا اولویتهای رفتاری است (زو و بوهلر[1]، ۲۰۱۹).

در همین راستا، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) نوعی درمان رفتاری است که بر زندگی مبتنی بر ارزشها تمرکز دارد. این درمان جزء اولین درمانهای موج سوم است که استوار بر ایده‌های رفتاردرمانی شناختی، ولی متفاوت از آن قرار دارد (اسفندیاری بیات و همکاران، ۲۰۲۱).

مراجعان از طریق شش فرآیند اساسی (پذیرش و رضایت، همجوشی‌زدایی شناختی، آگاهی از لحظه حال، خود همچون بافتار، ارزشها، اقدام متعهدانه) هدایت می‌شوند تا به گشودگی برسند و تمام تجربیات، یعنی انواع گوناگون افکار و احساسات، روشنایی یا تاریکی را به درون دعوت کنند (بصیری‌فرد و همکاران، ۲۰۲۲). به‌واقع هدف و فرجام مدنظر

1. Zhou and Buehler

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

این درمان کمک به خانواده‌ها، زوجین و مراجع برای رسیدن به یک زندگی ارزشمند کامل و رضایت‌بخش با ایجاد فضایی از تعهد و مسئولیت‌پذیریهای فردی است که درنهایت از طریق انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ایجاد می‌شود (محمدی سلطان‌آبادی و همکاران، ۲۰۲۲)

فرضیه‌ها

درمان مبتنی بر بخشودگی بر دل‌زدگی زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر اثربخش است.

درمان مبتنی بر بخشودگی بر جهت‌گیری زندگی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر اثربخش است.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دل‌زدگی زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر اثربخش است.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر جهت‌گیری زندگی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر اثربخش است.

روش

طرح پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با سه گروه (دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل) و پیگیری سه‌ماهه با گروه کنترل است. جامعه آماری این مطالعه شامل زنان متأهل گیلانی (شهر رشت) است که در رابطه زناشویی فعلی خویش دچار خیانت از جانب همسر شده‌اند. به‌منظور اجرای پژوهش مجوز لازم از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز و معاونت پژوهشی اخذ شد. بعد از هماهنگیهای لازم با ارگانهای مرتبط، از مراکز مورد همکاری یعنی مرکز مشاوره خانواده رویش مهر و مرکز جامع روانشناسی و سلامت روان، با توجه به اینکه دو گروه آزمایش (به ازای هر متغیر مستقل) و یک گروه کنترل داریم، ۹۰ نفر

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

(هر گروه ۳۰ نفر) به‌صورت هدفمند به عنوان نمونه انتخاب شدند.

برای انتخاب نمونه‌ای که دارای اختلالات روانی تأثیرگذار نباشند در مرحله اول فرم کوتاه پرسشنامه MMPI در بین افراد توزیع شد و نمونه مدنظر با ملاک فوق و سایر ملاکهای ورود شامل تمایل به شرکت در جلسات، رضایتمندی، سکونت در استان گیلان، نداشتن سابقه درمانهای مدنظر و حضورنداشتن همزمان در سایر درمانهای شناختی، ابتلاءنداشتن همسر به اختلال سوءمصرف مواد و این نکته که نمونه‌ها در حال حاضر در ادامه زندگی زناشویی با همسر خویش بوده و نیز درگیرنبودن همسر به خیانت طی یک سال اخیر انتخاب شدند. سپس از میان آنها افراد به روش نمونه‌گیری جایگزینی در دو گروه آزمایشی (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و مبتنی بر بخشودگی) و یک گروه کنترل با حجم ۳۰ نفر در هر گروه جایگزین شدند.

سپس ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (هیز و همکاران، ۲۰۰٤) و ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، درمان مبتنی بر بخشودگی (غفوری، مشهدی و حسن‌آبادی، 2013) در گروههای آزمایشی به‌صورت حضوری و با رعایت پروتکلهای بهداشتی انجام شد. در این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکردند و به لحاظ رعایت اصول اخلاقی در پایان این دوره امکان شرکت هر کدام از اعضای نمونه در هریک از رویکردهای مدنظر خویش فراهم بود. سپس بلافاصله پس‌آزمون گرفته شد تا مشخص شود مراجعین چقدر در این مدت تغییر کردند. آزمون پیگیری نیز پس از گذشت سه ماه از پس‌آزمون صورت گرفت. در پایان هر سه گروه مورد ارزیابی مجدد قرار گرفتند؛ و درنهایت داده‌های حاصل مورد ارزیابی آماری در کنار بهره از نرم‌افزار SPSS قرار گرفت.

ابزارهای اندازه‌گیری

- **فرم اطلاعات دموگرافیک (جمعیت‌شناختی)**: شامل جنسیت، سن، تحصیلات، طول مدت

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

ازدواج، سابقه ازدواج قبلی، در حال حاضر با همسر زندگی کردن، سابقه مراجعه به روان‌پزشک و مصرف داروهای روان‌پزشکی.

- **پرسشنامه شخصیتی مینه‌سوتا - فرم کوتاه (MMPI-۲)**: تست حاضر یکی از بهترین ابزارهای روانشناسان بالینی و پراستفاده‌ترین ابزار سنجش و غربالگری بیماریهای روانی است. این تست حاصل کار گروهی از روانشناسان دانشگاه مینه‌سوتا است که بارها مورد تجدیدنظر، اصلاح و بهینه‌سازی قرار گرفته است. پرسشنامه MMPI-2 به‌عنوان یک ابزار عینی و مبتنی بر «خود-گزارش دهی» از مهم‌ترین و معتبرترین پرسشنامه‌هایی است که با روش استفاده از ملاک خارجی تهیه شده و برای ارزیابی آسیب‌شناسی روانی و خصوصیات شخصیتی در جمعیت بالینی و غیر بالینی مورداستفاده متخصصان قرار می‌گیرد.

خوشبختانه در کنار نسخه انگلیسی این تست، ترجمه فارسی آن در کشور ما ارائه شده و مورداستفاده مدیران منابع انسانی قرار می‌گیرد. البته تعداد سؤالات بالای آن، کمی خسته‌کننده بوده و باعث شد تا اساتیدی ازجمله شاملو، اخوت و براهنی، این تست را به یک آزمون ۷۱ سؤالی تبدیل کنند تا با فرهنگ ایرانیان هماهنگی لازم را داشته باشد.

اعتبار مقیاسهای آزمون بین ۰.۷۰ تا ۰.۸۰ است. ضرایب اعتبار برای مقیاسهای بالینی فرم اصلی این ابزار بالاتر از ۰.۸۰ بود. پژوهشگران عنوان کردند که پرسشنامه از روایی قابل قبولی برخوردار است و ضرایب همبستگی بین نمرات با تأکید بر خرده‌مقیاسهای بالینی در دامنه ۰.۵۰ تا ۰.٦٥ است (بیدکی و سعادتی شمیر، ۲۰۲۱).

- **پرسشنامه جهت‌گیری زندگی شییر و کارور (۱۹۸۵)**: آزمون جهت‌گیری زندگی- تجدیدنظر شده[1] شامل ۱۰ سؤال و دو خرده‌مقیاس است. خرده‌مقیاس خوش‌بینی[2] (٤، ۹، ۱۰) و

1. Life Orientation Test- Revised (LOT-R)
2. Optimism subscale

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]
[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

خرده‌مقیاس بدبینی[1] (۳، ۷، ۹) و حداقل و حداکثر جمع نمرات هر خرده‌مقیاس، از ۰ تا ۱۲ در نوسان است. باید دقت کرد که سؤالات ۲، ۵، ٦، ۸ به‌عنوان آیتمهای پرکننده[2] تلقی می‌شوند و جزء سؤالات اصلی پرسشنامه به حساب نمی‌آیند. به‌عبارت‌دیگر، فقط ٦ سؤال (۱، ۳، ٤، ۷، ۹، ۱۰)، جزء سؤالات اصلی پرسشنامه به حساب می‌آیند. نمره‌گذاری این پرسشنامه به‌صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از صفر (کاملاً مخالفم) تا ٤ (کاملاً موافق) است. سؤالات ۳، ۷، ۹ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

به‌طورکلی، با جمع نمرات سؤالات ۱، ۳، ٤، ۷، ۹، ۱۰ نمره کلی خوش‌بینی به دست می‌آید. حداقل نمره خوش‌بینی در این پرسشنامه صفر و حداکثر نمره قابل کسب ۲٤ است. کسب نمره بالاتر در این آزمون، بیانگر خوش‌بینی بالاتر است (شییر و کارو[3]، ۱۹۹٤)؛ که طی آن برای بررسی روایی همگرا و واگرای این آزمون، همبستگی این آزمون با پرسشنامه افسردگی بک و خرده‌مقیاس ثبات هیجانی پیمایش خلق‌وخو گیلفورد و زیمرمن[4] (برای سنجش روان رنجورخویی) را به ترتیب نمره ۰/٤۸- و ۰/٦٦- گزارش کردند. ضریب روایی همزمان پرسشنامه خوش‌بینی با پرسشنامه افسردگی و خودتسلط یابی به ترتیب ۰/٦٤۹ – و ۰/۷۲۵- گزارش شده است (کجباف و همکاران، ۱۳۸۵). پایایی و روایی پرسشنامه خوش‌بینی (آزمون جهت‌گیری زندگی) در پژوهش خدایی و همکاران (۲۰۱٦) به ترتیب ۰/۷٤ و ۰/۷۲ گزارش شده است.

- **پرسشنامه دل‌زدگی زناشویی (CBM)**: این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال با طیف پاسخگویی از نوع لیکرت بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد رفتار شهروندی افراد (نوع‌دوستی، وظیفه‌شناسی، جوانمردی، ادب و مهربانی، فضیلت مدنی) است. مقیاس دل‌زدگی زناشویی یک ابزار خود سنجی است که برای اندازه‌گیری درجه دل‌زدگی زناشویی

1. Pessimism subscale
2. filler items
3. Scheier and Carver
4. Zimmerman and Guilford Temperament Survey

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]
[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

در بین زوجها طراحی شده است. این مقیاس از یک ابزار خودسنجی دیگری که برای اندازه‌گیری دل‌زدگی بکار می‌رود اقتباس شده است. این مقیاس توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع شد (پانیز و نانز، ۲۰۰۳؛ لائس و لائس، ۲۰۰۱).

این پرسشنامه ۲۰ ماده‌ای شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب) از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) است. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می‌شوند. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت موردنظر و سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت موردنظر (پاینز، ۱۹۹۶) است. ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دل‌زدگی زناشویی نشان داد که آن دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸٤ و ۰/۹۰ است. روایی به‌وسیله همبستگیهای منفی با ویژگیهای ارتباطی مثبت به تأیید رسیده است؛ مانند نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خود شکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آنها.

نسخه‌های ترجمه‌شده CBM به طور موفقیت‌آمیزی در مطالعات بین‌فرهنگی در نروژ، مجارستان، مکزیک، اسپانیا، پرتغال، فنلاند و اسراییل استفاده شده است (پانیز و نانز، ۲۰۰۳؛ لائس و لائس، ۲۰۰۱). همان‌طور که مشاهده می‌شود CBM از همسانی درونی و ضریب پایایی بالا و رضایت‌بخشی برخوردار و برای اندازه‌گیری میزان دل‌زدگی زناشویی مناسب است.

ضریب اطمینان آزمون – بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک‌ماهه، ۰/۷٦ برای یک دوره دوماهه و ۰/٦٦ برای دوره چهارماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودنیها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاینز، ۱۹۹٦). در ایران نیز نویدی (۲۰۰۵) آلفا کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲٤۰ نمونه (۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم) اندازه‌گیری کرد که عبارت است از ۰/۸٦.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

محتوای درمان پذیرش و تعهد در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در گروههای آزمایشی اجرا شد. شرح جلسات در جدول زیر تدوین و اجرا شد. در خصوص محتوای آن از راهنمای عملی درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی (هیز و همکاران، ۲۰۰٤) استفاده شد که به ترجمه خمسه (۲۰۱۹) است.

پروتکل ۱: شرح جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به تفکیک جلسه

جلسات	محتوا و تکالیف
اول	برقراری رابطه درمانی، آشناکردن افراد با موضوع پژوهش، پاسخ به پرسش‌نامه در مرحله پیش‌آزمون و بستن قرارداد درمانی.
دوم	کشف و بررسی روشهای درمانی بیمار و ارزیابی میزان تأثیر آنها، بحث در مورد موقتی و کم‌اثر بودن درمانها با استفاده از تمثیل، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف.
سوم	کمک به مراجع برای تشخیص راهبردهای ناکارآمد کنترل و پی‌بردن به بیهودگی آنها، پذیرش وقایع شخصی دردناک بدون کشمکش با آنها با استفاده از تمثیل، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف.
چهارم	توضیح در مورد اجتناب از تجارب دردناک و آگاهی از پیامدهای آن، آموزش گامهای پذیرش، تغییر مفاهیم زبان با استفاده از تمثیل، آموزش تن آرامی، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف.
پنجم	معرفی مدل رفتاری سه‌بعدی به‌منظور بیان ارتباط مشترک رفتار/ احساسات، کارکردهای روان‌شناختی و رفتار قابل‌مشاهده و بحث در مورد تلاش برای تغییر رفتار بر اساس آن، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف.
ششم	توضیح مفاهیم نقش و زمینه، مشاهده خویشتن به‌عنوان یک بستر و برقراری تماس با خود با استفاده از تمثیل، آگاهی از دریافتهای حسی مختلف و جدایی از حسهایی که جزء محتوای ذهنی هستند. دریافت بازخورد و ارائه تکلیف.
هفتم	توضیح مفهوم ارزشها، ایجاد انگیزه برای تغییر و توانمندکردن مراجع برای زندگی بهتر، تمرین تمرکزی، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف.
هشتم	آموزش تعهد به عمل، شناسایی طرحهای رفتاری مطابق با ارزشها و ایجاد تعهد برای عمل به آنها، جمع‌بندی جلسات، اجرای پس‌آزمون و سه ماه بعد اجرای آزمون پیگیری

منبع: هیز و همکاران، ۲۰۰٤

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

درمان مبتنی بر بخشودگی

محتوای درمان فوق نیز در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در گروههای آزمایشی اجرا شد که شرح جلسات در جدول زیر تدوین و ارائه شده است. بر اساس آن از پروتکلهای مرتبط در مقالات من‌جمله اثربخشی روان‌درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی در افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین شهر مشهد که توسط غفوری و همکاران (۲۰۱۳) انجام‌گرفته بهره برده شده است.

شرح جلسات درمان مبتنی بر بخشودگی به تفکیک جلسه

جلسات	محتوا و تکالیف
اول	معرفی و آشنایی کلی با قالب جلسات، ایجاد اتحاد درمانی، اجرای تست و طرح مشکل.
دوم	توضیح درباره مشکلات و اثر آن روی زندگی، تبیین مشکل، راه‌حلها و روشها، ارزیابی ارزشها و اهداف، مقاصد و تعهد طرفین.
سوم	بیان احساسات مراجعین در مورد مشکل و به‌ویژه احساس خشم، کنترل بروز عواطف منفی، آشنایی طرفین با مفهوم بخشودگی، معرفی بخشودگی به‌عنوان یک عامل درمانی، لزوم، سودمندی، مزایا و محدودیتهای بخشودگی، اثرات نابخشودن، بررسی موانع بخشودگی، کشف دیدگاه زوجین در مورد بخشودگی.
چهارم	معرفی همدلی به‌عنوان راهی برای تحمل در شنیدن نظر مخالف دیگران، برنامه‌ای برای افزایش تبادلات مثبت، توجه به بافت وقوع حادثه و تجارب قبلی همسر، بیان خلاصه‌ای از احساسات فرد آسیب‌دیده توسط فرد خاطی.
پنجم	ارزیابی برنامه تعاملات مثبت و احساسات زوجین از برنامه، دعوت زوجین به در میان گذاشتن تجارب خود از بخشودن دیگران یا بخشوده‌شدن توسط دیگری و بیان احساسات و افکار خود پس از عمل بخشودگی، دعوت زوجین به تهیه فهرستی از حوزه‌های آسیب‌زای خود.
ششم	کار روی لیست حوزه‌های آسیب‌زای طرفین، تلاش برای درک و فهمیدن یکدیگر، در نظر گرفتن خود به‌عنوان شخص ممکن الخطا، پذیرفتن درد و رنج وارده، ایجاد یک دید جامع و فراگیر برای بخشودگی.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

جلسات	محتوا و تکالیف
هفتم	کشف نیاز زوجین به بخشودن یکدیگر، کشف حمایت و اتکای متقابل زن و شوهر، عذرخواهی بابت خطاهای خود، اعتراف صادقانه به خطای خود، آزادی و اختیار در بخشودن، برچسب شجاعت زدن به بخشودگی.
هشتم	پیداکردن معنا در بخشودن، آموزش مهارتهای ارتباط و حل تعارض، ایجاد فهم جدید از رابطه و انتظارات و توجه به نقاط ضعف. بررسی و برطرف کردن موانع عملی بخشودگی، بررسی اشکال نادرست بخشودگی، معنای زندگی پس از بخشودگی، مواجهه با عود، بحث و جمع‌بندی جلسات، توضیح و پخش پرسشنامه‌های مرتبط در پژوهش

منبع: غفوری، مشهدی و حسن‌آبادی، ۲۰۱۳

یافته‌ها

در این پژوهش برای تجزیه‌وتحلیل داده‌های جمعیت‌شناختی و توصیف متغیرهای پیش‌بین از روشهای آمار توصیفی مانند فراوانی، درصد میانگین، انحراف معیار، برای محاسبه پایایی و روایی ابزارها از روشهای آلفای کرونباخ و برای تجزیه‌وتحلیل فرضیه‌های پژوهش از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی LSD از طریق نرم‌افزار SPSS22 استفاده شد. برای رعایت مفروضه‌های این روش آماری مانند نرمال‌بودن متغیرهای پژوهش، کرویت و همگنی واریانس و کواریانس میان گروهها از آزمون کولموگروف-اسمیرنف و آزمون لوین در سطح خطای ۰/۰۵ استفاده شد. در این بخش به ارائه اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان پرداخته شده است.

جدول ۱: میانگین سنی شرکت‌کنندگان

	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
گروه درمان پذیرش و تعهد	۳۰	۳۳/٤٥	٥/١٦
گروه درمان بخشودگی	۳۰	۳۷/۸۱	٦/٢٢
گروه کنترل	۳۰	۳٦/٥٦	٥/٦٤

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، میانگین (انحراف استاندارد) سنی شرکت‌کنندگان گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۳۳/۴۵ (۵/۱۶) سال، گروه درمان مبتنی بر بخشودگی ۳۷/۸۱ (۶/۲۲) سال و گروه کنترل ۳۶/۵۶ (۵/۶۴) سال است. در ادامه داده‌های مربوط به میانگین و انحراف استاندار نمرات شرکت‌کنندگان در متغیرهای دل‌زدگی زناشویی، باورهای ناکارآمد ارتباطی و جهت‌گیری زندگی نمونه آماری پژوهش در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل ارائه شده است.

جدول ۲: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
دل‌زدگی زناشویی	گروه درمان پذیرش و تعهد	۱۰۶/۹۳	۷/۸۲	۸۷/۱۷	۷/۰۸
	گروه درمان مبتنی بر بخشودگی	۱۰۴/۷۳	۷/۳۱	۹۷/۶۶	۷/۴۱
	گروه کنترل	۱۰۵/۳۶	۶/۸۱	۱۰۶/۲۳	۷/۳۱
جهت‌گیری زندگی	گروه درمان پذیرش و تعهد	۶/۶۰	۲/۱۵	۱۰/۵۰	۲/۳۱
	گروه درمان مبتنی بر بخشودگی	۶/۷۰	۲/۰۳	۸/۲۳	۲/۰۱
	گروه کنترل	۶/۰۰	۱/۷۲	۵/۶۳	۱/۶۷

در جدول شماره ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت‌کنندگان در متغیرهای دل‌زدگی زناشویی و جهت‌گیری زندگی نمونه آماری پژوهش ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، شرکت‌کنندگان در پژوهش در پیش‌آزمون و قبل از اعمال مداخلات، دارای نمرات بالا در دل‌زدگی زناشویی و نمرات پایین در جهت‌گیری زندگی بودند. با توجه به جدول فوق میانگین نمرات دو گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در دل‌زدگی زناشویی کاهش و

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

در جهت‌گیری زندگی افزایش داشته است. این یافته بدین معنی است که اجرای جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان مبتنی بر بخشودگی به‌صورت شهودی باعث تغییر در نمرات متغیرهای وابسته پژوهش شده است. در ادامه نتایج مورد تحلیل استنباطی قرار گرفته و نتایج حاصل از آن ارائه شده است.

یافته‌های استنباطی شامل دو بخش است.

بخش اول: شامل پیش‌فرضهای آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر چندمتغیری و تک‌متغیری است. ازجمله این پیش‌فرضها می‌توان به آزمون ام. باکس، آزمون لوین و آزمون شاپیرو – ویلک برای همگنی واریانسها در ماتریس کواریانس.

بخش دوم: مربوط به کاربرد آزمونهای آماری تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی LSD برای آزمون فرضیه‌های اصلی و ویژه پژوهش است. در ابتدا مفروضه نرمال‌بودن داده‌ها، بر اساس آزمون شاپیرو- ویلک موردبررسی قرار گرفت.

جدول ۳: نتایج آزمون طبیعی‌بودن توزیع داده‌ها (نرمالیتی)

متغیر	شاپیرو- ویلک		
	مقدار آماره	درجه آزادی	مقدار احتمال (p)
دل‌زدگی زناشویی	۰/۹۵۳	۹۰	۰/۲۰۱
جهت‌گیری زندگی	۰/۹۵۵	۹۰	۰/۲۳۶

نتایج بررسی جدول بالا نشان می‌دهد که با توجه به سطوح معناداری آزمون شاپیرو- ویلک (مقدار احتمال بزرگ‌تر از ۰/۰۵) پیش‌فرض نرمال‌بودن برقرار است و لذا با توجه به‌احتمال بالای نرمال‌بودن توزیع (بیشتر از ۹۵ درصد) می‌توان از آزمونهای پارامتری استفاده کرد. برای آزمون پیش‌فرض تساوی واریانسهای دو گروه در جامعه، از آزمون لوین استفاده شد. نتایج حاصل در جدول زیر آمده است و همان‌گونه که مشاهده می‌شود، در هیچ متغیری واریانس دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری با هم ندارند.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

جدول ٤: نتایج آزمون لوین برای بررسی پیش‌فرض تساوی واریانسهای دو گروه (n=۹۰)

متغیر	آماره F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	مقدار احتمال (p)
دل‌زدگی زناشویی	۰/۲۱۷	۲	۸۷	۰/۵٦۵
جهت‌گیری زندگی	۱/٤۹۷	۲	۸۷	۰/۸۷۷

و نیز نتایج آزمون پیش‌فرض همگنی شیب خط رگرسیون متغیرهای پژوهش ارائه شده است

جدول ۵: نتایج همگنی شیب خط رگرسیون

	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	مقدار احتمال (p)
جهت‌گیری زندگی	گروه*پیش‌آزمون	۱/۱۳	۱	۱/۷۷	۰/۸۲	۰/٤۱
دل‌زدگی زناشویی	گروه*پیش‌آزمون	۱۵/۲۰	۱	۱۳/۲۰	۰/۸۰	۰/٤۲

بر اساس نتایج مندرج در جدول ٤ سطح معنی‌داری اثر تعامل گروه (مستقل)*پیش‌آزمون (همپراش) برابر ۰/۷٦ و بزرگ‌تر از پنج درصد (P<۰/۰۵) است؛ بنابراین فرضیه همسانی شیبهای رگرسیونی رعایت شده است.

همچنین نتایج بررسی خطی‌بودن رگرسیون همپراش برای متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول ٦: نتایج خطی‌بودن رگرسیون همپراش (پیش‌آزمون) و وابسته

منبع تغییرات		مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	مقدار احتمال (p)
پیش‌آزمون (همپراش)						
	جهت‌گیری زندگی	۱٤/۸۲	۲	۱۵/٦۲	۳/۲۸	۰/۰۰۱
	دل‌زدگی زناشویی	٦۸/۵٤	۲	۷۹/٤٤	۵/٦۵	۰/۰۰۱

جدول ۵ نتایج خطی‌بودن رگرسیون همپراش (پیش‌آزمون) و وابسته را نشان می‌دهد.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

مقدار F تأثیر متغیر همپراش (پیش‌آزمون) را برای دل‌زدگی زناشویی برابر ۵/۶۵ و برای جهت‌گیری زندگی برابر ۳/۲۸ نشان می‌دهد که این مقدار F معنادار است (p< ۰/۰۱)؛ بنابراین خطی‌بودن رگرسیون همپراش (پیش‌آزمون) و وابسته برای متغیرهای دل‌زدگی زناشویی و جهت‌گیری زندگی رعایت شده است.

درنهایت با توجه به رعایت‌شدن مفروضات در متغیرهای دل‌زدگی زناشویی و جهت‌گیری زندگی در نمونه آماری پژوهش، از تحلیل واریانس به‌منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده شد؛ بنابراین، به‌منظور، مقایسه اثر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان مبتنی بر بخشودگی بر متغیرهای دل‌زدگی زناشویی و جهت‌گیری زندگی در نمونه آماری پژوهش، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. در این تحلیل، نمرات پس‌آزمون به‌عنوان متغیرهای وابسته، متغیر گروه به‌عنوان متغیر مستقل و نمرات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیرهای ثابت وارد معادله تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر شدند. در این قسمت گزارش تحلیل استنباطی داده‌ها ارائه شده است.

جدول شماره ۷: خلاصه تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای اثرهای هر دو مداخله بر متغیرهای وابسته

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار احتمال (p)	ضریب اتا
دل‌زدگی زناشویی	زمان	۳۳۷۱/۳۳۹	۱	۳۳۷۱/۳۳۹	۳۹۸/۹۷۶	۰/۰۰۱	۰/۸۲۱
	گروه*زمان	۳۲۴۹/۸۱۱	۲	۱۶۲۴/۹۰۶	۱۹۲/۲۴۴	۰/۰۰۱	۰/۸۱۵
	خطا	۷۳۵/۳۵۰	۸۷	۸/۴۵۲			
جهت‌گیری زندگی	ثابت	۱۲۸/۳۵۶	۱	۱۲۸/۳۵۶	۵۷۰/۷۱۲	۰/۰۰۱	۰/۸۶۸
	گروه*زمان	۱۳۷/۰۷۸	۲	۶۸/۵۳۹	۳۰۴/۷۴۷	۰/۰۰۱	۰/۸۷۵
	خطا	۱۹/۵۶۷	۸۷	۰/۲۲۵			

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

با توجه به این‌که مقدار F محاسبه‌شده برای تأثیر گروهها برای متغیرهای دل‌زدگی زناشویی (F= ۱۹۲/۲٤٤) و جهت‌گیری زندگی (F= ۳۰٤/۷٤۷) در سطح ۵ درصد معنی‌دار است (P< ۰/۰۵)، پس می‌توان گفت که بین چهار گروه در نمرات پس‌آزمون بعد از تعدیل نمرات پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد و مداخلات بر متغیرهای پژوهش به طور معنادار اثرگذار بوده است. در ادامه به‌منظور مقایسه اثربخشی دو شیوه درمانی از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر نشان داده شده است.

جدول ۸: نتایج آزمون تعقیبی LSD برای بررسی تفاوت اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان مبتنی بر بخشودگی بر متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	مقدار احتمال (p)
دل‌زدگی زناشویی	درمان پذیرش و تعهد و درمان مبتنی بر بخشودگی	٤/۱۵	۱/۸۰	۰/۰۲٤
	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه کنترل	۸/۷۵	۱/۸۰	۰/۰۰۱
	درمان مبتنی بر بخشودگی و گروه کنترل	٤/٦۰	۱/۸۰	۰/۰۱۳
جهت‌گیری زندگی	درمان پذیرش و تعهد و درمان مبتنی بر بخشودگی	۱/۰۸	۰/۵۰۸	۰/۰۳٦
	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه کنترل	۲/۷۳	۰/۵۰۸	۰/۰۰۱
	درمان مبتنی بر بخشودگی و گروه کنترل	۱/٦۵	۰/۵۰۸	۰/۰۰۲

بر اساس مندرجات جدول فوق بین میانگینهای دو گروه آزمایش با یکدیگر و هر یک از گروههای آزمایش با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد (P< ۰/۰۵)؛ بنابراین از معناداری تفاوت بین میانگین گروههای آزمایش با گروه کنترل می‌توان نتیجه گرفت که هر یک از مداخلات انجام‌شده بر دل‌زدگی زناشویی و جهت‌گیری زندگی تأثیر معناداری داشته است و ازآنجاکه بین میانگین گروههای آزمایش در تمامی متغیرهای وابسته پژوهش

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

نیز اختلاف معناداری وجود داشت، می‌توان نتیجه گرفت که بین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان مبتنی بر بخشودگی بر متغیرهای پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد و با توجه به جدول فوق، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تأثیر بیش‌تری بر دل‌زدگی زناشویی، باورهای ناکارآمد ارتباطی و جهت‌گیری زندگی نمونه آماری این پژوهش داشته است.

بحث

پژوهش حاضر به دنبال مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر بخشودگی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دل‌زدگی زناشویی و جهت‌گیری زندگی در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر بوده است که در بررسی فرضیه‌های این پژوهش، با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده ملاحظه می‌شود که درمان مبتنی بر بخشودگی بر جهت‌گیری زندگی مؤثر بوده است. در تبیین اثربخشی درمان مبتنی بر بخشودگی بر جهت‌گیری زنان آسیب‌دیده درمان مبتنی بر بخشش باعث سازگاری روان‌شناختی، کاهش معناداری در خشم، نگرش خصومت‌آمیز، پرخاشگری و افزایش معناداری در همدلی می‌شود و همچنین، باعث رضایت زناشویی و افزایش مهارت بخشودگی می‌شود.

بررسی آموزش بخشودگی بر جهت‌گیری زندگی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر نشان داد که درمان مبتنی بر بخشودگی نسبت به همسر باعث افزایش ارزش خود، رهایی از رابطه قبلی، اعتماد اجتماعی، خودارزشمندی اجتماعی و کاهش احساسات خشم می‌شود. در دوره بزرگ‌سالی، نگهداری کینه به جداسازی ارتباطی فرد منجر می‌شود. به این معنی که دو نوع رابطه متناقض، به گونه هم‌زمان با یک فرد ایجاد می‌شود (وفایی و همکاران، ۲۰۲۰).

یکی از این رابطه‌ها، واقعیت اخلاقی اجتماعی را دربرمی‌گیرد و دیگری خیالات انتقام‌جویی را شامل می‌شود. به‌بیان‌دیگر، در یکی از این رابطه‌ها فرد به طور واقعی رابطه

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

برقرار می‌کند، اما بااین‌حال، در ضمیر ناخودآگاه خود به رابطه توأم با استرس و انتقام‌جویانه نیز می‌اندیشد و این رابطه انتقام‌جویانه است که غلبه پیدا می‌کند (قهاری و راد، ۲۰۱۸). بخشایش به یکپارچه‌سازی این دو تصویر متناقض کم می‌کند و باعث بهبود جهت‌گیری زندگی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر می‌شود.

همچنین در بررسی فرضیه دیگر پژوهش، با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده ملاحظه می‌شود که درمان مبتنی بر بخشودگی بر دل‌زدگی زناشویی تأثیر معنادار داشته است. بدین ترتیب فرضیه بعدی پژوهش مبنی بر این‌که «درمان مبتنی بر بخشودگی بر دل‌زدگی زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر اثربخش است» تأیید می‌شود. نتایج این یافته با نتایج یافته پژوهش اردشیری و همکاران (۲۰۲۲)، امامی و همکاران (۲۰۱۳)، آریایی‌آذر و همکاران (۲۰۲۲) و ونزل و همکاران[1] (۲۰۲۲) همسو بود.

در تبیین اثربخشی رویکرد فوق می‌توان گفت که بخشودگی فرآیند چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از یک عمل ارتکابی پرگزند است که شخص متألم رفتاری گرم و محبت‌آمیز را با فرد خاطی پیش می‌گیرد. پس کسانی که نمره بالاتری در بخشودگی کسب می‌کنند، کمتر از باورهای ناکارآمد در مورد همسر خود استفاده می‌کنند (غباری بناب و همکاران، ۲۰۲۱).

هارگو (۲۰۱۲) ریشه مشکلات و تعارضات زناشویی را در کمبود همدلی و ناتوانی در بخشش در زوجها بیان می‌کند و معتقد است زوجهایی که دارای میزان کافی مهارت بخشش و رفع تعارضات زناشویی به وجود آمده در زندگی مشترک نیستند، به میزان ٪۶۷ احتمال وقوع متارکه و طلاق بین آنها در سه سال اول پس از آغاز زندگی مشترک وجود دارد. بخشودگی باعث می‌شود که ارتباط منفی بین زوجین از بین برود. باعث نزدیکی آنها شود و این نزدیکی باعث افزایش رضایت از زندگی مشترک و کم‌شدن باورهای ارتباطی ناکارآمد

1, Christiana

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

می‌شود و تلاشی منطقی برای حل تعارضات اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک است که نتیجه آن باعث می‌شود که عملکرد زوجین بهبود یافته و این الگو را به نسل بعد انتقال دهند (کیم و لی، ۲۰۱٤).

همچنین می‌توان گفت که با اشاره به این‌که بخشودگی به‌عنوان یک مداخله مؤثر برای مشکلاتی از قبیل خشم و افسردگی و باورهای ارتباطی ناکارآمد، مسائل و مشکلات در ارتباط با خانواده اصلی، آسیبهای جنسی، احساس گناه، طلاق و خیانت به کار می‌رود. افزون بر این، بخشودگی به بهبود کیفیت روابط می‌انجامد و این پیشرفت در بهبود، شامل کاهش هیجانات منفی، کم‌شدن باورهای ارتباطی ناکارآمد و تعارضهای زناشویی و افزایش رضایت زناشویی می‌انجامد.

با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده ملاحظه می‌شود که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دل‌زدگی زناشویی تأثیر معنادار داشته است. بدین ترتیب فرضیه دیگر پژوهش مبنی بر این‌که «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دل‌زدگی زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر اثربخش است» تأیید می‌شود. نتایج این یافته با نتایج یافته پژوهش اسفندیاری بیات، اسدپور، محسن‌زاده و کسایی (۲۰۲۱)، نیک‌پور، خلعتبری، رضایی و جمهور (۲۰۲۱)، ورنر، یانگ، هاکبرگ (۲۰۲۰)، حمیدی و شاهمرادی (۲۰۲۰) و امیرخانلو، میرزائیان و حسن‌زاده (۲۰۲۱) همسو بود و نیز با توجه به یافته‌های حاصل، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر جهت‌گیری زندگی تأثیر معنادار داشته است. بدین ترتیب فرضیه مرتبطِ پژوهش مبنی بر این‌که «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر جهت‌گیری زندگی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر اثربخش است» تأیید می‌شود. نتایج این یافته با نتایج یافته پژوهش اسفندیاری بیات، اسدپور، محسن‌زاده و کسایی (۲۰۲۱)، نیک پور، خلعتبری، رضایی و جمهور (۲۰۲۱)، ورنر، یانگ و هاکبرگ (۲۰۲۰)، حمیدی و شاهمرادی (۱۳۹۹) و امیرخانلو، میرزائیان و حسن‌زاده (۲۰۲۱) همسو بود.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

در تبیین نتایج می‌توان گفت پیامی که در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد انتقال داده می‌شود این است که حتی نامطلوب‌ترین اندیشه‌ها و احساسها برای سلامت انسان خطرناک نیستند، بلکه این ناراحتی اولیه به همراه کشمکش و تقلا است که به ایجاد درد و اضطراب منجر می‌شود و تأثیرات چنین مواردی موجب آسیبهای موجود در روابط می‌شود (محمدی فرشی و همکاران، ۲۰۲۲).

تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر تعارض زناشویی احتمالاً از طریق بهبود اجتناب هیجانی، بهبود عکس‌العملها، شناسایی ارزشها و ایجاد تعهد نسبت به تغییرات رفتاری توانسته است به زنان کمک کند تا رابطه زناشویی خود را بهبود بخشند. این نتیجه با یافته‌های پترسون و همکاران (۲۰۱۹) و قهاری و همکاران (۲۰۲۱) مبنی بر اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر بهبود رابطه همسران همسو است.

در تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر بهزیستی روان‌شناختی، احتمالاً به دلیل پذیرش و تعهدی که در فرد به وجود می‌آید فرد به خودآگاهی و شناخت بیشتر خود و ارزشهایی که اهمیت دارد، دست می‌یابد. با تعهد به برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری و رابطه مؤثر در سبک زندگی و ارتباطات خود تغییر ایجاد می‌کند و با رشد شخصی و خودکارآمدی قوی‌تر با مشکلات و مسائل بین فردی برخورد می‌کند. همچنین ایجاد توانایی مدیریت انتخاب و تصمیم‌گیری است که سبب شناخت تنشهای زندگی، کاهش برانگیختگیهای روانی و هیجانی و مقابله سازگار با منابع استرس‌زا (امان الهی، ۲۰۱۹) و یا تجربه مستقیم رضایت و هیجان‌مندی مثبت (ورسب و همکاران، ۲۰۱۷) می‌شود. این نتیجه با پژوهشهایی که تأثیر پذیرش و تعهد بر بهزیستی روان‌شناختی زنان را تأیید می‌کنند، همسو است (اسمخانی و همکاران، ۲۰۲۱).

ملاحظات اخلاقی

همه نویسندگان در تحقیق مشارکت داشتند. همچنین همه شرکت‌کنندگان با رضایت خود در تحقیق شرکت کردند و نویسندگان به آنها اطمینان دادند که نتایج تحقیق محرمانه خواهد بود

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

- Abdoli N, Farnia V, Radmehr F, Alikhani M, Moradinazar M, Khodamoradi M, et al. (2022). the effect of self-compassion training on craving and self-efficacy in female patients with methamphetamine dependence: A one-year follow-up. ***Journal of Substance Use,*** 26(5):491-496. (in Persian)

- Aghili S, Kashiri S. (2021). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on uncertainty intolerance, disturbance tolerance and sexual performance in betrayed women. ***Shafai Khatam's research article***,10(3): 57-67. (in Persian)

- Amosoltani S, Ameri F, Mehri nezhad S, Vahedi B. (2021). Comparison of the effectiveness of therapy based on acceptance and commitment and psychomanaging on attachment and psychological well-being of women involved in marital conflict. ***psychological studies***, 18(1): 55-68. (in Persian)

- Ardashiri, M., Bakhtiarpour, S., Homaei, R., & Eftekhar Saadati, Z. (2022). Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy with compassion therapy on negative spontaneous thoughts and feelings of loneliness in divorced women. ***community health research paper,*** 16(1), 42-52. (in Persian)

- Ariaei azar A, Sadeghi M, Motabi F. (2021). Examining the differentiation of couples from the main family and its role in predicting communication patterns and marital satisfaction in different ethnicities of Iran, ***family research***,17(67): 353-368. (in Persian)

- Azandariani M, Khoe nezhad, GH, Akbari amarghan H. (2022). comparing the effectiveness of emotion-based therapy and acceptance and commitment-based therapy on emotional self-regulation, psychological well-being and resilience of couples. ***A scientific-research quarterly of Islamic lifestyle with a focus on health***, 6(1): 153-160. (in Persian)

- Barry, R. A., Barden, E. P., Dubac, C. (2019). Pulling away: Links among disengaged couple communication, relationship distress, and depressive symptoms. ***Journal of Family Psychology***, 33(3), 280.

- Basiri fard M, Mosavi nezhad S. (2022). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on distress tolerance and psychological cohesion of infertile women. ***Journal of health research in society***, 8(1): 81-92. (in Persian)

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

- Choopani M, Sohrabi fard M, Mohamadi M, Esmaeili N, Samadi fard A. (2021). Unfaithful men's perception of the causes and inhibiting factors of extramarital relationships: a qualitative study. ***Consulting Research Quarterly***, 18(65): 1-10. (in Persian)

- Dadgar, Zahra, Fallah, Vahid and Taheri, Fatemeh. (1401). The effect of metacognitive learning and self-directed learning on the level of e-learning: the mediating role of life orientation, ***Journal of Education Strategies in Medical Sciences***, 15(4): 367-357. (in Persian)

- Dehghani M, Aslani K, Amanelahi 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):283-97. (in Persian)

- Dehghani M, Aslani KH. (2021). Comparing the effectiveness of couple therapy based on the attachment injury treatment model with integrative couple therapy on forgiveness in women affected by marital infidelity. ***Applied Psychology Quarterly***, 14(2): 147-171. (in Persian)

- Eimani zadeh A, Golmohamadian M, Moradi O, Godarzi M. (2021). The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on forgiveness and communication beliefs of couples involved in marital breakup. ***Journal of Psychological Sciences***, 20(100): 653-665. (in Persian)

- Eindor, T., Perrypaldi, A., Hirschberger, G., Birnbaum, G. E., & Deutsch, D. (2015). Coping with mate poaching: Gender differences in detection of infidelity-related threats. ***Evolution & Human Behavior***, 36(1): 17_24

- Esfandiari bayat D, Asadpour E, Mohsenzadeh F, Kasaei A. (2021). Comparing the effectiveness of group counseling with rational-emotional-behavioral approach (REBT) and acceptance and commitment therapy (ACT) on the level of forgiveness of women affected by marital infidelity. ***Journal of Psychological Sciences***, 20(97): 151-139. (in Persian)

- Famil mottaghi B, Godarzi M, Kakabraei K. (2021). Developing a causal model of marital forgiveness based on emotional intelligence and spiritual intelligence with the mediating role of differentiation. ***Journal of Behavioral Science Research***,19(3): 539-529. (in Persian)

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

- Fatehi zadeh M, Chopani M, Esanjarani F, Alberto maria D. (2021). Comparing the effectiveness of counseling based on commitment-enhancing educational package and emotion-oriented couple therapy on marital boredom and forgiveness of women suffering from virtual infidelity. ***Journal of Behavioral Science Research***,16(61): 203-228. (in Persian)

- Ganji M, Ghaderi H. (2022). De-intimidation and intimidation in the book "In the service and betrayal of intellectuals" by Jalal Al-Ahmed. ***Biannual scientific journal of theoretical policy research***, 31(1): 193-214. (in Persian)

- Ghafrollahi E, Etemadi O, Yusefi Z, Abedi M, Torkan H. (2021). Comparing the effectiveness of counseling based on commitment-enhancing educational package and emotion-oriented couple therapy on marital boredom and forgiveness of women suffering from virtual infidelity. ***Journal of Behavioral Science Research***,19(2): 342-357. (in Persian)

- Hasan nezhad L, Heydari A, Makvandi B, Talebzadeh shoshtari M. (2022). The effectiveness of solution-oriented therapy on family functioning and marital burnout in women affected by spouse's infidelity referring to counseling centers in Ahvaz city: a guide study. ***social health***, 9(2): 23-36. (in Persian)

- Heydari F, Latifi Z, Moradi A. (2019). The effect of self-healing training on anxiety, self-esteem and forgiveness in betrayed women. ***community health***, 3(5): 23-45. (in Persian)

- imani rad a, Golmohmmadian M, Moradi o, Godarzi m. (2021). The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on forgiveness and communication beliefs of couples involved in marital infidelity. ***The Journal of Psychological Science***, 20(100):653-65. (in Persian)

- Karim zadeh J. (2022). Effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on the anxiety of patients with asthma. ***The quarterly journal of new ideas in psychology***,13(71): 1-10. (in Persian)

- Karimi azar F, Saken azari R, Abdoltajeddini P, Azmoodeh M. (2022). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on the symptoms of social anxiety in shy adolescent girls. ***Journal of Psychiatric Nursing***,10(1): 46-54. (in Persian)

- Kassymova GK, Vafazov FR, Pertiwi FD, Akhmetova AI, Begimbetova GA. (2021). Upgrading Quality of Learning with E-Learning System. ***InChallenges of science***, 1:26-34.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

- Khaleghi kiadehi N, Mafakheri A, Yamini M. (2022). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on anxious thoughts and fear of negative evaluation of depressed women. ***The scientific-research quarterly of psychological methods and models***,16(56): 1-10. (in Persian)

- Khodaei A, Zare H, Alipour A, Shokri O. (2016). Psychometric properties of the revised version of the life orientation test. ***Journal of Applied Psychology***, 3(39): 386-408

- Kurbakova SN, Volkova ZN, Kurbakov AV. (2021). ***Developing Students' Cognitive Abilities in ELearning Environment***. In2021 12th International Conference on E-Education, E-Business, EManagement, and E-Learning, 10:124-130.

- Lee J. (2020). The Effect of Married Women's Self- Awareness on the Acceptance of Extra- Marital Relationship: Focused on the Mediated Effect of Individuals' Criticism of TV drama regarding Infidelity. ***Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society***, 21(2): 115- 23.

- Luminița Sandu M, Salceanu C. (2020). Psychosocial factors that influence marital couple duration. ***J Technium Social Sciences***, 2(3): 151-160.

- Marandi M, Vahedi H, Ghavi panjeh B. (2021). The effectiveness of imagotherapy group training on marital quality, marital boredom and resilience in women with substance-dependent husbands. ***Scientific Quarterly Journal of Addiction Research***,15(61): 221-240. (in Persian)

- Mohammadi Farshi A, Shahnazari M, Bahrami Hydaji M, Peyvandi P, Mohammadi Shirmahaleh F. (2022). Evaluation of the effectiveness of cognitive therapy based on acceptance and commitment with a focus on self-compassion on deterministic thinking and positive thinking in couples. ***Advances in Cognitive Sciences***. 24(1):98-114. (in Persian)

- Mohammadi sultan abadi A, Motaghi dastani SH, Kordi ardakani E. (2022). The effectiveness of education based on acceptance and commitment with an attitude to Islamic sources on impulsive decision-making and cognitive flexibility of women drug users. ***Scientific Quarterly Journal of Addiction Research***,16(63): 309-334. (in Persian)

- Najafi khoram abadi H, Jayrvand H, Marashian F. (2022). The effectiveness of teaching self-determination theory and therapy based on acceptance and commitment on anxiety and cyberbullying in students with internet gaming disorder. ***Shafi Khatam***,10(2): 10-21. (in Persian)

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

- Nikpour F, Khalatbari J, Rezaei O, Jamhoro F. (2021). Comparing the effectiveness of schema therapy and therapy based on acceptance and commitment on forgiveness of divorced women. ***Journal of Psychological Sciences***,20(100): 114-91. (in Persian)

- Peterson D, Eifert G, Feingold T, & Davidson S. (2019). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. ***Cognitive and Behavior Practice***, 16(2): 430- 42. (in Persian)

- Quinlan, E., Deane, F. P., & Crowe, T. (2020). Types and severity of interpersonal problems in Australian mental health carers. ***Counselling Psychology Quarterly***, 2(5): 1-18

- Rahmani shams H, Nejat H, Tozandejani H, Zendedel A, Bagherzadeh golmakami Z. (2022). The effectiveness of imago-based therapy on metacognitive beliefs, forgiveness and psychological well-being of women applying for divorce. ***The scientific-research quarterly of psychological methods and models***, 13(47): 15-28. (in Persian)

- Retiyansa Y, Indarto D, Murti B. (2019). Path analysis on the associations between Infertility, stress, and depression among women in surakarta, central java. ***Matern Child Health J***, 4(4):260-6.

- Safura Amoosoltani, F; Mehrinejad, A & Ahadi, B. (2021). Comparison of the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Psychodrama on Attachment and Psychological Wellbeing in Women Involved in Marital Conflicts. ***Psychological Studies***, 6(1): 55-68. (in Persian)

- Salari T, Nasrollahi T, Ghorban jahromi, R. (2022). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on marital burnout and sexual satisfaction in married people referring to psychological centers in Tehran. ***Journal of Nursing Research***, 17(3):16-32. (in Persian)

- Saputra, F., Sugiharto, D. Y. P., & Sutoyo, A. (2020). The Effectiveness of Reality Approach-based Psychoeducational Group with Symbolic Modelling Technique to Improve the Forgiveness of SMA Kesatrian 1 Students. ***Jurnal Bimbingan Konseling***, 9 (2), 111-115.

- Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extra dyadic infidelity revisited. ***The Journal of Sex Research***, 56(3): 273_286.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]

- Shokri M, Rahmani M, Abolghasemi SH. (2021). ***The effect of emotion-oriented couple therapy on forgiveness, emotional self-regulation, and marital distress of divorce-seeking couples referred to family social emergencies***. A scientific-research quarterly of Islamic lifestyle with a focus on health,6(1): 145-155. (in Persian)

- Soleyman poyr M, Pirkhalrghi A, Zahrakar K. (2022). Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on internalized shame in vitiligo patients. ***Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences***,30(2): 96-82. (in Persian)

- Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., & Bowman, J. (2020). Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. ***Journal of Contextual Behavioral Science***, 4(2): 73-85

- Taheri sadeh F, Shibani noghabi A, Naghash A. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety and self-control. ***The quarterly journal of new ideas in psychology***, 12(16): 1-18. (in Persian)

- Thompson K, D'iuso D, Schwartzman KS, Dobson & Drapeau M. (2020). Changes in depressed patients' selfstatements. ***JPR***, 30(2): 170-182.

- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Dawson, D. L. (2019). The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) as a measure of experiential avoidance: Concerns over discriminant validity. ***Journal of Contextual Behavioral Science***, 12(1): 278-284.

- Vahedi M. (2020). The Effect of E-Learning Readiness on Self-Regulated Learning Strategies and Students' Behavioral Tendency to Web-based Learning: The Mediating Role of Motivational Beliefs. ***Educ Strategy Med Sci***, 13 (2):133-142. (in Persian)

- Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2020). Randomized controlled trial of a web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) program to promote mental health in university students. ***Journal of Clinical Psychology***, 76 (6): 929-951.

- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hoyer, J., Wittchen, H. U., & Gloster, A. T. (2017). Changes of valued behaviors and functioning during an acceptance and commitment therapy intervention. ***Journal of Contextual*** Behavioral Science, 6(1), 63–70.

- Zhou N, Buehler C. (2019). Marital hostility and early adolescents' adjustment: The role of cooperative marital conflict. The Journal of Early Adolescence,39(1): 5-27

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.32598/refahj.24.92.4367.1]