MEJDS. 2019; 9:102.

Published online 2019 Dec. **Research Article**

Forgiveness Based Mindfulness and Emotionally Focused Therapy on Rumination and Marital Satisfaction of Women Injured by Husband's Infidelity

Aghagedi P[1], *Golparvar M[2], Khayatan F[3], Aghaie A[4]

Author Address
1. PhD Student of Psychology, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran;
2. PhD in Psychology, Associate Professor, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran;
3. PhD in Psychology, Assistant Professor, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran;
4. PhD in Psychology, Professor, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
***Corresponding Author's Email:** drmgolparvar@gmail.com

Received: 2018 September 22; **Accepted:** 2018 October 15

Abstract

Background & Objective: Cheating is one of the serious injuries of marital life. This can have negative consequences for cheated. The major disruptions experienced by an injured spouse are intense rumination about the event and reduced marital satisfaction. Therefore, marital satisfaction along with rumination seems to play a significant role in the life and mental health of women damaged by husband's infidelity. Positive psychological approaches, such as forgiveness therapy and mindfulness therapy, are particular importance in this regard and ever-increasing research suggests the benefits of these two treatments. In spite of the fact that the evidence and ideas in the area of mindfulness and forgiveness speak of the possibility of combining the strengths of these two treatments, but so far, specifically and specifically, these two treatments have not been used in the formulation or integration of this group of injured women. Therefore, with the formulation and implementation of a package of forgiveness-based mindfulness, it is likely that this group of women can help to control the wrath they feel from their spouse in a desirable manner and by forgiving; they will feel more relieved than their unpleasant excitement. This study aimed to determine the effect of forgiveness based mindfulness and emotionally focused therapy on the mental rumination and marital satisfaction of women injured by husband infidelity.

Methods: The research method was a semi-experimental with 3 groups of two stages (pre-test and post-test). The statistical population of the study consisted of 100 women hearted by husband's infidelity in Isfahan (Isfahan province, Iran) during the winter of 2017, who responded to the recall of the consultation centers and treatment centers in the city of Isfahan, 45 of them were selected by purposeful sampling based on entry and exit criteria**.** The subjects were randomly assigned to two groups of experimentation (forgiveness based mindfulness axis of 15 people and emotionally focused therapy of 15 people) and control group (n=15). In this research, rumination questionnaire (Nullen-Huximaa 1991) and marital satisfaction (Inrich, 1993) were used. Forgiveness based mindfulness group was treated for 11 sessions of 90 minutes and the emotionally focused group was treated for 9 sessions of 90 minutes, but the control group did not receive any treatment during this period. Data were analyzed using covariance analysis using SPSS-20 software.

Results: The results showed that there was a significant difference between forgiveness based mindfulness therapy and emotionally focused therapy with the control group in post-test stage after pre-test control in rumination and marital satisfaction ($p<0.001$). Both treatments reduced rumination and increased marital satisfaction**.** But there was no significant difference between the treatments of forgiveness based mindfulness therapy and emotionally focused therapy in rumination and marital satisfaction in post-test stage after pre-test control.

Conclusion: Based on the findings of this study, both treatment forgiveness based mindfulness and emotionally focused therapy to increase marital satisfaction and reduce rumination in women injured by husbands infidelity are potently effective.

Keywords: Forgiveness based mindfulness therapy, Emotionally focused therapy, Husbands' infidelity, Marital satisfaction, Thinking rumination.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.80.2]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۸؛ (۹):۱۰۲

انتشار برخط آذرماه ۱۳۹۸ مقاله پژوهشی اصیل

تأثیر درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار بر نشخوار فکری و رضایت زناشویی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر

پریسا آقاگدی[۱]، *محسن گل‌پرور[۲]، فلور خیاطان[۳]، اصغر آقایی[۴]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران؛

۲. دکتری روان‌شناسی، دانشیار، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران؛

۳. دکتری روان‌شناسی، استادیار، واحد اصفهان (خوراسگان)،دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران؛

۴. دکتری روان‌شناسی، استاد، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** drmgolparvar@gmail.com

تاریخ دریافت: ۳۱شهریور ۱۳۹۷؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۳مهر ۱۳۹۷

چکیده

زمینه و هدف: پیمان‌شکنی از آسیب‌های جدی زندگی زناشویی به‌شمار می‌رود؛ ازاین‌رو پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار بر نشخوار فکری و رضایت زناشویی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر اجرا شد.

روش‌بررسی: روش مطالعه نیمه‌آزمایشی و طرح پژوهش سه‌گروهی دومرحله‌ای با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعهٔ آماری را زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر در شهر اصفهان در سال ۱۳۹۶ تشکیل دادند که از میان آن‌ها ۴۵ نفر به‌صورت هدفمند مبتنی‌بر ملاک‌های ورود و خروج انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر برای هر گروه) و یک‌گروه گواه (۱۵ نفر) تقسیم شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه‌های نشخوار فکری (نولن‌ـهوکسیما ۱۹۹۱) و رضایت زناشویی (اینریچ ۱۹۹۳) به‌کار رفت. گروه ذهن‌آگاهی بخشش‌محور به‌مدت یازده جلسه و گروه هیجان‌مدار طی نُه جلسه تحت درمان قرار گرفتند. داده‌ها نیز ازطریق تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۰ تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار با گروه گواه در نشخوار فکری و رضایت زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد ($p<۰/۰۰۱$)؛ اما بین دو درمان در نشخوار فکری و رضایت زناشویی تفاوت معناداری مشاهده نگردید.

نتیجه‌گیری: باتوجه به یافته‌های پژوهش درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار، روش‌های موفقی برای کاهش نشخوار فکری و ارتقای رضایت زناشویی در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر است.

کلیدواژه‌ها: پیمان‌شکنی همسر، رضایت زناشویی، درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور، درمان هیجان‌مدار، نشخوار فکری.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.80.2]

۱ مقدمه

پیمان‌شکنی زناشویی از موضوعات متداولی بوده که در جلسات مشاوره و زوج‌درمانی به آن پرداخته می‌شود و از مسائل بسیار دشوار برای درمان زوجین است (۱). برآوردها مشخص می‌کند که پیمان‌شکنی در ۲۰ تا۲۵ درصد از همهٔ ازدواج‌ها رخ می‌دهد؛ بااین‌وجود این حوزه فراتر از قلمرو ازدواج گسترش یافته و نرخ فراوان‌تری از پیمان‌شکنی در اشخاص متأهل گزارش شده است (۲). چنین اتفاقی می‌تواند پیامدهای منفی برای افرادی داشته باشد که درگیر آن هستند. یکی از اختلال‌های مهم تجربه‌شده توسط همسری که تحت پیمان‌شکنی واقع شده است، نشخوار فکری شدید دربارهٔ این رویداد بوده و می‌تواند به‌قدری با شدت و کنترل‌نشدنی باشد که در تمرکز و عملکرد روزانهٔ وی اختلال ایجاد کند. افراد دارای نشخوار فکری، خلق منفی داشته و خاطرات ناخوشایند را بیان می‌کنند و نیز اغلب انگیزهٔ حل مشکل‌ها در آنان کاهش می‌یابد. نتایج پژوهش اونایلی و همکاران در ارتباط بین نشخوار فکری و واکنش عاطفی به پیمان‌شکنی نشان داد که همسران آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی از نظر شناختی و هیجانی مغلوب می‌شوند (۳). رضایت زناشویی یکی دیگر از متغیرهایی است که به‌دنبال پیمان‌شکنی همسر به‌شدت تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. این مدل رضایت نگرشی نسبتاً پایدار بوده که ارزیابی کلی فرد را از رابطه انعکاس می‌دهد. گلاس و رایت همبستگی منفی بین رضایت زناشویی و پیمان‌شکنی یافتند که در انواع روابط فرازناشویی (جنسی و عاطفی و ترکیبی از تعامل جنسی و عاطفی) وجود دارد (۴)؛ ازاین‌رو به‌نظر می‌رسد که رضایت مذکور در کنار نشخوار فکری می‌تواند نقش جدی در زندگی و سلامت روان زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر ایفا کند. رویکردهای روان‌شناسی مثبت ازجمله بخشش‌درمانی و ذهن‌آگاهی از اهمیت ویژه و خاصی در میان درمانگران برخوردار است و تحقیقات روزافزون حکایت از مفیدبودن این دو درمان دارد. برپی و لانگر طی پژوهش خود با بررسی ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی، به این نتیجه رسیدند که ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث استحکام بافت خانواده و تداوم روابط زناشویی همراه با شادمانی شود و درمجموع بین این دو متغیر ارتباط معناداری وجود دارد (۵). نیک‌رو به نتایج مثبتی از تأثیر مشاورهٔ گروهی مبتنی‌بر بخشش بر کاهش فرسودگی زناشویی زنان مواجه‌شده با پیمان‌شکنی همسر دست یافت (۶). شواهد ارتباط بین ذهن‌آگاهی با بخشش (۷) و نیز یافته‌های مربوط به اثربخشی این دو درمان، بسترساز درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور در پژوهش حاضر بوده است. درمان هیجان‌مدار، رویکرد تجربی مؤثر زوج‌درمانی مبتنی‌بر الگوی دل‌بستگی برای زوج‌هایی است که با آسیب مواجه بودند یا اشخاصی که معیارهای اختلال اضطراب پس از سانحه را داشتند (۸). سودانی و همکاران با ارزیابی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش آسیب‌های ناشی‌از پیمان‌شکنی همسر دریافتند که این درمان افسردگی (نشخوار فکری) و علائم اضطراب پس از سانحه را کاهش داده و سبب افزایش بخشودگی و صمیمیت زناشویی می‌شود (۹). شواهد ارائه‌شده به‌طور نسبی از کاربردی‌بودن درمان هیجان‌مدار در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر حمایت می‌کند. درمجموع باوجود اینکه شواهد و نظریات مطرح در حوزهٔ ذهن‌آگاهی و بخشش از امکان ترکیب نقاط قوت این دو درمان سخن به‌میان آورده‌اند (۷)، تاکنون به‌طور ویژه و خاص دو درمان مذکور به‌صورت تدوین یا تلفیق برای این گروه از زنان استفاده نشده است؛ بنابراین با تدوین و اجرای بستهٔ درمانی ذهن‌آگاهی بخشش‌محور به‌احتمال زیاد می‌توان به این زنان کمک کرد تا خشمی را که درمقابل همسر خود احساس می‌کنند، به‌شیوهٔ مطلوب کنترل کرده و با بخشیدن، احساس رهایی بیشتری از هیجان‌های نامطلوب خود داشته باشند؛ ازاین‌رو در راستای رفع خلأهای موجود، مطالعهٔ حاضر با هدف بررسی تأثیر درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار بر نشخوار فکری و رضایت زناشویی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر انجام شد.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی (تجربی) و طرح پژوهش سه‌گروهی، یک‌گروه درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و یک‌گروه درمان هیجان‌مدار و یک‌گروه گواه با دو مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعهٔ آماری پژوهش را ۱۰۰ زن آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر در شهر اصفهان در زمستان سال ۱۳۹۶ تشکیل دادند که در پاسخ به فراخوان نصب‌شده، به مراکز مشاوره و درمان در سطح شهر اصفهان مراجعه کردند و از میان آن‌ها ۴۵ نفر به‌روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ملاک‌های ورود عبارت بود از: رضایت آگاهانه؛ دست‌کم تحصیلات دیپلم؛ دامنهٔ سنی ۲۰ تا۶۰ سال؛ گذشتن حداقل سه سال از زندگی مشترک؛ نبود درمان موازی روان‌شناسی یا روان‌پزشکی. معیارهای خروج شامل تمایل‌نداشتن به ادامهٔ درمان و غیبت دو جلسه یا بیشتر و در شرف طلاق‌بودن براساس خوداظهاری آنان بود. افراد نمونهٔ انتخاب‌شده به‌طور تصادفی هدفمند در سه گروه درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. گروه درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور به‌مدت یازده جلسهٔ ۹۰دقیقه‌ای و گروه درمان هیجان‌مدار طی نُه جلسهٔ ۹۰دقیقه‌ای تحت درمان قرار گرفتند؛ اما گروه گواه هیچ‌گونه درمانی در این مدت دریافت نکرد. ملاحظات اخلاقی مطرح در پژوهش شامل رعایت رازداری کامل برای تک‌تک شرکت‌کنندگان، اطلاع‌رسانی دقیق در زمینهٔ پژوهش، داشتن آزادی و اختیار کامل برای کناره‌گیری از مطالعه، کسب رضایت‌نامهٔ کتبی و استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش بود. درعین‌حال گروه گواه که زحمت شرکت در پژوهش را بر خود هموار ساختند، در پایان دورهٔ اجرای تحقیق به‌صورت آزادانه و به‌شکل فشرده یکی از درمان‌های ذهن‌آگاهی بخشش‌محور یا درمان هیجان‌مدار را دریافت کردند. ابزارهای زیر در این مطالعه به‌کار رفت.

ـ پرسشنامهٔ نشخوار فکری: این مقیاس توسط نولن‌ـ هوکسیما و ماور (۱۹۹۱) ساخته شد. بیست و دو سؤال دارد و از دو مقیاس پاسخ نشخواری و پاسخ پرت‌کنندهٔ حواس تشکیل می‌شود. هر مقیاس دارای یازده سؤال بوده و نحوهٔ پاسخ‌گویی براساس مقیاس لیکرت چهارگزینه‌ای (۱= تقریباً هرگز تا ۴= تقریباً همیشه) است. دامنهٔ نمرات از ۲۲ تا۸۸ قرار می‌گیرد. پرسشنامه پایایی درونی ۰/۸۹ (نولن‌ـ

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.80.2]

هوکسیما و ماور، ۱۹۹۱) و پایایی بازآزمایی پنج‌ماههٔ مطلوبی را نشان داد (به نقل از ۱۰). مقیاس مذکور را در ایران باقری‌نژاد و همکاران به فارسی ترجمه و روایی‌یابی کردند. رابطهٔ بین نمرات این پرسشنامه و نمرات افسردگی و اضطراب در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی ۰/۶۳ محاسبه شد و ضریب آلفای آن ۰/۸۸ به‌دست آمد. همچنین همبستگی بازآزمایی برای مدت بیش از دوازده ماه ۰/۶۷ گزارش شد. (۱۱). آلفای کرونباخ پرسشنامه در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۵۸ بود.

ـ پرسشنامهٔ رضایت زناشویی: این پرسشنامهٔ ۴۷ گویه‌ای توسط فوورس و السون (۱۹۹۳) تهیه شد. پرسشنامه به‌صورت پنج‌گزینه‌ای (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) است. این فرم ده بُعد را می‌سنجد که عبارت است از: رضایت زناشویی؛ موضوعات شخصیتی؛ ارتباط زناشویی؛ حل تعارض؛ مدیریت مالی؛ فعالیت‌های اوقات‌فراغت؛ روابط جنسی؛ ازدواج و فرزندان؛ اقوام و دوستان؛ جهت‌گیری‌های مذهبی. فوورس و السون ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه را ۰/۹۲ به‌دست آوردند (۱۲). سیدمحرمی و همکاران به نقل از مطالعات انجام‌شده ضریب پایایی ۰/۹۰ را برای این مقیاس گزارش کردند. ضریب همبستگی پرسشنامه با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت از زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ بوده که روایی سازهٔ آن را نشان می‌دهد (۱۳). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل پرسشنامهٔ رضایت زناشویی برابر با ۰/۹ به‌دست آمد. خلاصهٔ محتوای جلسات درمانی درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار در دو جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. الف: جلسات درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور

جلسات درمان	فنون و تکنیک‌های درمانی
اول	آشنایی گروهی، معرفی مفروضه‌های شناختی ذهن‌آگاهی بخشش‌محور با تمرکز بر پیمان‌شکنی همسر، آموزش فنون اولیهٔ مراقبهٔ تنفس آگاهانه به‌منظور کنترل شناختی و اجرای پیش‌آزمون.
دوم	سنجش و ارزیابی مشکلات زنان آسیب‌دیده، افزایش تمرکز ذهنی (خوردن کشمش)، حقایق‌نبودن افکار (تکنیک اتوبان، اتاق سفید دو در، ساحل دریا)، تکلیف نوشتن نامه به همسر بی‌وفا.
سوم	بررسی شیوه‌های تخلیهٔ هیجانی، ارزیابی نامهٔ نوشته‌شده به همسر، بررسی روندهای فکری منجربه خشم، مواجهه با خشم، تکنیک صندلی خالی، تکنیک مقابله با خشم.
چهارم	تحلیل خودگویی‌ها و جست‌وجوی شواهد، تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده (کوله‌پشتی)، بخشش راهبرد پاسخ به درد هیجانی و گسست عاطفی (تعریف صحیح بخشش)، هم‌وابستگی افراطی.
پنجم	بررسی آسیب‌های حاصل از دل‌بستگی، ایجاد انگیزه برای بخشودن، تکنیک تجربه‌های خوشایند/ناخوشایند.
ششم	تلاش برای کشف انسانیت فرد خطاکار (نگریستن با نگاهی نو)، خودگویی‌های بخشش، تمرین‌های ذهن‌آگاهانه (لیست مشکل‌ها)، تکنیک تعبیر افکار و احساس‌ها، تکنیک ثبت سه‌دقیقه‌ای افکار.
هفتم	خودبخشی و تکنیک‌های تنفس آگاهانه و تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده (قایق عشق، سنگ کوچک)، اجرای تکنیک مدیتیشن طلب بخشش از دیگران، ارائهٔ تکنیک‌هایی جهت ارتقای عملکرد والدی و عملکرد جنسی.
هشتم	بررسی عوامل دشوارکنندهٔ بخشیدن، ارزیابی جنبه‌های مثبت پیمان‌شکنی، رهایی ازطریق بخشش خود، تکنیک‌های وارسی بدن و مدیتیشن بخشش خود، تکنیک‌های ارتقای عملکرد شغلی و عملکرد اجتماعی.
نهم	تصمیم به گذشت پیشه‌کردن، اجرای تکنیک مدیتیشن بخشش دیگران، تکنیک ارتباط ذهن و بدن بر مشکل‌های جسمانی.
دهم	مصالحه و رسیدن به رهایی، مرور تمرین سنگ، تکنیک اتاق پر از آب و تمرین‌های مقابله با اضطراب.
یازدهم	پایان‌دادن به مداخلهٔ ذهن‌آگاهی بخشش‌محور، ارائهٔ توصیه‌های پایانی، اجرای پس‌آزمون.

ب: جلسات درمان هیجان‌مدار

جلسات درمان	محور تمرکز درمان و فنون و تکنیک‌های درمانی
اول	ایجاد رابطه و بررسی تعارض‌ها برحسب دل‌بستگی.
دوم	مشخص‌کردن چرخهٔ تعاملی منفی به‌وجودآورندهٔ تعارض‌ها.
سوم	مشخص‌کردن هیجان‌های تأییدنشدهٔ تعیین‌کنندهٔ وضعیت‌های تعاملی.
چهارم	چارچوب‌بندی دوبارهٔ مشکل برحسب چرخهٔ تعاملی منفی با تأکید بر هیجان‌ها و نیازهای دل‌بستگی.
پنجم	افزایش همانندسازی با هیجان‌های دل‌بستگی، نیازها و جنبه‌های پذیرفته‌نشدهٔ خود و واردکردن این مطالب در تعامل‌ها.
ششم	افزایش پذیرش تجربه‌ها و واکنش‌های تعاملی جدید مراجع.
هفتم	تسهیل ابراز نیازها و خواسته‌ها و ایجاد درگیری عاطفی برای شکل‌دهی مجدد دل‌بستگی.
هشتم	تسهیل ظهور راه‌حل‌های جدید برای مشکل‌های رابطه‌ای قبلی.
نهم	ایجاد و تحکیم وضعیت‌ها و چرخه‌های جدید رفتارهای دل‌بستگی.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.80.2]

در تحلیل آماری داده‌ها نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۰ در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی به‌کار رفت. در سطح توصیفی میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی تحلیل کوواریانس ارزیابی شد. لازم به‌ذکر است که در ابتدا به‌منظور بررسی نرمال‌بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو ویلکس و جهت بررسی همگنی واریانس خطاهای متغیر وابسته از آزمون لوین و شیب خطوط رگرسیون استفاده شد. سطح معناداری در این پژوهش ۰/۰۵ بود.

۳ یافته‌ها

متغیرهای تحصیلات (برحسب فراوانی)، سن (برحسب میانگین و انحراف معیار)، سال‌های گذشته از ازدواج (برحسب میانگین و انحراف معیار) و تعداد فرزندان (برحسب میانگین و انحراف معیار) در سه گروه تحت مقایسه قرار گرفت و تأیید شد که سه گروه پژوهش در این متغیر با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند (جدول ۲).

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار و گروه گواه (هر گروه ۱۵ نفر)

تحصیلات	زیرگروه‌های تحصیلی	درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور		درمان هیجان‌مدار		گروه‌گواه		مقدار احتمال
		فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	
تحصیلات	تا دیپلم	۱	۶/۷۰	۱	۶/۷۰	۱	۶/۷۰	۰/۸۹۰
	کاردانی و کارشناسی	۹	۶۰	۸	۵۳/۳	۱۰	۶۶/۷	
	بیشتر از کارشناسی	۵	۳۳/۳	۶	۴۰	۴	۲۶/۶	
دیگر متغیرها		انحراف معیار±میانگین		انحراف معیار±میانگین		انحراف معیار±میانگین		–
سن		۳۳/۹۳ ± ۵/۶		۳۷/۱۳ ± ۸/۱		۳۶/۷۳ ± ۹/۷		۰/۴۹۵
سال‌های گذشته از ازدواج		۳/۸۷ ± ۱/۱۲		۳/۸۷ ± ۰/۹۹		۳/۶ ± ۱/۱۸		۰/۷۴۷
تعداد فرزندان		۱/۶۴ ± ۰/۶		۱/۸ ± ۰/۹		۱/۹۳ ± ۰/۷		۰/۶۱۸

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نشخوار فکری و رضایت زناشویی در سه گروه پژوهش

متغیر	مرحله	ذهن‌آگاهی بخشش‌محور		هیجان‌مدار		گروه گواه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نشخوار فکری	پیش‌آزمون	۵۴/۵۷	۸/۵۴	۵۷/۷۷	۶/۲۴	۵۶/۹۷	۸/۶۵
	پس‌آزمون	۴۱/۳۳	۵/۸۵	۴۷/۱۷	۶/۲	۵۷	۵/۸۸
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۹۵/۶	۱۳/۰۱	۹۹/۳۳	۱۷/۸۲	۹۹/۱۳	۱۴/۵۶
	پس‌آزمون	۱۲۳/۳۳	۱۷/۵۱	۱۲۱/۱۳	۱۷/۴۱	۹۵/۲۷	۱۳/۸۲

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که نشخوار فکری و رضایت زناشویی بین گروه‌های آزمایش (درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محورو درمان هیجان‌مدار) با گروه گواه در مرحلهٔ پس‌آزمون بعد از کنترل پیش‌آزمون دارای تفاوت معناداری ($p<۰/۰۰۱$) است (جدول ۴).

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسهٔ پس‌آزمون نشخوار فکری و رضایت زناشویی پس از کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجهٔ آزادی	میانگین مجذورات	مقدار احتمال	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
نشخوار فکری	پیش‌آزمون	۳۸۹/۶۹	۱	۳۸۹/۶۹	<۰/۰۰۱	۰/۲۶	۰/۹۶
	عضویت گروهی	۱۶۹۰/۰۷	۲	۸۴۵/۰۳	<۰/۰۰۱	۰/۶۰۷	۱
	خطا (درون‌گروهی)	۱۱۱۱/۹۷	۴۱	۲۷/۱۲	–	–	–
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۲۸۵۳/۲۱	۱	۲۸۵۳/۲۱	<۰/۰۰۱	۰/۲۵	۰/۹۵
	عضویت گروهی	۷۸۶۴/۴۹	۲	۳۹۳۲/۲۵	<۰/۰۰۱	۰/۴۸	۱
	خطا (درون‌گروهی)	۸۳۵۶/۵۹	۴۱	۲۰۳/۸۲	–	–	–

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.80.2]

پس از معناداری نتایج مربوط به تحلیل کوواریانس (جدول ۴)، آزمون تعقیبی بونفرونی برای دو متغیر نشخوار فکری و رضایت زناشویی مشخص کرد که بین درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار با گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد (p<۰/۰۰۱)؛ اما بین دو درمان با یکدیگر تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود (جدول ۵).

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در نشخوار فکری و رضایت زناشویی

گروه مبنا	گروه مقایسه‌شده	تفاوت میانگین‌های تعدیل‌شده	خطای معیار	مقدار احتمال
نشخوار فکری				
گروه گواه	ذهن‌آگاهی بخشش‌محور	۱۴/۶۷	۱/۹۲	<۰/۰۰۱
گروه گواه	هیجان‌مدار	۱۰/۱۳	۱/۹	<۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی بخشش‌محور	هیجان‌مدار	-۴/۵۴	۱/۹۳	۰/۰۷۱
رضایت زناشویی				
گروه گواه	ذهن‌آگاهی بخشش‌محور	-۲۸/۶۱	۶/۰۸	<۰/۰۰۱
گروه گواه	هیجان‌مدار	-۲۵/۸۳	۵/۷۹	<۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی بخشش‌محور	گروه هیجان‌مدار	۲/۷۸	۶/۱۵	۱/۰۰۰

۴ بحث

این پژوهش با هدف تعیین تأثیر درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار بر نشخوار فکری و رضایت زناشویی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر اجرا شد. نتایج نشان داد که بین گروه‌های درمان‌های مذکور با گروه گواه در نشخوار فکری و رضایت زناشویی در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما بین دو درمان در نشخوار فکری و رضایت زناشویی در پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود. پژوهش‌های چندی تاکنون تأثیر درمان‌های ذهن‌آگاهی و بخشش‌درمانی و درمان هیجان‌مدار را بر نشخوار فکری و رضایت زناشویی در گروه‌های مختلف تحت بررسی قرار داده‌اند؛ لذا نتایج این پژوهش با تحقیقات اونایلی و همکاران (۳)، اسوندسون و همکاران (۱۴)، برپی و لانگر (۵)، محمود و ناجید (۱۵)، کاریس و کالدوئل (۸)، نیک‌رو (۶)، سودانی و همکاران (۹)، شیرین‌کار و همکاران (۱۶) و پارسا و همکاران (۱۷) همسوست. در تبیین این یافتهٔ پژوهشی می‌توان گفت که براساس رویکرد درمانی ذهن‌آگاهی بخشش‌محور تدوین و استفاده‌شده در مطالعهٔ حاضر، نشانگان ضربهٔ روانی پس از آگاهی از پیمان‌شکنی همسر در زنان آسیب‌دیده با علائمی شبیه اختلال اضطراب پس از سانحه همپوشانی زیادی دارد. علائم بالینی زنانی با این نوع ترومای عاطفی در پیوند صمیمی با همسر خود، به‌نوعی دچار شوک شده و محتوای آن بر محور مرور نشخوارگرانهٔ ذهنی و تصویر خیانت همسرشان با فرد دیگر متمرکز است. این زنان به‌صورت مستمر آن را به‌شکل تهاجمی و آسیب‌رسان در سازمان شناختی خویش تصور می‌کنند. بروز نشخوار فکری که از پیامدهای تعارض‌های زناشویی است منجربه افسردگی بیشتر و نیز شدت‌یافتن تعارض‌های زناشویی می‌شود (۱۸). در زوج‌هایی که احتمال پیمان‌شکنی و ادامهٔ بی‌وفایی وجود دارد، آسیب رضایت زناشویی از عوامل مهم به‌شمار می‌رود (۴)؛ ازاین‌رو برنامهٔ ذهن‌آگاهی بخشش‌محور به زنان آسیب‌دیدهٔ از پیمان‌شکنی همسر آموزش داد دربرابر افکار و احساساتشان هشیارتر باشند و آن‌ها را فقط به‌صورت رویدادهای ذهنی در نظر بگیرند و نه جنبه‌هایی از خویش و درنهایت نحوهٔ ارتباط خود را با افکارشان تغییر دهند. این تغییر موجب کاهش اضطراب ازطریق بهبود هوش هیجانی شده و قادر خواهند بود که در هر لحظه بر قوت و ضعف خود و زندگی مشترک خویش آگاه باشند و این آگاهی به تعبیر برپی و لانگر (۵) هماهنگی مفهومی برای زوجین ایجاد می‌کند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار تفاوت آماری معناداری وجود ندارد و هر دو روش قادرند از میزان نشخوار فکری زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر بکاهند و رضایت زناشویی را افزایش دهند. میزان عود در هیچ‌یک از دو روش درمان به‌میزانی نبود که تفاوت آن‌ها با گروه گواه معنادار شود؛ بنابراین، دو درمان مذکور را می‌توان به عنوان دو درمان جایگزین و به‌تناسب تمایل و موقعیت مراجعان توسط درمانگران برای زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر استفاده کرد.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های این پژوهش هر دو درمان ذهن‌آگاهی بخشش‌محور و درمان هیجان‌مدار در افزایش رضایت زناشویی و کاهش نشخوار فکری در زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر دارای توان اثر زیادی است و به این زنان کمک می‌کند که به تخلیهٔ هیجان‌ها و احساس‌های منفی خود بپردازند تا بتوانند زخم‌های گذشته را التیام بخشند و برای ایجاد تغییرات در زندگی مشترک و تصمیم‌گیری مناسب‌تر آماده شوند.

۶ تشکر و قدردانی

این مقاله بخشی از رسالهٔ دکتری در رشتهٔ روان‌شناسی در دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان) با رعایت اصول اخلاقی و دارای کد اخلاق از کمیتهٔ پژوهش تحقیقات علمی برابر با IR.IAU.KHUISF.REC.1397.015 است. هیچ‌گونه تضاد منافع بین نویسندگان وجود ندارد. در پایان نیز از تمامی زنان آسیب‌دیده از پیمان‌شکنی همسر که با همکاری خود در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.80.2]

References

1. Fife ST, Weeks GR, Gambescia N. Treating infidelity: an integrative approach. The Family Journal. 2008;16(4): 316-23. doi:10.1177/1066480708323205
2. Finchman FD, May RW. Infidelity in romantic relationship. Curr Opin Psychol. 2017;13:70-4. doi:10.1016/j.copsyc.2016.03.008
3. Onayli S, Erdur-Baker O, Kordoutis P. The relation between rumination and emotional reactions to infidelity in romantic relationship. Athens Journal of Social Sciences. 2016;3(1):53-64. doi:10.30958/ajss.3-1-5
4. Glass SP, Wright TL. Reconstructing marriages after the trauma of infidelity. In: Halford W, Markman HJ. Clinical handbook of marriage and couples interventions. John Wiley & Sons Inc; 1997.
5. Burpee LC, Langer EJ. Mindfulness and marital satisfaction. J Adult Dev. 2005;12(1):43-51. doi:10.1007/s10804-005-1281-6
6. Nickrou M. The effect of forgiveness-based group counseling on reducing marital burnout in women facing spouse breakdown [MSc thesis in psychology]. Tehran, Iran: Tarbiat Moalem University; 2012. [Persian]
7. Lewis SN. Mindfulness and religiosity as predictors of forgiveness [BSc Thesis in psychology]. Texas, USA: Sam Houston State University; 2017.
8. Karris M, Caldwell BE. Integrating emotionally focused therapy, self-compassion, and compassion-focused therapy to assist shame-prone couples who have experienced trauma. The Family Journal. 2015;23(4):346-57. doi:10.1177/1066480715601676
9. Soudani M, Karimi J, Mehrabeizadeh M, Neisi A. Effectiveness of emotion oriented couple therapy on reducing the damage caused by marital infidelity. Res SieBehav 2012;10(4):258-68. [Persian]
10. Mohammadkhani P, Hassni F, Sepahmansour M, Mahmoodi Gh, Sadatlarijani Z. Comparison of the effectiveness of cognitive therapy based on the presence of mindfulness therapy on ruminants and depression symptoms. Journal of Psychological Researches. 2014;21:95-110. [Persian]
11. Bagherinezhad M, Salehi Fadardi J, Tabatabayi SM. The relationship between rumination and depression in a sample of Iranian student. Foundations of Education. 2010;(1)11:21-38. [Persian] doi:10.22067/fe.v11i1.2246
12. Fowers BJ, Olson DH. Enrich marital satisfaction scale: a brief research and clinical tool. J Fam Psychol. 1993;7(2):176-85. doi:10.1037/0893-3200.7.2.176
13. Seyyed Moharrami I, Ghanbary Hashem Abady BA, Asghari Ebrahim Abad MJ. Effectiveness of group counseling with structured approach on family function and marital satisfaction. Research in Clinical Psychology and Counseling. 2017;6(2):63-78. [Persian] doi:10.22067/ijap.v6i2.48906
14. Svendsen Jl, Kvernenes KV, Wiker AS, Dundas I. Mechanisms of mindfulness: Ruminationand self-compassion. Nordic Psychology. 2017;69(2):71-82. doi:10.1080/19012276.2016.1171730
15. Mahmood Kh, Najeeb Z. Personality traits, infidelity and marital satisfaction among married men and women. Int J Sci Eng Res. 2013;4(12):386-91.
16. Shirinkar Z, Namdari K, Jamilian HR, Abedi A. Effect of forgiveness group therapy on the symptoms of depression and rumination of dysthymic. Clinical Psychology Studies. 2016;6(22):85-104. [Persian]
17. Parsafar S, Namdari K, Hashemi SE, Mehrabi H. The relationship between religious commitment, forgiveness and forgiveness styles with the mental health. Culture Conseling. 2005;6(23): 139-62. [Persian] doi:10.22054/qccpc.2015.4270
18. Namdarpour F, Fatehizade M, Bahrami, F, Mohammadi-Fesharaki R. Factors affecting rumination among women having marital conflicts. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2017;15(4):459-66. [Persian] doi:10.22122/rbs.v15i4.1888

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.80.2]