

اثربخشی روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور

توأم با بازآموزی بخشودگی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی در زوجین

نجمه حمید* / رحیم کوچکی** / لیدا حیات بخش ملایری***

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی زوجین انجام شده است. روش پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه گروه کنترل و دوره پیگیری می‌باشد. نمونه آماری این پژوهش شامل سی زوج است که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شده‌اند. گروه آزمایش، دوازده جلسه روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی دریافت کرده، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرده است. ابزار گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه تعارضات زناشویی و مقیاس رضایت از زندگی بوده است. نتایج نشان می‌دهد که پس از اجرای مداخله یاد شده، میزان تعارضات زناشویی در گروه آزمایش در مقایسه با پیش‌آزمون و گروه کنترل به‌طور معناداری کاهش ($p < 0/001$) داشته، اما رضایت از زندگی افزایش ($p < 0/001$) یافته است. همچنین این نتایج در دوره پیگیری همچنان پایدار بوده است. کلیدواژه‌ها: روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور، بازآموزی بخشودگی، تعارضات زناشویی، رضایت از زندگی.

N.Hamid@Scu.ac.ir

Koochaki_rahim@yahoo.com

L_hayatbakhsh@yahoo.com

* دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز

** دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید چمران اهواز،

*** دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید چمران اهواز

دریافت: ۱۳۹۰/۱۱/۳۰ - پذیرش: ۱۳۹۱/۳/۱۱

مقدمه

در سال‌های اخیر، زمینه روان‌درمانی خانواده و تلاش برای ارتقای سطح بهداشت روانی آن، پژوهش‌های روان‌شناختی بسیاری را برانگیخته است، چراکه خانواده کوچک‌ترین واحد اجتماعی تلقی می‌شود و اجتماعی که از خانواده‌های سالم تشکیل شده، مسلماً اجتماعی سالم است و شرط خانواده‌ای سالم این است که افراد آن سالم باشند. بنابراین، برای بهبود وضع اجتماع، تلاش برای بهبود وضع خانواده و افراد آن مهم‌ترین مسئله است.^۱ زوجین پیکره اصلی خانواده به‌شمار می‌آیند و سلامت ساخت، مرزها و زیر سیستم‌های یک خانواده، به میزان استحکام و پویایی این پیکره، بستگی تام دارد.^۲

از جمله عوامل تأثیرگذار بر روابط طولانی‌مدت یک زوج در خانواده، سطح تعارض‌های زناشویی و نیز میزان رضایت از زندگی هر یک از زوجین می‌باشد. سال‌های اول ازدواج از مقاطع مهم در چرخه زندگی خانواده است که در آن سطح تعارض و اختلافات افزایش می‌یابد.^۳ تعارض زناشویی، عنصری اجتناب‌ناپذیر در روابط زناشویی است و شاید در برخی مواقع، وجود تعارض بر سر مسائل مهم در خانواده و روابط زناشویی، ضروری می‌نماید.^۴ تعارض بین‌فردی به عنوان نوعی تعامل که در آن اشخاص تعاملات، دیدگاه‌ها و عقاید متضادی را بیان می‌کنند، تعریف شده است.^۵ تعارض زناشویی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آنها، خودمحوری و اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌های رفتاری و رفتارهای غیرمسئولانه در خصوص ارتباط زناشویی و ازدواج ناشی می‌شود.^۶

طرف‌دارن نظریه‌های رشدی و ساخت‌نگر، معتقدند افزایش بروز تعارض‌های زناشویی از آن‌روست که زوجین جوان مهارت تغییر الگوهای رفتاری و قواعد و انتظارات برگرفته از روابط قبلی، به‌ویژه خانواده پایه و تشکیل یک واحد زناشویی جدید را ندارند.^۷ تعارض‌های بین‌فردی، به اندازه روابط اجتماعی، فراگیر و گسترده‌اند، از این‌رو تجربه سطوح مختلفی از تعارض، اختلاف نظر و رنجش در تعاملات یک زوج، امری بدیهی و غیرقابل اجتناب است.^۸ اگر تعارض به طور کارآمد کنترل شود، از سکون و رکود ارتباط جلوگیری کرده و در زوجین، مهارت‌های مثبت و کارآمد منطبق با رویدادهای فشارزا

ایجاد می‌کند، ولی اگر تعارض به طور ضعیفی کنترل شود موجب تخریب زندگی زناشویی شده و آثار زیان‌آوری بر سلامت فیزیکی و هیجانی زوجین به جا می‌گذارد.^۹ پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که تعارض‌های زناشویی و آشفتگی در روابط زوجین به پیدایش مشکلات جسمانی و روانی مختلف منجر می‌شود. با افزایش تعارض در روابط زوجین، ناسازگاری افزایش یافته و نارضایتی از زندگی بیشتری حاصل می‌شود و همین مشکلات پیامدهایی، مانند سطح پایین کیفیت روابط بین‌فردی^{۱۰}، ناسازگاری‌های روان‌شناختی و پرخاشگری در کودکان و نوجوانان،^{۱۱} طلاق، جدایی و کاهش رضایت از زندگی،^{۱۲} اختلال‌های اضطرابی،^{۱۳} افسردگی،^{۱۴} اختلال‌های خوردن و سوء‌مصرف شدید الکل^{۱۵}، خشونت و درگیری^{۱۶}، و بیماری‌های جسمانی، مانند ناراحتی‌های قلبی^{۱۷} و سرطان^{۱۸} را باعث می‌شوند.

از دیگر عوامل تأثیرگذار بر روابط نزدیک زوجین و بهداشت روانی خانواده، سطح رضایت از زندگی زوجین می‌باشد. مفهوم رضایت از زندگی از مؤلفه‌های اصلی بهزیستی ذهنی است که در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر بدان پرداخته شده است.^{۱۹} در سال‌های اخیر پژوهش‌های بسیاری در زمینه کیفیت زندگی افراد از دو دیدگاه عینی و ذهنی انجام شده است. دیدگاه بهزیستی عینی به شرایط بیرونی، مانند میزان درآمد، کیفیت مسکن، شبکه‌های دوستی و دسترسی به خدمات بهداشتی توجه می‌کند و در مقابل، دیدگاه بهزیستی ذهنی بر قضاوت افراد در مورد رضایت از زندگی با توجه به کل زندگی یا حیطه‌های خاص آن توجه می‌کند.^{۲۰} مؤلفه‌های عمده بهزیستی ذهنی عبارت‌اند از: مؤلفه‌های عاطفی که (معمولاً به عاطفه مثبت و منفی تقسیم می‌شوند) و مؤلفه‌های شناختی (که مفهوم رضایت از زندگی را دربرمی‌گیرد).^{۲۱}

رضایت از زندگی به ارزیابی‌های شناختی یک شخص از زندگی خود اشاره دارد. این مفهوم، شامل ارزیابی کلی از زندگی بوده و فرآیندی مبتنی بر قضاوت فردی است. در این روند، مقایسه‌ای بین ملاک‌های فرضی شخص با زندگی واقعی‌اش صورت گرفته و هرچه واقعیت زندگی با این ملاک‌های فرضی نزدیک به هم باشد، شخص احساس رضایت بیشتری از زندگی می‌کند.^{۲۲} به بیان دیگر، هرچه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و

وضعیت فعلی وی بیشتر می‌شود، رضایت‌مندی او از زندگی کاهش می‌یابد،^{۳۳} از این‌رو، رضایت از زندگی، از ارزیابی هر فرد از جایگاهی که در زندگی دارد، بافت فرهنگی، نظام ارزشی، اهداف، انتظارات و معیارهایی که برای خود قائل است، تأثیر می‌پذیرد^{۳۴} و به فرهنگ، گذشته، تفکرات، الگوها و طرح‌واژه‌های شناختی فرد وابسته است.^{۳۵} بنابراین، رضایت از زندگی، صفت درونی و پایداری در نظر گرفته نمی‌شود، بلکه به تغییرات محیطی نسبتاً حساس است و دیدگاه شخص در مورد بهزیستی‌اش اهمیت برجسته‌ای دارد.^{۳۶} نتایج پژوهش‌ها از وجود رابطه بین رضایت از زندگی و شاخص‌های مختلف بهداشت روان، از قبیل خودکشی^{۳۷}، افکار خودکشی و افسردگی^{۳۸}، احساس تنهایی و سلامت عمومی^{۳۹} حکایت دارد.

در رویکرد روان‌درمانی شناختی - رفتاری، به مراجعان در رشد مهارت‌هایی برای تغییر رفتار، ارتباط با دیگران، حل مسئله، کشف افکار و عقاید تحریف‌شده، به چالش کشیدن و تغییر باورها و نگرش‌های غیرمفید، و بازسازی شناختی کمک می‌شود.^{۴۰} این رویکرد، علت اصلی مشکلات و تعارض‌های زناشویی را تعاملات منفی، نارسایی ارتباطی زوجین، ادراک تحریف‌شده و تفکرات غیرمنطقی می‌داند،^{۴۱} از این‌رو در این رویکرد، فرایند درمان به گونه‌ای طراحی شده که افکار و شناخت‌های منفی و خودکار شناسایی گردیده، پیوندهای بین شناخت، عاطفه و رفتار تعیین شده و شواهد مخالف، افکار تحریف‌شده را بررسی نموده تا تعبیر واقع‌گرایانه را جایگزین شناخت‌های تحریف‌شده کرده و در دستیابی به حل تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری، توفیق یابد.^{۴۲} جنبه رفتاری این رویکرد، بر آرمیدگی، هدف‌گذاری و بازسازی فعالیت‌های روزانه با هدف لذت و خرسندی، تأکید می‌کند.^{۴۳}

درمان‌های شناختی - رفتاری و به ویژه بعد شناختی آن به شدت از زمینه‌های فرهنگی، باورها و ارزش‌های درون فرهنگی تأثیر پذیرفته و کارایی آن متأثر از زمینه‌های فرهنگی و اعتقادات افرادی است که این درمان برای آنها به کار برده می‌شود.^{۴۴} بنابراین، در درمان‌های روانی، علاوه بر شرایط بیولوژیکی مراجع، باید به اعتقادات فرهنگی وی توجه ویژه‌ای مبذول شود.^{۴۵} پژوهش‌های مختلفی نقش عقاید و باورهای مذهبی را بر بهداشت جسم و روان نشان می‌دهند. برای مثال، پژوهش‌ها از تأثیر مستقیم معنویت و دین بر افسردگی،^{۴۶}

سلامت عمومی،^{۳۷} رفتار مقابله‌ای سالم،^{۳۸} کیفیت زندگی،^{۳۹} هویت^{۴۰} و رضایت از زندگی^{۴۱} حکایت دارند.

بخشودگی مفهومی تاریخی و کهن‌الگویی است که هرچند در ادبیات مذهبی به عنوان صفتی الهی مورد تقدیس و تشویق قرار گرفته است، اما مطالعات موردی بالینی نشان داده‌اند که می‌تواند برای افرادی که درد عاطفی عمیقی را به علت برخورد غیرعادلانه تجربه کرده‌اند، مفید باشد.^{۴۲} بسیاری از فلاسفه بخشودگی را مفهوم پایه در نظر می‌گیرند؛ «یک نگرش خیرخواهانه واقعی نسبت به آسیب‌رسان به عنوان یک انسان.» همین بعد خیرخواهانه است که گذشت را به عنوان یک سازه در روان‌شناسی مثبت‌نگر قرار می‌دهد.^{۴۳} بخشودگی می‌تواند در موقعیت‌های تعارض‌برانگیز بین فردی، برخلاف لجاجت و انتقام‌جویی، موجب کنش‌ها و رفتارهای مثبت شود.^{۴۴} بخشودگی را نباید با مصالحه، عفو قانونی، چشم‌پوشی و فراموشی اشتباه گرفت، بلکه بخشودگی فرایندی درون‌فردی است که طی آن، جنبه‌های شناختی، احساسی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار تغییر می‌کند و در واقع، بخشودگی عبارت است از: انگیزشی آگاهانه و ارادی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌گردد و احساسات مثبت را افزایش داده و جایگزین احساسات منفی می‌نماید.^{۴۵}

در فرایند بخشودگی، فرد آزرده معمولاً سه مرحله: ۱. برخورد یا واکنش به حادثه؛ ۲. روشن‌سازی یا جست‌وجوی چرایی؛ ۳. بهبودی را سپری می‌کند که هر یک از این مراحل دربرگیرنده سه جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری است.^{۴۶} ری^{۴۷} و دیگران^{۴۸} با بررسی دیدگاه مذاهب مختلف درباره بخشودگی دریافته‌اند که عفو در همه مذاهب، اعم از اسلام، مسیحیت، هندو و بودائیسیم ارزشمند و محترم شمرده شده است.

از دیدگاه اسلامی عفو و بخشودگی می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های درمانی در اصلاح رفتار فرد با دیگران به کار رود. در این روش به فرد کمک می‌شود تا با شناخت بیشتر خود و محدودیت‌های افرادی که وی را رنجانیده‌اند، در او بینش جدیدی در خصوص موضوع اختلاف، رنج و بافت رنجش ایجاد شود تا اینکه او بتواند فرد خاطی را بخشیده و خود را از رنج برهاند.^{۴۹} در آیات و روایات متعددی به بخشودگی و عفو کردنِ خطای

دیگران تأکید شده و بخشودگی، عاملی برای تسکین و رسیدن به آرامش درونی دانسته شده است. در این زمینه می‌توان به سوره‌های نساء: ۱۴۹؛ اعراف: ۱۹۹؛ بقره: ۲۳۷؛ آل عمران: ۱۳، ۱۴ و ۱۳۴؛ فصلت: ۳۸؛ مریم: ۱۰؛ رعد: ۲۸؛ عنکبوت: ۴۵؛ مائده: ۵۴؛ نور: ۲۲ و ۲۳؛ فرقان: ۶۳؛ طور: ۲۲ اشاره کرد.

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که بخشودگی به عنوان یک صفت شخصیتی، سازه‌ای است که می‌تواند سلامت و بهزیستی روانی و جسمانی را افزایش دهد.^{۵۰} براساس بررسی‌های فیتزگیبونز^{۵۱} افراد همان‌گونه که به تدریج بخشیدن را می‌آموزند به همان ترتیب می‌آموزند که خشم خود را هنگام تعارض، به شیوه‌هایی مناسب‌تر ابراز کنند. یادگیری^{۵۲} نشان داده که بین بخشودگی و رضایت زناشویی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. مالتبی و دیگران^{۵۳} و ترزا و دیگران^{۵۴} گزارش کرده‌اند که بخشودگی با دو مؤلفه بهزیستی ذهنی، یعنی عاطفه مثبت و رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد. فینچام و همکارانش^{۵۵} نشان داده‌اند زنانی که در عامل بخشودگی نمره بالایی داشته‌اند، همسران آنها میزان تعارض‌های زناشویی کمتری را گزارش کرده‌اند. مک‌کالاف و همکارانش^{۵۶} و مک‌آسکیل^{۵۷} دریافته‌اند که بخشودگی، خشم و کینه را کاهش داده و باعث حل تعارض‌های زوجین می‌شود.

دل‌سینگور و همکارانش^{۵۸} در پژوهش خود با عنوان «اثربخشی گروه درمانی شناختی - رفتاری بر رضایت از زندگی در مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی»، نشان داده‌اند که درمان شناختی - رفتاری گروهی بر افزایش رضایت از زندگی در این افراد در مرحله پس‌آزمون و پیگیری، تأثیر مثبت و معناداری دارد. پراپست و دیگران^{۵۹} در پژوهش خود به مقایسه درمان‌های شناختی - رفتاری همراه با فاکتورهای مذهبی با درمان شناختی - رفتاری کلاسیک روی اختلالاتی، چون افسردگی پرداخته‌اند. نتایج، تأثیر مثبت بیشتر درمان شناختی - رفتاری همراه با فاکتورهای مذهبی را در مقایسه با نوع کلاسیک نشان می‌دهد. همچنین حمید^{۶۰} نشان داده است که به کارگیری روان‌درمانی شناختی - رفتاری مبتنی بر رویکرد دینی در درمان افسردگی زنان به طور معناداری برتر از روش شناختی - رفتاری کلاسیک به تنهایی است.

ریچاردز و برگین^{۶۱} نوعی از راهبردهای معنوی برای استفاده در مشاوره و روان‌درمانی مطرح کرده و نتایج، حاکی از اثربخش بودن این مداخله‌ها بر بهبود روابط، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی است. مطالعه فراتحلیلی آنو و واسکنسلز^{۶۲} نشان می‌دهد که مداخله‌های مذهبی، با تجربه آشفتگی و تعارض کمتر، و نیز افسردگی و اضطراب پایین‌تر ارتباط دارند. زادهوش و دیگران^{۶۳} در پژوهش خود به بررسی مقایسه‌ای اثربخشی گروه درمانی شناختی - رفتاری همراه با توصیه‌های مذهبی و گروه درمانی شناختی - رفتاری کلاسیک بر کیفیت ارتباط زناشویی بانوان پرداخته‌اند. نتایج نشان می‌دهد که اثربخشی گروه درمانی شناختی - رفتاری همراه با توصیه‌های مذهبی در مقایسه با گروه درمانی شناختی - رفتاری کلاسیک و گروه کنترل در جهت بهبود کیفیت ارتباط زناشویی بانوان، بیشتر بوده است. هالهورد و مارکمن^{۶۴} در پژوهشی به بررسی تأثیر فنون رفتاردرمانی (آموزش حل مسئله، ارتباط آموزی و بازسازی شناختی) بر بروز درماندگی زناشویی و طلاق پرداخته‌اند. نتایج نشان می‌دهد که این مداخله‌ها در کاهش شیوع و بروز درماندگی زناشویی و طلاق مؤثر است.

لوینسن و دیگران^{۶۵} از طریق برنامه‌های آموزشی با هدف افزایش میزان عامل بخشودگی، در گروه آزمایشی نشان داده‌اند که افزایش معنادار در این عامل، موجب کاهش علائم افسردگی و افزایش میزان رضایت از زندگی، همدلی و بهزیستی در مقایسه با گروه کنترل است. اورثینکال کاروش و وانستینویگن^{۶۶} در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که مداخله بخشودگی، کاهش پرخاشگری و تعارض‌های زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و سازگاری کلی را در پی دارد. فینچام و استیون^{۶۷} در پژوهش خود نشان داده‌اند که بخشودگی و آموزش آن می‌تواند بسیاری از تعارض‌های زوج‌ها را کاهش داده و مهارت‌های حل مسئله آنها را افزایش دهد. استاپ و پرلمن^{۶۸} در پژوهشی تأثیر آموزش بخشودگی را در میان هفتاد زوج بررسی و طی آن، واکنش‌های هیجانی، روانی و فیزیولوژیک آنها را ثبت کرده‌اند. نتایج حاکی از این است که گروهی که تحت آموزش بخشودگی بوده‌اند، هنگام بخشودن، احساس همدلی با شخص خاطی، سازگاری بیشتر و خشم و تعارض کمتری را نشان داده‌اند.

به هر حال، با توجه به تأثیر تعارض‌های زناشویی و رضایت از زندگی بر ابعاد مختلف سلامت روان‌شناختی خانواده و روابط نزدیک زوجین و همچنین با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی به بررسی ترکیبی مداخله‌های شناختی - رفتاری مذهب‌محور با بازآموزی بخشودگی نپرداخته است، انجام پژوهشی در زمینه تأثیر درمان شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی بر کاهش تعارض‌های زناشویی و افزایش رضایت از زندگی، ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، هدف از پژوهش حاضر پاسخ دادن به این سؤال است که آیا درمان شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی بر کاهش تعارض‌های زناشویی و افزایش رضایت از زندگی زوجین مؤثر است؟

در راستای هدف تحقیق، دو فرضیه ذیل، تدوین و آزمون شده‌اند: ۱. روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوجین مؤثر است. ۲. روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی بر افزایش رضایت از زندگی زوجین مؤثر است.

روش

طرح پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری بوده است. جامعه پژوهش شامل ۳۸ زوج مراجعه‌کننده به دفاتر شورای حل اختلاف شهر اهواز بوده که به علت درگیری و تعارض، به مرکز مشاوره خصوصی محقق در سال‌های ۱۳۸۸ - ۱۳۹۰ معرفی شده‌اند. نمونه آماری این پژوهش، شامل سی زوج است که از جامعه آماری با استفاده از روش همتاسازی و نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده‌اند. این افراد از لحاظ سن، طول مدت ازدواج، تحصیلات، وضعیت اجتماعی - اقتصادی، دین و مذهب، عدم ابتلا به بیماری‌های جسمانی، دارا بودن یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در پرسش‌نامه تعارض زناشویی و یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین، در مقیاس رضایت از زندگی، و سایر متغیرهای موردنظر در پژوهش کاملاً همگون بوده‌اند. سپس این افراد به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شده‌اند. گروه آزمایش، دوازده جلسه روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با آموزش بخشودگی را هر هفته در دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای دریافت کرده‌اند، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت

نکرده‌اند. مقیاس تعارض‌های زناشویی و رضایت از زندگی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شده است. جلسه پیگیری سه ماه بعد از خاتمه جلسات روان‌درمانی انجام شده است.

ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه تعارض زناشویی براتی و ثنایی:^{۶۹} این ابزار ۴۲ گویه دارد که با هدف سنجش تعارض‌های زناشویی ساخته شده است. گویه‌های این ابزار با پنج گزینه: همیشه، بیشتر، گاهی وقت‌ها، به ندرت و هرگز، همراه است که به ترتیب از ۱-۵ نمره‌گذاری می‌شوند. بیشترین نمره‌ای که می‌توان با این ابزار به دست آورد، ۲۱۰ و کمترین نمره ۴۲ است. نمره بالا به معنای تعارض شدید و نمره پایین به معنای عدم تعارض تفسیر می‌شود. این پرسش‌نامه از پایایی و روایی محتوایی مطلوبی بهره‌مند است. محتوای مؤلفه‌های پرسش‌نامه به گونه‌ای تهیه شده که با متغیر مورد نظر (تعارض‌های زناشویی) ارتباط نزدیکی دارند، به گونه‌ای که در مرحله تحلیل مواد آزمون، پس از اجرای مقدماتی و محاسبه همبستگی هر سؤال با کل پرسش‌نامه و زیرمقیاس‌های آن، سیزده سؤال از ۵۵ سؤال اولیه حذف شده‌اند.^{۷۰}

براتی و ثنایی^{۷۱} برای اندازه‌گیری پایایی و روایی، پرسش‌نامه مذکور را روی یک گروه ۱۱۱ نفری متشکل از ۵۳ مرد و ۵۸ زن که برای رفع تعارض‌های زناشویی خود به مراجع قضایی یا مرکز مشاوره مراجعه کرده بودند و نیز یک گروه گواه ۱۰۸ نفری از زوج‌های عادی متشکل از ۵۳ مرد و ۵۵ زن اجرا کرده‌اند. مقایسه میانگین دو گروه سازگار (بدون تعارض زناشویی) و ناسازگار (با تعارض‌های زناشویی) در مردان و زنان بیانگر وجود تفاوت معناداری بین آنهاست که می‌تواند بر قدرت تمیز آزمون در تشخیص زوج‌های متعارض از نامتعارض دلالت داشته باشد^{۷۲}، که این به معنای روایی محتوایی و روایی سازه‌ای مطلوب این پرسش‌نامه است.

پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه روی یک گروه ۳۲ نفری برابر با ۰/۵۲ و برای هفت خرده‌مقیاس آن به ترتیب: کاهش همکاری ۰/۳۰، کاهش رابطه جنسی ۰/۵۰، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۳، افزایش جلب حمایت

فرزندان ۰/۶۰، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۴، کاهش رابطه با خانواده همسر ۰/۶۰، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۵۱ محاسبه شده است.^{۷۳} همچنین بشکار^{۷۴} در هنجاریابی مجدد این پرسش‌نامه، پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۵ برآورد کرده است و برای هفت خرده‌مقیاس آن به ترتیب: کاهش همکاری ۰/۹۰، کاهش رابطه جنسی ۰/۸۲، افزایش واکنش هیجانی ۰/۹۵، افزایش حمایت فرزندان ۰/۹۰، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۹۵، کاهش رابطه با خانواده همسر ۰/۸۵، و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۹۲ است. خسروی و دیگران^{۷۵} نیز در پژوهش خود با استفاده از روش آلفای کرونباخ و با یک نمونه سی نفری از زوج‌ها، ضریب پایایی کل این ابزار را ۰/۷۳، و پایایی خرده‌مقیاس‌های آن، شامل کاهش همکاری ۰/۶۷، کاهش رابطه جنسی ۰/۷۰، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۸۵، افزایش جلب حمایت فرزندان ۰/۷۶، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۷۷، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر ۰/۶۲، و جدا کردن امور مالی از یکدیگر را برابر ۰/۶۹ محاسبه کرده و همچنین پایایی این ابزار را با استفاده از روش دو نیمه‌سازی ۰/۸۹ به دست آورده‌اند که در حد مطلوبی است.

مقیاس رضایت از زندگی: در این پژوهش از مقیاس رضایت از زندگی استفاده شده است. این مقیاس توسط دینر و دیگران، برای همه گروه‌های سنی ساخته و توسط پاورت و دینر^{۷۶} تجدیدنظر شده است. مقیاس رضایت از زندگی، مقیاسی پنج ماده‌ای است (هر ماده از کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۷) تشکیل شده است، به طوری که دامنه احتمالی نمره‌ها روی پرسش‌نامه از پنج (رضایت پایین) تا ۳۵ (رضایت بالا)، متغیر خواهد بود. دینر و دیگران^{۷۷} در پژوهش خود، پایایی این مقیاس را با روش ضریب آلفا برابر ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی نمره‌های این مقیاس را پس از دو ماه اجرا، ۰/۸۲ اعلام کرده‌اند. بیانی و دیگران^{۷۸} در جامعه آماری متشکل از ۱۰۹ نفر از دانشجویان، پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳، و با روش بازآزمایی ۰/۶۹ و همچنین روایی این مقیاس را از طریق بازآزمایی ۰/۶۹ گزارش کرده‌اند. شیخ‌الاسلامی و دیگران^{۷۹} نیز در پژوهش خود که روی ۹۷ زن متأهل اجرا شده، پایایی پرسش‌نامه مذکور را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و با

روش دونیمه‌سازی ۰/۷۹ و روایی آن را از طریق همبستگی تک‌تک گویه‌ها با نمره کل، ۰/۸۴ محاسبه کرده‌اند که در سطح مطلوبی است.

ساختار جلسات روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی

در این رویکرد، علاوه بر روش‌های شناخت - رفتاری که هدف آن تغییر باورداشت‌های غلط بیمار و تبدیل افکار خودکار منفی به افکار منطقی است، طی جلسات درمانگری به فرد کمک می‌شود تا اعتقادات معنوی و باورهای دینی خود را تقویت کرده و به نظم جهان هستی، وجود قدرت مطلق پروردگار و رحمت الهی توجه و تمرکز کند. در واقع، در این رویکرد علاوه بر مجادله با افکار ناکارآمد و تحریف‌های شناختی زوجین، سعی می‌شود تا به کارگذاری شناختی نوین که مبتنی بر آموزه‌های مذهبی و اسلامی هستند، اقدام شود. هدف کلی این رویکرد، هوشیار کردن زوج‌ها به «حالت‌های من» خود و رابطه آن با مفاهیم ذهنی، عادات‌ها، تجربه‌ها، سبک زندگی، افکار، اسنادها و علایق خود و سپس تغییر دادن و اصلاح کردن آنهاست. زوج‌ها به تدریج کشف خواهند کرد که تعارض‌ها و اختلاف‌های آنها فقط از رویدادهای بیرونی نشئت نگرفته و فقط مربوط به نقایص همسر آنها نیست، بلکه زائیده حالت‌های نفسانی و شناخت‌های کژکار آنها نیز می‌باشد. همچنین به زوجین آموزش داده می‌شود که با اکتساب و تمرین مهارت‌های ایمانی، مانند ۱. اغماض و گذشت؛^{۸۰} ۲. سکوت حکمیانه و بجا؛^{۸۱} ۳. احساس حضور در پیشگاه خداوند؛^{۸۲} ۴. صحبت، صمیمیت، هنر عشق ورزیدن و بخشیدن^{۸۳} به نفس مطمئنه و خودکنترلی نایل شوند.^{۸۴} همچنین طی جلسات درمان، تأکید ویژه‌ای بر مفهوم بخشودگی و بازآموزی آن در زوجین با استناد به منابع و مفاهیم اسلامی شده است.

در بازآموزی بخشودگی به زوجین کمک می‌شود تا با شناخت بیشتر خود و محدودیت‌های فرد مقابل یا همسرشان که وی را رنجانیده است، در او بینش جدیدی درباره موضوع اختلاف و تعارض، رنج و بافت رنجش ایجاد شود تا اینکه او بتواند همسر خاطی خود و رفتار آزار دهنده او را بخشیده و خود را از رنج برهانند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «(ای فرستاده ما) بخشودگی را در پیش بگیر و امر به معروف کن و از نادانان روی برگردان.»^{۸۵} و در جایی دیگر می‌فرماید: «گذشت، به تقوا نزدیک‌تر است.»^{۸۶} در قرآن تأکید

شده است که بخشودگی در شمار ویژگی‌های مؤمنان پرهیزکار است و اشاره شده کسانی که بیشتر از خطاهای مردم می‌گذرند، پرهیزکارترند. همچنین ضمن دعوت مؤمنان به بخشودگی، آنها را از انتقام، کینه‌توزی و دشمنی با یکدیگر برحذر داشته، می‌فرماید: «آنان که خشم خویش را فرو می‌نشانند و از مردم درمی‌گذرند، خدای متعال افراد خیرخواه و نیکوکار را دوست می‌دارد.»^{۸۷} در برخی آیات با الگو قرار دادن اینکه خداوند بندگانش را می‌بخشد، مؤمنان به این روش فرا خوانده شده‌اند؛ یعنی از مسلمانان خواسته شده که آنان نیز مانند خالق خود، افراد خاطی را بخشیده و از گناهان آنان درگذرند: «بخشایید و چشم‌پوشی کنید، آیا دوست ندارید خداوند شما را ببخشد، خداوند بسیار آمرزنده و مهربان است.»^{۸۸} در جای دیگر نیز می‌فرماید: «از خطای آنان درگذر و آنها را ببخش که خدا نیکوکاران را دوست دارد.»^{۸۹}

همچنین احادیث بسیاری نیز درباره ستایش و آثار بخشودگی موجود است. برای مثال رسول اکرم ﷺ فرموده‌اند: «بر شما باد بخشودگی و عفو کردن، زیرا عفو، ثمری جز عزت ندارد، پس عفو کنید تا خداوند شما را عزیز گرداند.»^{۹۰} همچنین امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کم گذشته‌ی زشت‌ترین عیب‌هاست و شتاب به انتقام‌گیری بزرگ‌ترین آثار نامطلوب را در پی دارد.»^{۹۱}

جدول شماره ۱: خلاصه‌ای از محتوای جلسات درمانی گروه‌های آزمایشی

جلسات	شرح جلسات روان‌درمانی
جلسه اول	ایجاد جوّ درمانی مناسب و آگاه نمودن زوجین با ساختار و قوانین جلسات درمان، جلب اعتماد و همکاری هریک از زوجین به درمان و فراهم نمودن شرایطی برای بیان احساسات منفی و رنجش از یکدیگر و انتظاری که از همدیگر دارند و همچنین تعیین اهداف درمانی و انعقاد قرارداد درمانی با همکاری و مشارکت زوجین.
جلسه دوم	مروری بر افکار منفی و چالش با آنها و استناد به آیات قرآن کریم و احادیث درباره حل مشکلات و رویارویی صحیح با رویدادها، صبر و بردباری و توکل به پروردگار. آموزش فن شناختی - رفتاری حل مسئله، بحث درباره آثار صبر، گذشت و بخشش در زندگی زناشویی. در این مرحله، هریک از زوجین رنج‌دیده، آگاه می‌شوند که پامال شدن حقوق آنها، مورد پذیرش همگان و حتی دین است و از سوی دیگر، درمی‌یابند که از نظر دینی فرد خاطی چون حق آنها را ضایع کرده، مرتکب گناه شده است و برای چنین گناهی کیفری وجود دارد که در صورت عدم بخشش وی، خداوند حقوق آنها را باز خواهد ستاند: «هر کسی به اندازه ذره‌ای بدی کند کیفر آن را می‌بیند.» ^{۹۲} «هر فردی در گرو کاری است که کرده است.» ^{۹۳} این دیدگاه باعث کاهش احساسات منفی زوجین شده و به آنها کمک می‌کند که از انتقام صرف‌نظر کنند. همچنین در پایان جلسه به زوجین تکالیف شناختی در زمینه کشف افکار تحریف شده و کژکار خود و نیز شناسایی زمینه‌های عمده تعارض آنها داده می‌شود.
جلسه سوم	مروری کوتاه بر جلسه‌های قبلی و بررسی تکالیف منزل ارائه شده در جلسه قبلی، آموزش فن توقف افکار و فن توجه برگردانی از خود به سوی کائنات و جهان هستی، تقویت امید به بهبودی، فعال‌سازی رفتار، در کنار فنون شناختی - رفتاری به منظور به چالش کشیدن افکار منفی و غیرمنطقی، بدبینانه درباره دیگران و همسر خود که از عوامل اصلی نارضایتی ذهنی و تعارض‌های زناشویی است و بحث درباره مثبت‌نگری و خوش‌بینی درباره دیگران با استناد به آیات قرآن کریم. ^{۹۴} ارائه تکالیف شناختی - رفتاری در زمینه تمرین و کاربرد فنون ارائه شده.

جلسه چهارم	<p>ارزیابی از تکالیف جلسه قبل و آموزش فن آرمیدگی عضلانی و ذهنی (فن ریلکس) به زوجین با تجسم ذهنی پدیده‌های مختلف هستی برای کسب انرژی مثبت و توان مضاعف، بررسی افکار تحریف‌شده به کمک بیماران و جایگزینی افکار منفی با افکار منطقی، مروری بر هیجان‌ها و رفتار منطقی و خوشایند پس از افکار منطقی. در این جلسه با استناد به آیه ۶۳ سوره فرقان: «بندگان خدای رحمان، وقتی با لغو و بیهودگی روبه‌رو می‌شوند، بزرگوارانه از آن می‌گذرند.» و نیز این حدیث امام علی <small>علیه السلام</small> که می‌فرمایند: «کم‌گذشتی، زشت‌ترین عیب‌هاست و شتاب به انتقام‌گیری، بزرگ‌ترین آثار نامطلوب را در پی دارد»^{۹۵} زوجین از پیامدها و آثار منفی انتقام‌گیری و نیشیدن آگاه شده و پی می‌برند که برای رهایی از رنج ذهنی و احساس آزرده‌گی ناشی از تعارض‌ها و اختلاف‌های زناشویی و همچنین برای داشتن خشنودی و رضایت از زندگی، باید در جهت بخشودگی همسر خود اقدام کنند.</p>
جلسه پنجم	<p>آموزش فن رفتاری «رفتار نظیر به نظیر» و «قرارداد مشروط»، افزایش توانایی همدلی، تواضع و درک اینکه هر زوج در حق دیگری بدی نموده و بخشیده شده یا انتظار بخشش داشته است. در این جلسه به زوجین آموزش داده می‌شود تا به همسر خود به عنوان عامل رنجاننده خود با محدودیت‌هایی که دارد، بنگرند و با این دید، موقعیت او و عملکردش را ارزیابی کرده و شرایط درونی و بیرونی همسر رنجاننده خود را نیز در علت بروز رفتار نادرست او دخیل بدانند. در واقع، با استناد به این حدیث امام علی <small>علیه السلام</small> که می‌فرمایند: «برای برادرت و کردار بد او در جست‌وجوی توجیهی باش و اگر توجیهی نیافتی، کوشش کن توجیهی پیدا کنی»^{۹۶} زوجین آگاه می‌شوند که همسر خاطی آنها نیز تحت موقعیت و شرایط خاصی مرتکب رفتار آزارنده گردیده است که چه بسا در آن شرایط و با محدودیت‌هایی که داشته جز آن طریق نمی‌توانسته رفتار کند. این دید مثبت باعث می‌شود که ادراک و ارزیابی زوج رنجیده از رفتار یا رفتارهای نادرست همسر خود تغییر کرده و به او در کاهش احساسات خشم و رنجش کمک کند. در پایان جلسه تکلیف‌هایی در زمینه استفاده از فنون ارائه شده و تمرین آنها در منزل به زوجین ارائه می‌شود.</p>
جلسه ششم	<p>ارزیابی تکالیف ارائه‌شده در جلسه‌های قبل و همچنین بررسی موانعی که در اجرای تکالیف و فنون موردنظر برای زوجین پیش آمده و بحث در خصوص راه‌کارها و چگونگی رفع این موانع. بحث درباره موانع ارتباطی از دیدگاه دینی (خشم، عجله، سوءبرداشت، تندخویی، بداخلاقی، ناسزاگویی و شک و تردیدهای بی‌مورد) و ارائه تکلیف به زوجین برای شناسایی این موانع در روابط خود.</p>
جلسه هفتم	<p>بحث درباره مهارت‌های ارتباطی از دیدگاه مذهبی، احترام، ابراز محبت، صداقت، خوش‌خلقی، و آراستگی ظاهری با استناد به آیات قرآن کریم^{۹۷} و آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین و ارائه تکالیفی به آنها در این زمینه.</p>
جلسه هشتم	<p>آموزش فن شناختی - رفتاری «چارت‌بندی»، مروری بر مهارت‌ها و موانع ارتباطی و بررسی تکالیف ارائه‌شده در جلسه‌های قبل، تأکید بر زوجین برای کنار گذاشتن کینه و انتقام‌جویی و ابراز بخشش. درمانگر با استناد به این حدیث رسول اکرم <small>صلی الله علیه و آله</small> که می‌فرماید: «بر شما باد بخشودگی و عفو کردن، زیرا عفو ثمری جز عزت ندارد، پس ببخشاید تا خداوند شما را عزیز گرداند»^{۹۸} زوجین را متوجه می‌کند که بخشیدن عزت است، و برعکس، اصرار ورزیدن بر انتقام و عدم بخشش، از نظر ارزشی، نوعی دور ماندن از ارزش‌هاست و بدین صورت، زوجین را به بخشودگی متمایل کرده و نظر آنها را روی بخشیدن متمرکز می‌سازد تا آنها به بخشودگی احساس مثبت‌تری پیدا کنند.</p>
جلسه نهم	<p>بیان احساسات توسط زوجین و بحث در مورد آنها، بررسی تغییرهایی که زوجین در وضعیت خود احساس کرده‌اند، آموزش فن «تقویت مثبت» برای پایدارسازی تغییرات مثبت، ارائه تکالیف منزل، اطمینان‌بخشی مشاور به زوجین مبنی بر اینکه با به‌کارگیری آنچه یاد گرفته‌اند، مشکلی برای آنها پیش نخواهد آمد.</p>
جلسه دهم	<p>تأکید بر تأثیر روابط جنسی زوجین در میزان تعارض‌های زناشویی و رضایت از زندگی و آموزش فنونی در این زمینه، برای غنی‌سازی و بهبود روابط جنسی زوجین با محوریت فنون رویکرد شناختی - رفتاری و با تأکید بر توصیه‌های مذهبی موجود در این زمینه، آموزش به زوجین برای درک نیازهای یکدیگر و تلاش برای ارضای صحیح و منطقی این نیازها و نیز درک تعلقات و وابستگی‌های همدیگر به خانواده و دیگران، تقویت اعتماد به نفس یکدیگر و شفاف‌سازی عوامل بازدارنده عشق در زوجین و آموزش انعطاف و ملایمت در دفاع از خواسته‌های متقابل خود در روابط زناشویی.</p>

جلسه یازدهم	<p>مروری کوتاه بر مباحث جلسه‌های قبلی و بررسی تکالیف ارائه شده، بحث درباره سبک‌های مقابله و حل تعارض مذهبی و آثار بخشش و شادکامی در زندگی از دیدگاه مذهبی. در واقع، درمانگر در این مرحله، زوجین را به آثار دنیوی و اخروی بخشودگی آگاه می‌کند و با استناد به توصیه‌های قرآن کریم و این حدیث پیامبر اکرم^ص که در خصوص افرادی که از دیگران رنجیده و آنها را عفو کرده‌اند می‌فرماید: «آنان از جمله کسانی هستند که با عنوان افراد با فضیلت و برجسته، وارد صحنه قیامت می‌شوند و بدون حساب وارد بهشت می‌شوند»،^{۹۹} به تبیین پیامدها و پاداش‌ها و آثار دنیوی و اخروی بخشودگی می‌پردازد تا اندیشه و عواطف زوج رنجیده به عنوان یک فرد مؤمن و ارزشمند درباره زوج رنجاننده مثبت‌تر شده و تصمیم نهایی خود را در خصوص بخشودگی بگیرد.</p>
جلسه دوازدهم	<p>قرارداد زوجین با خود برای چگونگی برخورد با حوادث و روابط آینده و ارائه بخشش، جمع‌بندی جلسه‌های درمان به همراه زوجین با تأکید بر مرور مفاهیم بنیادی بخشودگی، فنون شناختی - رفتاری آموخته شده و چگونگی کاربرد آنها در روابط خود با توجه به توصیه‌های مذهبی و اختتام درمان.</p>

یافته‌ها

جدول شماره ۲: میانگین و انحراف معیار نمره‌های تعارض زناشویی و رضایت از زندگی

دو گروه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

مرحله	گروه‌ها	تعارض زناشویی		رضایت از زندگی	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵۱/۲	۲/۱۸	۱۹/۷۱	۲/۷۵
	کنترل	۱۴۹/۷	۳/۶۹	۲۰/۶۴	۱/۶۴
پس‌آزمون	آزمایش	۷۸/۰۸	۴/۷۸	۳۱/۷۶	۳/۱۷
	کنترل	۱۴۷/۰۱	۵/۶۷	۱۹/۸۳	۲/۱۹
پیگیری	آزمایش	۹۱/۰۵	۲/۱۶	۳۰/۹۱	۱/۴۶
	کنترل	۱۴۳/۶۲	۳/۱۹	۲۰/۱۲	۱/۵۷

همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار نمره‌های تعارض زناشویی در مرحله پیش‌آزمون برای گروه آزمایش به ترتیب ۱۵۱/۲ و ۲/۱۸ و برای گروه کنترل به ترتیب ۱۴۹/۷ و ۳/۶۹ و در مرحله پس‌آزمون برای گروه آزمایش به ترتیب ۷۸/۰۸ و ۴/۷۸ و برای گروه کنترل به ترتیب ۱۴۷/۰۱ و ۵/۶۷ می‌باشد؛ یعنی میانگین نمره‌های تعارض زناشویی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با مرحله پیش‌آزمون و گروه کنترل، کاهش یافته است. از سوی دیگر، میانگین و انحراف معیار نمره‌های تعارض زناشویی در مرحله پیگیری برای گروه آزمایش به ترتیب ۹۱/۰۵ و ۲/۱۶ و برای گروه کنترل به ترتیب ۱۴۳/۶۲ و ۳/۱۹ است؛ یعنی میانگین نمره‌های تعارض زناشویی گروه آزمایش در مرحله پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون و گروه کنترل همچنان کاهش یافته است.

همچنین نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نمره‌های رضایت از زندگی در مرحله پیش‌آزمون برای گروه آزمایش به ترتیب ۱۹/۷۱ و ۲/۷۵ و برای گروه کنترل به ترتیب ۲۰/۶۴ و ۱/۶۴ و در مرحله پس‌آزمون برای گروه آزمایش به ترتیب ۳۱/۷۶ و ۳/۱۷ و برای گروه کنترل به ترتیب ۱۹/۸۳ و ۲/۱۹ می‌باشد؛ یعنی میانگین نمره‌های رضایت از زندگی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با مرحله پیش‌آزمون و گروه کنترل افزایش یافته است. از سوی دیگر، میانگین و انحراف معیار نمره‌های رضایت از زندگی در مرحله پیگیری برای گروه آزمایش به ترتیب ۳۰/۹۱ و ۱/۶۴ و برای گروه کنترل به ترتیب ۲۰/۱۲ و ۱/۵۷ می‌باشد؛ به این معنا که میانگین نمره‌های رضایت از زندگی گروه آزمایش در مرحله پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون و گروه کنترل همچنان افزایش یافته است.

در پژوهش حاضر برای آزمون فرضیه‌های ۱ و ۲ و تعیین معناداری تأثیر مداخله مورد نظر بر کاهش تعارض‌های زناشویی و افزایش رضایت از زندگی در دو گروه کنترل و آزمایشی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، از تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) استفاده شده که نتایج آن در جدول‌های شماره ۳، ۴ و ۵ آمده است.

جدول شماره ۳: نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مانکوا روی میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون تعارض زناشویی و رضایت از زندگی آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه، با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری
اثر پیلاهی	۰/۴۵۲	۶/۵۳۴	۳	۲۳	۰/۰۰۲
لامبدای ویکلز	۰/۳۶۱	۶/۵۳۴	۳	۲۳	۰/۰۰۲
اثر هتلینگ	۰/۷۶۵	۶/۵۳۴	۳	۲۳	۰/۰۰۲
بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۷۵	۶/۵۳۴	۳	۲۳	۰/۰۰۲

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ تعارض زناشویی و رضایت از زندگی یادشده، تفاوت معناداری در سطح ($p < ۰/۰۰۱$) وجود دارد. بر این اساس، می‌توان بیان داشت که دست‌کم در یکی از متغیرهای بین دو گروه کنترل و آزمایش وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت، دو تحلیل کوواریانس در متن مانکوا انجام گرفته که نتایج آن در جدول‌های شماره ۴ و ۵ درج شده است.

جدول شماره ۴: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس در متن مانکوا روی میانگین نمره‌های تعارض زناشویی و رضایت از زندگی آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری P
تعارض زناشویی	۴۶۱/۴	۱	۴۶۱/۴	۱۷/۸۱	<۰/۰۰۱
رضایت از زندگی	۳۱۵/۶۲۱	۱	۳۱۵/۶۲۱	۱۳/۰۹	<۰/۰۰۱

با توجه به جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ متغیرهای تعارض زناشویی ($p < ۰/۰۰۱$ و $F=۱۷/۸۱$) و رضایت از زندگی ($p < ۰/۰۰۱$ و $F=۱۳/۰۹$) وجود دارد. بر این اساس، می‌توان بیان داشت که روان‌درمانی شناختی- رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی باعث کاهش تعارض زناشویی و افزایش رضایت از زندگی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون شده است.

جدول شماره ۵: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس در متن مانکوا روی میانگین نمره‌های تعارض زناشویی و رضایت از زندگی آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه در مرحله پیگیری

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری P
تعارض زناشویی	۷۳۵/۱۹۵	۱	۷۳۵/۱۹۵	۳۲/۶۸	<۰/۰۰۱
رضایت از زندگی	۳۹۷/۶۲۱	۱	۳۹۷/۶۲۱	۱۸/۹۷	<۰/۰۰۱

با توجه به جدول فوق، نتایج نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گواه، در مرحله پیگیری، از لحاظ تعارض زناشویی ($p < ۰/۰۰۱$ و $F=۳۲/۶۸$) و رضایت از زندگی ($p < ۰/۰۰۱$ و $F=۱۸/۹۷$) وجود دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که روان‌درمانی شناختی- رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی باعث کاهش تعارض زناشویی و افزایش رضایت از زندگی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پیگیری شده است، از این‌رو، با توجه به این یافته‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که فرضیه‌های شماره ۱ و ۲ در این پژوهش تأیید می‌شوند؛ به این معنا که مداخله مذکور باعث کاهش تعارض‌های زناشویی و افزایش رضایت از زندگی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شده است.

بحث

نتایج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد که روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوجین تأثیر معناداری دارد. این یافته‌ها با نتایج حاصل از پژوهش‌های فینچام و دیگران،^{۱۰۰} اورثینکال‌کاروش و وانستینگن،^{۱۰۱} آنو و واسکنسلز،^{۱۰۲} فینچام و استون،^{۱۰۳} هالفورد و مارکمن،^{۱۰۴} استاپ و پرلمن،^{۱۰۵} مک کالاف و دیگران،^{۱۰۶} فریدمن و انرایت،^{۱۰۷} پراپست و دیگران،^{۱۰۸} فیتزگیبونز^{۱۰۹} مطابقت و همخوانی دارد.

همچنین یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد که روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی، تأثیر معناداری بر افزایش رضایت از زندگی زوجین دارد. این یافته‌ها با نتایج حاصل از پژوهش‌های زادهوش و دیگران،^{۱۱۰} دل‌سینگور و دیگران،^{۱۱۱} حمید،^{۱۱۲} لوینسن و دیگران،^{۱۱۳} یادگاری،^{۱۱۴} مالتبی و دیگران،^{۱۱۵} و ترزا و دیگران،^{۱۱۶} ریچاردز و برگین،^{۱۱۷} ورتینگتون و دیگران و پراپست و دیگران،^{۱۱۸} مطابقت و همخوانی دارد.

ماهیت ذاتی رابطه زناشویی چنین اقتضا می‌کند که همسران پس از عبور از دوره شیفتگی، درگیر مسائلی شوند که طی آن، نیازمند مهارت‌آموزی در امر برقراری ارتباط می‌باشند.^{۱۱۹} ویل دورانت معتقد است دین به اندازه‌ای غنی، فراگیر و پیچیده است که هیچ دوره‌ای در تاریخ بشر خالی از اعتقاد دینی نبوده است. اینکه حتی یک انسان بی‌اعتقاد به دین در شرایط نامطمئن بحران روحی و درماندگی به طور ناهشیار به خدا و نیروهای ماورای طبیعی اندیشیده و از او استمداد می‌طلبد، پدیده ثابت‌شده‌ای است و به گفته ویکتور فرانکل احساس مذهبی عمیق و واقعی در اعماق ضمیر ناهشیار هر انسانی وجود دارد.^{۱۲۰} روان‌شناسان معتقدند که مذهب به انسان کمک می‌کند تا معنای حوادث زندگی، به ویژه حوادثی را که دردناک و اضطراب‌انگیز هستند، بفهمد و موجب دلگرمی و خرسندی مطبوعی در روان و روحیه او می‌شود.^{۱۲۱} مذهب و معنویت در بیشتر موارد، نقش میانجی دارد و در شرایط دشوار بر فرایندهای فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره فرد تأثیر می‌گذارد، به طوری که برخی از پژوهشگران بر این باورند که به کمک باورهای دینی، مقابله با هیجان‌ها و شرایط اجتماعی آسان می‌شود.^{۱۲۲}

خانواده درمانی شناختی - رفتاری یکی از کامل‌ترین رویکردهای روان‌درمانی خانواده است که بر اساس اصول یادگیری و شناختی استوار است که در آن بر آنچه اعضای خانواده می‌اندیشند و نیز چگونگی رفتار کردن آنها تأکید می‌شود.^{۱۳۳} اصل بنیادین درمان شناختی - رفتاری بر این مبنا استوار است که کنش‌ها و رفتارهای فرد تا اندازه زیادی به چگونگی تفسیر او از جهان هستی بستگی دارد.^{۱۳۴} از طرفی - همان‌طور که گفته شد - درمان‌های شناختی - رفتاری و به ویژه بعد شناختی آن به شدت از زمینه‌های فرهنگی، باورها و ارزش‌های درون‌فرهنگی تأثیر می‌پذیرد و کارایی آن متأثر از زمینه‌های فرهنگی و اعتقادات مراجعان است.^{۱۳۵} بنابراین مذهب و فرهنگ به عنوان جنبه‌ای مهم از تفاوت‌های فردی مراجعان، باید بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته و در انتخاب نوع مداخله متناسب با فرهنگ و ویژگی‌های جمعیت شناختی مراجعان مورد توجه واقع شود.^{۱۳۶}

همچنین بخشودگی یکی از فرایندهای روان‌شناختی و ارتباطی برای افزایش سلامت روان و التیام‌آزردگی است که لازمه رشد ارتباطی، عاطفی، روانی و جسمانی است و بر بیشتر شاخص‌هایی که بر سلامت و بهداشت روان مؤثرند، تأثیر می‌گذارد.^{۱۳۷} مک‌کالاف^{۱۳۸} معتقد است بخشودگی به علت آنکه به فرد کمک می‌کند تا روابطی ثابت و حمایت‌کننده ایجاد کند، موجب سلامتی و بهزیستی ذهنی می‌شود. بنابراین، با توجه به این موارد و نیز یافته‌های پژوهش می‌توان دریافت که مداخله روان‌درمانی شناختی - رفتاری با محوریت مذهب توأم با بازآموزی بخشودگی می‌تواند رویکردی سازگار با شاخص‌های فرهنگی و اثرگذار در زمینه درمان و بهبودی خانواده‌ها و زوجین درمانده و متعارض بوده و نیز راهبردی برای افزایش رضایت از زندگی آنان باشد.

نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که روان‌درمانی شناختی - رفتاری مذهب‌محور توأم با بازآموزی بخشودگی به عنوان یک رویکرد درمانی ترکیبی و منطبق بر زمینه فرهنگی - مذهبی جامعه ایران، به طور معناداری در بهبود و کاهش تعارض‌های زناشویی و نیز افزایش رضایت از زندگی زوجین تأثیرگذار است. پس این رویکرد که جامع رویکرد رفتاری - شناختی کلاسیک و مبتنی بر مذهب صرف و نیز رویکرد

روان‌آموزی بخشودگی صرف است، می‌تواند در بستر فرهنگی - مذهبی جامعه ایران و با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی - فرهنگی و عقاید مذهبی مراجعان و درمانگران، در بهبود و کاهش میزان تعارض‌های زناشویی زوجین و افزایش سطح رضایت از زندگی آنان، به کار برده شود. بنابراین، استفاده از این رویکرد به روان‌شناسان و مشاوران زمینه زوج‌درمانی و خانواده، توصیه می‌شود.

عمده‌ترین محدودیت این پژوهش، اندک بودن حجم نمونه تحت مداخله در آن است. همچنین از دیگر محدودیت‌های آن می‌توان به این نکته اشاره کرد که این پژوهش فقط در بستر مذهبی دین اسلام انجام شده و معتقدان به سایر ادیان، بررسی نشده‌اند. بنابراین، باید در تعمیم نتایج این پژوهش به افراد جوامع دیگر و نیز معتقدان به سایر ادیان، احتیاط شود. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود برای افزایش گستره تعمیم‌پذیری یافته‌ها، این پژوهش در نمونه وسیع‌تر و نیز در بین معتقدان به ادیان دیگر نیز تکرار شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد که میزان اثربخشی این رویکرد درمانی ترکیبی، با هریک از رویکردهای رفتاری - شناختی کلاسیک و نیز رویکرد روان‌آموزی بخشودگی یا سایر رویکردهای درمانی، به صورت مقایسه‌ای بررسی شود.

۱. ویرجینیا ستیر، *آدمسازی در روانشناسی خانواده*، ترجمه بهروز بیرشک، ص ۱-۴.
2. Harway, Michele, *Handbook of couple therapy*, Canada, Wiley, p: 36-37.
3. S. L. Chang, "Family background and marital satisfaction of newlyweds. Generational transmission of relationship interaction patterns", Unpublished Master's Thesis, California State University, p: 74.
4. Kyung Ja Oh, Soojin Lee, & Soo Hyun Park, "The Effects of Marital Conflict on Korean Children's Appraisal of Conflict and Psychological Adjustment", *J Child Fam Stud*, v 20, August, p: 444-451.
5. G.H. Kline, N.D Pleasant, S.W. Whitton & H.J. markman, *Understandings couple conflict*, edited by A.L. Vangelisti & D. Perlman, *The Cambridge handbook of personalrelationships*, P: 445-462.
۶. کریم فرحبخش، مقایسه میان اثر بخشی مشاوره زناشویی به شیوهی شناختی الیس، واقعیت درمانی گلاسر و اختلاتی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی، پایان‌نامه دکتری، ص ۵۴-۵۶.
7. A. Carr, "Research update: Evidence-based practice in family therapy and systemic consultation. II. Adult focused problems", *Journal of Family Therapy*, v 22, july, p: 273-295.
8. E. M. Cummings, W. B. Fairth, P. Mitchell, J. S. Cummings, & A. C. charmerhorn, "Evaluating a brief prevention program for improving marital conflict in community family", *Journal of Family Psychology*, v 22(2), april, p: 193 - 202; K. R. Steuber, "Adult attachment, conflict style and relationship satisfaction: comprehensive model", Unpublished master's thesis, Delaware university, p: 89-90.
9. S. H. Dunham, "Emotional skillfulness in African American marriage.intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction", Unpublished Doctoral Dissertation, University of Akron.
10. Ming, Cui, & Fincham, D. Frank, "The differential effects of parental divorce and marital conflict on young adult romantic relationships", *Personal Relationships*, v 17, p: 331-343.
11. Ja Oh. Kyung, Soojin Lee., & Soo Hyun Park., "The Effects of Marital Conflict on Korean Children's Appraisal of Conflict and Psychological Adjustment", *J Child Fam Stud*, v 20, p: 444- 451; J. A. Gerard & C Buehler, "Marital conflict: Parent-child relations and young maladjustment", *Family Process*, v 38(1), December, p: 105-116.
12. P. R. Amato, & B. Hohmann-Marriot, "A comparison of high - and low- distress marriages that end in divorce", *Journal of Marriage and Family*, v 62, p: 621-638; M. E. Yong & L.L. Long, *Counseling and therapy for couples*, P 69-72.
13. B. Doss, L. Simpson & A. Christensen, "Why do couple seek marital therapy? ", *Professional Psychology: Research and Practice*, v 35(6), September. p: 608-614.
14. J. Coyne, R. Tompson, & S. Palmer, "Marital quality, coping with conflict, marital complains, and affection in couples with depressed wife", *Journal of Family Psychology*, v 16(1), August, p: 26-37.
15. F. Fincham, "Marital conflict: structre and content", *American Psychological society*, v 12, December, P: 10- 24.
16. J. Bookwala, J. Sobin & B. Zdaniuk, "Gender and aggression in marital relationship: A life-span perspective", *Sex Roles*, v 52, August, p: 797-506.
17. J. Suls, & J. Bund, "Anger, anxiety, and depression as risk factors for cardiovascular disease: The problems and implications of overlapping affective dispositions", *Psychological Bulletin*, v 131(2), april, p: 260-300.
18. C. F. T. Elinaman, "Resolving conflict in marriage. Family life, communications in corporate", Retrived form: www. findarticle.com.
19. S. Lopez, *Handbook of positive psychology*, p: 55.
20. K. J. Zullig, R. F. Valois, E. S. Huebner, & J. W. Drane, " Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life", *Quality of Life Research*, v 14, January, p: 1573-1584.
21. E. D. Diener, R. Emmons, R. Larsen, & S. Griffin, "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of personality assessment*, v 1, june, P: 71-75.
22. A. Delahaij, C. Gaillard, & P. Van Dam, "Hope and Hardiness as related to life satisfaction", *The Journal of Positive Psychology*, v 3(8), January, P: 171-179.
23. M. A. Zaki, "Validation of Multi dimensional Satisfaction with Life scale of student", *Journal of psychiatry & clinical psychology*, v 13(1), march, p: 49-57.
24. L. Camfield, & S. M. Skevington, "On subjective well-being and quality of live", *Journal of Health Psychology*, v 13, August, p: 764-775.
25. M. A. Zaki, opcit.
26. V. Swami, T. Chamorro-Premuzic, "Psychometric Evaluation of the Malay Satisfaction with LifeScale", *Soc Indic Res*, v 92, August, p: 25-33.

27. I. Bray, & D. Gunnell, "Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v 41, may, p: 333-337.
28. W. Eng, M. E. Coles., R. G. Heimberg, & S. A. Safren, "Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: Relation to symptoms and response to cognitive-behavioral therapy", *Journal of Anxiety Disorders*, v 19, October, p: 143-156.
29. S. Viren, C.P. Tomas, S. Dhachayani, M. Thambu, K. Kumaraswami, S. Debbi, & F. Adrian., "General Health Mediates the Relationship between Loneliness, Life Satisfaction and Depression: A Study with Malaysian Medical Students", *Journal Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v 42, September, p: 161-166.
30. Beck, Judith. S., Questions and Answers about Cognitive Therapy, Beck Institute for Cognitive Therapy and Research, p: 134.
31. D. H. Bacuom, S. L. Sayers, and T. G. Sher, "Supplementing behavior marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training", *Journal of Consulting and Clinical psychology*, April, v 58, p: 636-645.
32. J. Flanagan, & R. Flanagan, Counseling and Psychotherapy theories in context and practice, John Willy, New Jersey, p: 98.
33. Beck, opcit.
34. S. G. Hofmann, "The importance of culture in cognitive and behavioral practice", *Cognitive Behavioral Practic*, v 4(13), October, p: 243-54.
35. J. Flanagan, & Flanagan, opcit, p: 98.
36. J. Exline, " Beliefs about God and forgiveness in a Baptist church sample", *Journal of Psychologyand Christianity*, v 27, p: 131- 139.
37. C.E. Thoresen, & H. S. Harris, "Spirituality and health: What's the evidence and what's needed? ", *Annual Behavioral Medicine*, v 24(1), may, p: 3-13; M. Brennan, "Spirituality and religiousness predict adaptation to vision loss in middle- aged and older adults", *The International Journal for the Psychology of Religion*, v 14 (3), march 2004, p: 193-214.
- طیبه شریفی و دیگران، «نگرش دینی و سلامت عمومی و شکیبایی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز»، *اندیشه و رفتار*، ش ۱، ص ۸۹-۹۹.
38. C.E. Thoresen, & H. S. Harris, opcit.
39. J. S. Levin, K. S. Markides, & L. A. Ray, "Religious Attendance and Psychological Well-Being in Mexican Americans: A Panel Analysis of Three Generations Data", *The Gerontologist*, v 36, October, p: 454-463.
۴۰. محمود نجفی و دیگران، «بررسی رابطه کارآیی خانواده و دینداری با بحران هویت»، *دانشور رفتار*، ش ۱۶، ص ۱۷-۲۶.
41. K. J. Zullig, R. F. Valois, E. S. Huebner, & Drane, opcit; R Sawatzky, P. A. Ratner, & L. Chiu. "A Metaanalysis of Relationship between Spirituality and Quality of Life", *Social Indicators Research*, v 72, September, p: 153-188.
42. Baskin, W. Thomas, and Robert D. Enright., "Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis", *Journal of Counseling and Development*, v 82(1), February, p: 79-90
43. K. I. Cooke, "Models of Forgiveness and Adult Romantic Attachment in Ended Relationships: Forgiveness over Time", A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science at Virginia Commonwealth University
44. Macaskill, Ann., "Differentiating Dispositional Self- Forgiveness from Other-Forgiveness: Associations with Mental Health and Life Satisfaction", *Journal of Social and Clinical Psychology*, v 31(1), may, P: 28-50.
45. A. Macaskill, "Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives", *Journal of Personality*, v 5, march, p: 1237-1269.
46. Gordon, Kristina Coop, and Donald H. Baucom, "A Multitheoretical Intervention for Promoting Recovery from Extramarital Affairs", *Journal of Clinical Psychology: Science and Practice*, v 6(4), july, p: 382-399.
47. Rye.
48. M. Rye, K. Pargament, & A. M. Amir, Religious perspective on forgiveness: Forgiveness, Theory, research, and Practice, the Guilford Press, p: 17-40.
۴۹. محمد خدایاری فرد و دیگران، «روش درمانی عفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی: بررسی موردی»، *اندیشه و رفتار*، ش ۱، ص ۳۹-۴۸.

50. C. Peterson, & M. E. P. Seligman, Character Strengths and virtues. Oxford, New York.
51. Baskin, W. Thomas, and Robert D. Enright, opcit.
52. Hajar Yadegari, "Forgiveness and Its Relationship with Life Satisfaction between Married Men and Women", Paper presented at the Women's Worlds: 9th International.
53. Maltby, John., Liza, Day, and Louise, Barber. Forgiveness and Mental Health Variables: Interpreting the Relationship Using an Adaptational-Continuum Model of Personality and Coping. *Personality and Individual Differences* 37(8):1629-1641.
54. Teresa, Maria, Vinsonneau, Genevieve, Neto, Felix, Girard, Michelle, Etienne, "Forgiveness and satisfaction with life", *Journal of happiness studies*, v 4, june, p: 323-335.
55. F. D. Fincham, S. H. Beach, J. Davila, "Longitudinal Relations between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage", *Journal of Family Psychology*, v 21(3), November , p: 542-545.
56. McCullough, M. Bellah, C. Kilpatrick, Sh, & J. Johnson, "Vengefulness: Relationships with forgiveness, Rumination, well- Being, and the big five", *PSPB*, v 27 (5), August, p: 601-610.
57. Macaskill, Ann., "Differentiating Dispositional Self- Forgiveness from Other-Forgiveness: Associations with Mental Health and Life Satisfaction", *Journal of Social and Clinical Psychology*, v 31(1), may, p: 28-50
58. Delsignore, Aba, Weidt, Steffi, Emmerich, Juliane, and Rufer, Michael, "Life Satisfaction in Patients with Social Anxiety Disorder: Impact of Cognitive-Behavioral Group Therapy. *Mind & Brain*", *The Journal Of Psychiatry*, v 36(4), march, p: 276-282.
59. L. R. Propest, R. Ostrom, P. Watkins, T. Dean, & D. Mashbum, "Comparative efficacy of relations and non-religious cognitive behavioral therapy for the treatment of clinical depression in religious individual", *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, v 60, August, p: 94-103.
۶۰. نجمه حمید، «مقایسه روان درمانگری شناختی - رفتاری با شناخت درمانی توام با رویکرد مذهبی برافسردگی و عملکرد نفوسیت های T در زنان افسرده»، *مطالعات روان‌شناختی*، ش ۲، ص ۳۶-۴۹.
61. P. S. Richards, & A. E. Bergin, A Spiritual strategy for counseling and psychotherapy. Washington, DC, American Psychological Association, p: 57.
62. G.G. Ano, & E. B. Vasconcelles, Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta analysis. *Journal of clinical psychology*, 61, 461-480.
۶۳. سمیه زادهوش و دیگران، «مقایسه اثر بخشی گروه درمانی شناختی رفتاری همراه با توصیه‌های مذهبی و گروه درمانی شناختی - رفتاری کلاسیک بر کیفیت ارتباط زناشویی بانوان»، *خانواده پژوهی*، ش ۲۵، ص ۵۵-۶۸.
64. W. K. Halford, & D. J. Markman, "Best practice in couple relationship education". *Journal of Marital and Family Therapy*, v 29, February , p: 30-37.
65. M. R. Levenson, C. M. Aldwin, & L. Yancura, "Positive Emotional change: Mediating Effects of Forgiveness and Spirituality", *The Journal of Science and Healing*, v 2(6), june, p: 498-508.
66. OrathinkalKourosh, Jose, & Vansteenwegen, Alfons, "the effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability", *ContempfamTher*, v 28, april, p: 251-260.
67. F. D. Fincham, & R. H. Steven, "Forgiveness and conflict Resolution in marriage", *Journal of family psychology*, v 18, april, p: 72-81.
68. E. Staub, & L. A. Pearlamm, "Forgiveness", *Journal of Personality and social psychology*, v 73, july, p: 321 -336.
69. Barati & Sanaee marital conflict questionnaire.
۷۰. باقر ثنایی، مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، ص ۵۳.
۷۱. ر.ک: طاهره براتی و باقر ثنایی، تأثیر تعارض‌های زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره.
۷۲. باقر ثنایی، «مثلث سازی و مثلث‌های پاتولوژیک در خانواده»، *مجموعه مقالات و همایش‌های سراسری مشاوره*، سازمان بهزیستی کشور، ش ۲، بهار ۱۳۷۹، ص ۱۴۸-۱۶۸.
۷۳. باقر ثنایی، مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، ص ۵۳.

۷۴. سلطانه‌علی بشکار، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش تعارضات زناشویی زوجین ارجاع داده شده به شوراهای حل اختلاف شهرستان باغملک، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، ص ۱۳۴.
۷۵. زهره خسروی و دیگران، «بررسی رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی، بخشش و تعارضات زناشویی در زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره‌ی شهر کرج»، *جامعه‌شناسی زنان*، ش ۳، ص ۶۱-۸۱.
76. W. Pavot, & E. Diener, "Revise of satisfaction with life scale", *Psychological Assessment*, v 5(2), may, p: 164-172.
77. E. D. Diener, S. H. Oishi, & R. E. Lucas, "Personality construct, and cognitive evaluation of life", *Annual Review of Psychology*, v 45, August, p: 403-425.
۷۸. علی اصغر بیانی و دیگران، «اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)»، *روانشناسان ایرانی*، ش ۱۱، ص ۱۸-۲۹.
۷۹. راضیه شیخ‌الاسلامی و دیگران، «پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی»، *فصلنامه زن در فرهنگ و هنر*، ش ۱، ص ۳۹-۵۴.
۸۰. آل عمران: ۱۳۴.
۸۱. مریم: ۱۰.
۸۲. رعد: ۲۸.
۸۳. مائده: ۵۴؛ آل عمران: ۱۴.
۸۴. مجید رشیدپور، مبانی اخلاق اسلامی، ص ۷۵-۸۸؛ حسن شرفاوی، گامی فراسوی روانشناسی اسلامی؛ اخلاق و بهداشت روانی در اسلام، ترجمه سیدمحمدباقر حجتی، ص ۲۵-۴۳.
۸۵. اعراف: ۱۹۹.
۸۶. بقره: ۲۳۷.
۸۷. آل عمران: ۱۳.
۸۸. نور: ۲۲.
۸۹. مائده: ۱۳.
۹۰. محمدبن یعقوب، اصول کافی، ج ۲، ص ۸۸.
۹۱. جمال‌الدین محمد خوانساری، شرح بر غررالحکم و دررالعلم آمدی، ج ۴، ص ۱۵۳.
۹۲. زلزال: ۸.
۹۳. طور: ۲۲.
۹۴. حجرات: ۱۲.
۹۵. جمال‌الدین محمد خوانساری، همان، ج ۴، ص ۱۵۳.
۹۶. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۶۸.
۹۷. نساء: ۱۹؛ طلاق: ۶؛ نور: ۵۷.

۹۸. محمدبن یعقوب کلینی، همان.
۹۹. محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۴، ص ۱۵۸.
100. F. D. Fincham, S. H. Beach, J. Davila, "Longitudinal Relations between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage", *Journal of Family Psychology*, v 21(3), November, p: 542-545.
101. OrathinkalKourosh, Jose, & Vansteenwegen, opcit.
102. G.G. Ano, & Vasconcelles, opcit.
103. F. D. Fincham, & R. H. Steven, "Forgiveness and conflict Resolution in marriage", *Journal of family psychology*, v 18, april, p: 72-81.
104. W. K. Halford, & D. J. Markman, opcit.
105. E. Staub, & L. A. Pearlman, opcit
106. McCullough, M. Bellah, C. Kilpatrick, Sh, & J. Johnson, opcit.
107. Maltby, John, Liza, Day, opcit.
108. L. R. Propest, R Ostrom, P. Watkins, T. Dean, & D. Mashbum, opcit.
109. W. Baskin, Thomas, and D. Robert. Enright, opcit.
۱۱۰. سمیه زادهوش و دیگران، همان.
111. Delsignore, Aba., Weidt, Steffi, Emmerich, Juliane, and Rufer, Michael, opcit.
۱۱۲. نجمه حمید، همان.
113. M. R. Levenson, C. M. Aldwin, & L. Yancura, opcit.
114. Hajar Yadegari, opcit.
115. Maltby, John, Liza, Day, and Louise, Barber, opcit.
116. Teresa, Maria, Vinsonneau, Genevieve, opcit.
117. P. S. Richards, & A. E. Bergin, opcit.
118. L. R. Propest, R. Ostrom, P. Watkins, T. Dean, & D Mashbum, opcit.
۱۱۹. بیتا حسینی، زمینه زوج درمانی، ص ۶۰.
- ۱۲۰ محمدکریم خداپناهی و مرجان خوانین زاده سریزدی، «بررسی نقش ساخت شخصیت در جهت گیری مذهبی دانشجویان»، *روان‌شناسی*، ش ۲، ص ۱۸۵-۲۰۴.
121. R. Sawatzky, P. A. Ratner, & L. Chiu, opcit.
- ۱۲۲ حبیب هادیان فرد، «احساس ذهنی بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان»، *روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ش ۱۱، ص ۲۴۴-۲۲۳.
123. G. R. Patterson, Families: Application of social learning to family life, Champaign, TL Research Press.
124. Beck, opcit.
125. S. G. Hofmann, opcit.
126. P. S. Richards, & A. E. Bergin, opcit.
۱۲۷. طیبه زندی پور و هاجر یادگاری، «ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجوی متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران»، *مطالعات زنان*، ش ۳، ص ۱۰۹-۱۲۲.
128. Fincham, Frank D., and Kashdan, Todd B., Facilitating Forgiveness: Developing Group and Community Interventions, in *Positive Psychology in Practice*, edited by P. Alex Linley and Stephen Joseph. Hoboken, NJ, USA: John Wiley and Sons, p: 617-638.

منابع

- قرآن ترجمه مهدی الهی‌قمشه‌ای، و تفسیر فارسی و کشف الآیات، تهران، مروی، ۱۳۸۸.
- براتی، طاهره، و باقر ثنایی، «تأثیر تعارض‌های زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره*، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، ۱۳۷۵.
- بشکار، سلطانه‌لی، «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش تعارضات زناشویی زوجین ارجاع داده شده به شوراهای حل اختلاف شهرستان باغملک»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده*، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۸۲.
- بیانی، علی اصغر و دیگران، «اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)»، *روانشناسان ایرانی*، ش ۱۱، بهار ۱۳۸۶.
- ثنایی، باقر، «مثلث سازی و مثلث‌های پاتولوژیک در خانواده»، *مجموعه مقالات و همایش‌های سراسری مشاوره*، سازمان بهزیستی کشور، ش ۲، بهار ۱۳۷۹.
- _____، *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*، تهران، بعث، چ سوم، ۱۳۷۸.
- حسینی، بیتا، *زمینه زوج درمانی*، تهران، جنگل.
- حمید، نجمه، «رابطه میان سخت‌رویی روان‌شناختی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی»، *روان‌شناسی کاربردی*، ش ۴(۱۶)، زمستان ۱۳۸۹.
- _____، «مقایسه روان‌درمانگری شناختی - رفتاری با شناخت درمانی توام با رویکرد مذهبی برافسردگی و عملکرد نفوسیت‌های T در زنان افسرده»، *مطالعات روانشناختی*، ش ۲، تابستان ۱۳۸۸.
- خداپناهی، محمدکریم و مرجان خوانین زاده سریزدی، «بررسی نقش ساخت شخصیت در جهت‌گیری مذهبی دانشجویان»، *روانشناسی*، ش ۲، تابستان ۱۳۷۹.
- خدایاری فرد، محمد و دیگران، «روش درمانی عفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی: بررسی موردی»، *اندیشه و رفتار*، ش ۱، تابستان ۱۳۸۱.
- خسروی، زهره و دیگران، «بررسی رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی، بخشش و تعارضات زناشویی در زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ی شهرکرج»، *جامعه‌شناسی زنان*، ش ۳، پاییز ۱۳۹۰.
- خوانساری، جمال‌الدین محمد، *شرح برغرالحکم و دررالعلم آمدی*، ج ۴، تهران، دانشگاه تهران، چ چهارم، ۱۳۷۳.
- رشیدپور، مجید، *مبانی اخلاق اسلامی*، چ دوم، تهران، انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۸.
- زاده‌وش، سمیه و دیگران، «مقایسه اثر بخشی گروه درمانی شناختی رفتاری همراه با توصیه‌های مذهبی و گروه درمانی شناختی - رفتاری کلاسیک بر کیفیت ارتباط زناشویی بانوان»، *خانواده پژوهی*، ش ۲۵، بهار ۱۳۹۰.
- زند‌پور، طیبه و هاجر یادگاری، «ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجوی متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران»، *مطالعات زنان*، ش ۳، زمستان ۱۳۸۶.
- ستیر، ویرجینیا، *آدمسازی در روانشناسی خانواده*، ترجمه‌ی بهروز بیرشک، تهران، رشد، چ سوم، ۱۳۸۴.

- شرفاوی، حسن محمد، گامی فراسوی روانشناسی اسلامی؛ اخلاق و بهداشت روانی در اسلام، ترجمه‌ی سید محمد باقر حجتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۶.
- شریفی، طیبه و دیگران، «نگرش دینی و سلامت عمومی و شکیبایی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز»، *اندیشه و رفتار*، ش ۱، بهار ۱۳۸۴.
- شیخ‌الاسلامی، راضیه، و دیگران، «پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی»، *زن در فرهنگ و هنر*، ش ۱، پاییز ۱۳۹۰، ۳۹.
- فرحبخش، کریم، «مقایسه میان اثر بخشی مشاوره زناشویی به شیوه‌ی شناختی ایس، واقعیت درمانی گلاسر و اختلاتی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی»، *پایان‌نامه‌ی دکتری*، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم تربیتی، بهمن ماه ۱۳۸۳.
- کلینی، محمدبن یعقوب، *اصول کافی*، ج ۲، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۴۱۳ ق.
- مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، ج ۷۵، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
- نجفی، محمود و دیگران، «بررسی رابطه کارآیی خانواده و دینداری با بحران هویت»، *دانشور رفتار*، ش ۱۶، اردیبهشت ماه ۱۳۸۵.
- هادیان‌فرد، حبیب، «احساس ذهنی بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان»، *روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ش ۱۱، تابستان ۱۳۸۴.
- Amato, P. R., & Hohmann-Marriot, B., "A comparison of high - and low- distress marriages that end in divorce", *Journal of Marriage and Family*, v 62, april 2007, p: 621-638.
- Ano, G.G., & Vasconcelles, E. B., "Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta analysis", *Journal of clinical psychology*, January 2005, v 61, p: 461-480.
- Bacuom, D. H., Sayers, S. L., and Sher, T. G., "Supplementing behavior marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training", *Journal of Consulting and Clinical psychology*, April 1990, V 58, p: 636-645.
- Baskin, Thomas W., and Robert D. Enright., "Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis", *Journal of Counseling and Development*, v 82(1), February 2004, p: 79-90.
- Beck, Aaron. T., "The Current state of Cognitive Therapy: A 40-Year Retrospective", *Archive of General Psychology*, v 62(9), June 2005, p: 935-959.
- Beck, Judith. S., *Questions and Answers about Cognitive Therapy*, Beck Institute for Cognitive Therapy and Research, 2008, p: 134.
- Bookwala, J., Sobin, J. & Zdaniuk, B., "Gender and aggression in marital relationship: A life-span perspective", *Sex Roles*, v 52, August 2005, p: 797-506.
- Bray. I., & Gunnell, D., "Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v 41, may 2006, p: 333-337.
- Brennan, M., "Spirituality and religiousness predict adaptation to vision loss in middle- aged and older adults", *The International Journal for the Psychology of Religion*, v 14 (3), march 2004, p: 193-214.
- Camfield, L., & Skevington, S. M., "On subjective well-being and quality of live", *Journal of Health Psychology*, v 13, August 2008, p: 764-775.
- Carr, A., "Research update: Evidence-based practice in family therapy and systemic consultation. II. Adult focused problems", *Journal of Family Therapy*, v 22, july 2000, p: 273-295.
- Chang, S. L., "Family background and marital satisfaction of newlyweds. Generational transmission of relationship interaction patterns", *Unpublished Master's Thesis*, California State University, 2008, p: 74.
- Cooke, K. I., "Models of Forgiveness and Adult Romantic Attachment in Ended Relationships: Forgiveness over Time", A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science at Virginia Commonwealth University, 2006.

- Coyne, J., Tompson, R., & Palmer, S., "Marital quality, coping with conflict, marital complaints, and affection in couples with depressed wife", *Journal of Family Psychology*, v 16(1), August 2002, p: 26-37.
- Cui, Ming., & Fincham, Frank D., "The differential effects of parental divorce and marital conflict on young adult romantic relationships", *Personal Relationships*, v 17, January 2010, p: 331-343. The Florida State University. United States of America.
- Cummings, E. M. Fairth, W. B., Mitchell, P., Cummings, J. S., & Charmerhorn, A. C., "Evaluating a brief prevention program for improving marital conflict in community family", *Journal of Family Psychology*, v 22(2), april 2008, p: 193 - 202.
- Delahajj, A., Gaillard, C. & Van Dam, P., "Hope and Hardiness as related to life satisfaction", *The Journal of Positive Psychology*, v 3(8), January 2010, p: 171-179.
- Delsignore, Aba., Weidt, Steffi., Emmerich, Juliane., and Rufer, Michael., "Life Satisfaction in Patients with Social Anxiety Disorder: Impact of Cognitive-Behavioral Group Therapy. Mind & Brain", *The Journal Of Psychiatry*, v 36(4), march 2011, p: 276-282.
- Diener, E. D. Oishi, S. H., & Lucas, R. E., "Personality construct, and cognitive evaluation of life", *Annual Review of Psychology*, v 45, August 2003, p: 403-425.
- Diener, E. D., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S., "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of personality assessment*, v 1, june 1985, p: 71-75.
- Doss, B., Simpson, L. & Christensen, A., "Why do couple seek marital therapy? ", *Professional Psychology: Research and Practice*, v 35(6), September 2004, p: 608-614.
- Dunham, SH., "Emotional skillfulness in African American marriage.intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction", *Unpublished Doctoral Dissertation*, University of Akron, 2008.
- Elinaman, T., "Resolving conflict in marriage. Family life, communications in corporate", *Retrived form: www.findarticle.com*, 2004.
- Eng, W., Coles, M. E., Heimberg, R. G., & Safren, S. A., "Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: Relation to symptoms and response to cognitive-behavioral therapy", *Journal of Anxiety Disorders*, v 19, October 2005, p: 143-156.
- Exline, J., "Beliefs about God and forgiveness in a Baptist church sample", *Journal of Psychology and Christianity*, v 27, August 2008, p: 131- 139.
- Fincham, F. D., Beach, S. H., Davila, J., "Longitudinal Relations between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage", *Journal of Family Psychology*, v 21(3), November 2007, p: 542-545.
- Fincham, F., "Marital conflict: structre and content", *American Psychological society*, v 12, December 2003, p: 10- 24.
- Fincham, Frank D., and Kashdan, Todd B, **Facilitating Forgiveness: Developing Group and Community Interventions, in Positive Psychology in Practice**, edited by P. Alex Linley and Stephen Joseph. Hoboken, NJ, USA: John Wiley and Sons, 2004, p: 617-638.
- Fincham, F. D., & Steven , R. H., "Forgiveness and conflict Resolution in marriage", *Journal of family psychology*, v 18, april 2004, p: 72-81.
- Flanagan, J., & Flanagan, R., *Counseling and Psychotherapy theories in context and practice.* , John Willy, New Jersey, 2004, p: 98.
- Gerard, J. A., & Buehler, C., "Marital conflict: Parent-child relations and young maladjustment", *Family Process*, v 38(1), December 2003, p: 105-116.
- Gordon, Kristina Coop., and Donald H. Baucom., "A Multitheoretical Intervention for Promoting Recovery from Extramarital Affairs", *Journal of Clinical Psychology: Science and Practice*, v 6(4), july 1999, p: 382-399.
- Halford, W. K., & Markman, D. J., "Best practice in couple relationship education". *Journal of Marital and Family Therapy*, v 29, February 2003, p: 30-37.
- Harway, Michele., *Handbook of couple therapy*, Canada, Wiley, 2005, p: 36-37.
- Hofmann, S. G., "The importance of culture in cognitive and behavioral practice", *Cognitive Behavioral Practic*, v 4(13), October 2008, p: 243-54.
- Kline, G.H., Pleasant, N.D., Whiltton, S.W. & markman, H.J., *Understandings couple conflict*, edited by A.L. Vangelisti & D. Perlman, The Cambridge handbook of personalrelationships, New York, Cambridge University Press, 2006, p: 445-462.
- Kyung Ja Oh., Soojin Lee., & Soo Hyun Park., "The Effects of Marital Conflict on Korean Children's Appraisal of Conflict and Psychological Adjustment", *J Child Fam Stud*, v 20, August 2011, p: 444-

- 451.
- Levenson, M. R., Aldwin, C. M., & Yancura, L., "Positive Emotional change: Mediating Effects of Forgiveness and Spirituality", *The Journal of Science and Healing*, v 2(6), June 2006, p: 498-508.
- Levin, J. S., K. S. Markides, & L. A. Ray., "Religious Attendance and Psychological Well-Being in Mexican Americans: A Panel Analysis of Three Generations Data", *The Gerontologist*, v 36, October 1996, p: 454-463.
- Lopez, S., *Handbook of positive psychology*, UK, Oxford University Press, 2002, p 55.
- Macaskill, A. , "Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives", *Journal of Personality*, v 5, March 2005, p: 1237-1269.
- Macaskill, Ann., "Differentiating Dispositional Self- Forgiveness from Other-Forgiveness: Associations with Mental Health and Life Satisfaction", *Journal of Social and Clinical Psychology*, v 31(1), May 2012, p: 28-50.
- Maltby, John., Liza, Day., and Louise, Barber., "Forgiveness and Mental Health Variables: Interpreting the Relationship Using an Adaptational-Continuum Model of Personality and Coping", *Personality and Individual Differences*, v 37(8), November 2004, p: 1629-1641.
- McCullough., M. Bellah., C. Kilpatrick, Sh., & Johnson.J., "Vengefulness: Relationships with forgiveness, Rumination, well- Being, and the big five", *PSPB*, v 27 (5), August 2001 , p: 601-610.
- OrathinkalKourosh, Jose., & Vansteenwegen, Alfons., "the effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability", *ContempfamTher*, v 28, April 2006, p: 251-260.
- Patterson, G. R., Families: *Application of social learning to family life*, Champaign, TL Research Press, 1978.
- Pavot, W., & Diener, E., "Revise of satisfaction with life scale", *Psychological Assessment*, v 5(2), May 1993, p: 164-172.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P., *Character Strengths and virtues*. Oxford, New York, 2004.
- Propest, L. R., Ostrom, R., Watkins, P., Dean, T., & Mashbum, D, "Comparative efficacy of relations and non-religious cognitive behavioral therapy for the treatment of clinical depression in religious individual", *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, v 60, August 1992, p: 94-103.
- Richards, P. S., & Bergin A. E., *Handbook of psychotherapy and religious diversity*. Washington. American Psychological Association, 2000, p: 5-30.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E., *A Spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. Washington, DC, American Psychological Association, 1997, p: 57.
- Rye, M., Pargament, K., & Amir, A. M., *Religious perspective on forgiveness: Forgiveness, Theory, research, and Practice*, New York, the Guilford Press, 2000, p: 17-40.
- Worthington, E. L., Jr., Kurusu, T., McCullough, M. E., & Sandage, S. J., "Empirical research on religion and psychotherapeutic processes and outcomes: A ten-year review and research prospectus", *Psychological Bulletin*, v 119, March 1996, p 448-487
- Sawatzky, R., P. A. Ratner, & L. Chiu. "A Metaanalysis of Relationship between Spirituality and Quality of Life", *Social Indicators Research*, v 72, September 2005, p: 153-188.
- Staub, E., & Pearlman, L. A., "Forgiveness", *Journal of Personality and social psychology*, v 73, July 2001, p: 321 -336.
- Steuber, K. R., "Adult attachment, conflict style and relationship satisfaction: comprehensive model", *Unpublished master's thesis*, Delaware university, 2005, p: 89-90.
- Suls, J., & Bund, J., "Anger, anxiety, and depression as risk factors for cardiovascular disease: The problems and implications of overlapping affective dispositions", *Psychological Bulletin*, v 131(2), April 2005, p: 260-300.
- Swami V, Chamorro-Premuzic T., "Psychometric Evaluation of the Malay Satisfaction with LifeScale", *Soc Indic Res*, v 92, August 2009, p: 25-33.
- Teresa, Maria. , Vinsonneau, Genevieve., Neto, Felix., Girard, Michelle, Etienne., "Forgiveness and satisfaction with life", *Journal of happiness studies*, v 4, June 2003, p: 323-335.
- Thoresen ,C.E., & Harris ,H. S., "Spirituality and health: What's the evidence and what's needed? ", *Annual Behavioral Medicine*, v 24(1), May 2002, p: 3-13.
- Viren, S., Tomas, C.P, Dhachayani, S., Thambu, M., Kumaraswami, K., Debbi, S., & Adrian, F., "General Health Mediates the Relationship between Loneliness, Life Satisfaction and Depression: A Study with Malaysian Medical Students", *Journal Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v 42, September 2007, p: 161-166.
- Yadegari, Hajar., "Forgiveness and Its Relationship with Life Satisfaction between Married Men and Women", *Paper presented at the Women's Worlds 2005: 9th International Interdisciplinary*

- Congress on Women*, Seoul, South Korea, , June 2005, p: 19-24.
- Yong, M. E. & Long, L.L., *Counseling and therapy for couples*, New York, Brooks/Cool Publisher Company, 1998, p: 69-72.
- Zaki, M. A., "Validation of Multi dimensional Satisfaction with Life scale of student", *Journal of psychiatry & clinical psychology*, v 13(1), march 2006, p: 49-57.
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W., " Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life", *Quality of Life Research*, v 14, January 2005, p: 1573-1584.
- Zulling, K. J., R. M. Ward, & T. Horn., "The Association between Perceived Spirituality, Religiosity and Life Satisfaction: the Mediating Role of Self-Rated Health", *Social Indicators Research*, v 79, February 2006, p: 255-274.