مقـاله پژوهشی

سلامت جامعه

دوره شانزدهم، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۱

تأثیر آموزش خودشفابخشی بر اضطراب، عزت‌نفس و بخشش در زنان خیانت‌دیده

فاطمه حیدری[۱]، زهره لطیفی[۲*]، اعظم مرادی[۳]

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۴/۱۹ تاریخ پذیرش : ۱۴۰۱/۲/۶

خلاصه

مقدمه: خیانت زناشویی یک حادثه بین فردی آسیب‌زاست که می‌تواند منجر به علائم شناختی، عاطفی و رفتاری در قربانی گردد. پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش خودشفابخشی بر اضطراب، عزت‌نفس و بخشش در زنان خیانت‌دیده شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان خیانت‌دیده عضو انجمن ناران (گروه خانواده آسیب‌دیدگان گمنام) ناحیه یک شهر اصفهان بودند که از بین آن‌ها ۳۰ نفر به شیوه در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. گروه آزمایش، طی ۱۴ جلسه (۶۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک‌بار) آموزش خودشفابخشی را دریافت نمودند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، شامل سه پرسشنامه بخشش Pollard و همکاران (۱۹۹۸)، عزت‌نفس Coper smit (۱۹۹۶) و اضطراب Zank (۱۹۷۰) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد آموزش خودشفابخشی موجب کاهش اضطراب، بهبود عزت‌نفس و بخشش در بین زنان خیانت‌دیده شده است ($p<۰/۰۰۵$). به علاوه، تغییرات ایجاد شده تا زمان پیگیری پایدار مانده‌اند.

نتیجه‌گیری: با توجه به تأثیر آموزش خودشفابخشی در ارتقای سلامت روان زنان خیانت‌دیده و افزایش عزت‌نفس و بخشش در کنار کاهش اضطراب، توجه به این نوع آموزش خودمراقبتی به خانواده‌ها پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: خود مراقبتی، عزت‌نفس، بخشش، اضطراب، زنان

۱-کارشناس ارشد، گروه مشاوره خانواده، دانشگاه پیام نور، ایران.

۲- دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، ایران. (نویسنده مسئول)

پست الکترونیکی: z_yalatif@pnu.ac.ir، تلفن: ۰۹۱۳۱۱۳۹۷۸۱

۳- استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، ایران.

مقدمه

بدون تردید ازدواج، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین رویداد زندگی هر زوجی است و بروز مشکلات، از جمله فقدان محبت طرفین، ابتلا به مشکلات جسمانی مثل دردهای مزمن، یا مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب، افسردگی و پایین بودن عزت‌نفس، ممکن است باعث شکل‌گیری خیانت در بین آنان گردد [۱]. خیانت در چارچوب روابط زناشویی، حالتی است که به موجب آن، یکی از زوجین به شکل پنهانی قوانین و هنجارهایی را که ازدواج بر اساس آن بنا شده است، زیر پا می گذارد و با فردی، غیر همسر خود رابطه‌ای جنسی یا عاطفی برقرار می‌کند [۲]. روابط فرا زناشویی یکی از آسیب‌زاترین مشکلات زوجی است [۳]. امروزه خیانت در روابط می‌تواند منجر به طلاق در زوجین و در نتیجه از هم گسیختگی اساس خانواده شود [۴]. خیانت بیشتر در افرادی دیده می‌شود که رضایت کمتری از شریک زندگی خود داشته‌اند. پس از افشای خیانت همسر، خانواده‌ها با مسائلی نظیر بحران زناشویی و تضعیف عملکرد در نقش‌های والدینی روبرو می‌شوند [۵].

تجربه خیانت همسر، منجر به بروز علائمی شبیه به اختلال استرس پس از ضربه بوده و افراد خیانت‌دیده، هیجانات ناخوشایند شدید (مانند افسردگی، اضطراب و خشم)، و کاهش اعتماد به نقش خود در مسائل زناشویی را تجربه می‌کنند که در این میان، اضطراب در زنان خیانت‌دیده از شیوع بالایی برخوردار است [۶]. برخی تحقیقات نیز تأکید داشته‌اند افرادی که درجات بالایی از اضطراب را تجربه می‌کنند، از عزت‌نفس پایین رنج می‌برند [۷]. عزت‌نفس معمولاً به عنوان ارزشیابی شخص از ارزشمندی تعریف می‌شود و داشتن ارتباط موفق در ازدواج، موجب ارتقای عزت‌نفس می‌شود. در مقابل، تجربه خیانت همسر احساس ارزشمندی یک زن را به شدت به چالش می‌کشد [۸].

از طرف دیگر بخشش نیز تغییر آگاهانه قلبی، و نتیجه موفقیت‌آمیز کوشش فعال برای جایگزینی افکار بد با اندیشه‌های شفقت‌آمیز است. بخشش آسیبی به فرد بخشنده نمی‌رساند و به طور خودانگیخته اتفاق نمی‌افتد، بلکه در طول زمان و به صورت جزئی از فرایند تحول صورت می‌گیرد [۹]. محققین در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که عدم بخشش (فزونی خاطره‌های آزاردهنده) باعث افزایش هیجانات منفی بیشتر می‌شود. لذا آنچه اهمیت بخشش را محرز می سازد ماهیت التیام‌بخش آن در مداخلات روان شناختی است [۱۰].

در جامعه ایرانی به دلیل مسائل فرهنگی، خیانت مرد الزاماً موجب تقاضای طلاق از طرف زن نمی‌شود، اغلب آنچه زنان خواهان آن هستند، فرار از درد و رنج حاصل از خیانت زناشویی است [۱۱]. بنابراین، به نظر می‌رسد پس از افشای خیانت، مدیریت هیجانات همسر آسیب‌دیده می‌تواند از زمینه‌های پژوهشی قابل توجه در خیانت زناشویی باشد. در مطالعات گذشته، برای بهبود عزت‌نفس در زنان خیانت‌دیده، روش‌های مداخله‌ای نظیر روایت درمانی، درمان هیجان‌محور و شناخت‌درمانی تأیید گردیده‌اند [۱۲، ۱۳]. در خصوص کاهش اضطراب، مداخلاتی همچون درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش، روایت درمانی و رفتاردرمانی بررسی و تأیید شده است [۶]. در زمینه بخشش زنان خیانت‌دیده نیز مداخلاتی مانند خانواده درمانی و درمان شناختی رفتاری مورد استفاده قرار گرفته و مؤثر گزارش شده‌اند [۸، ۱۴].

رویکرد خودشفابخشی نیز یکی از مداخلات مثبت‌نگر جدیدی است که به طور رسمی توسط Loyd و Johnson ارائه شده و شامل بررسی استرس‌های فیزیولوژیک، ریشه‌یابی خاطرات مخرب سلولی، آموزش کدهای شفابخش، و مراقبت از خویش می‌باشد [۱۵]. مهارت‌های خودآرام‌بخشی و تقویت کدهای شفابخش از اصول اساسی این مداخله است. در این دیدگاه، خاطرات مخرب سلولی موجب بروز استرس فیزیولوژیک شده و سیستم عصبی خودمختار را از تعادل خارج می‌کنند [۱۶]. خاطرات مخرب سلولی موانعی هستند که امکان برخورد منطقی و متعادل با مشکلاتی همچون خیانت زناشویی را از فرد گرفته و او را در چنین مواقعی بسیار شکننده و از لحاظ جسمانی و روان‌شناختی، آسیب‌پذیر می‌سازند. Loyd معتقد است خاطرات سلولی مخرب موجب عدم تعادل و تشدید اختلالات روانی می‌شود [۱۷].

برخی از تحقیقات انجام شده، به کارگیری رویکرد خودشفابخشی را با اثرات مثبتی گزارش کرده‌اند [۱۸]. Chopra و Tanzi معتقدند در دنیایی که انسان‌ها در

هر لحظه با مشکلات و فشارهای روانی اجتماعی روبرو می شوند؛ لازم است برای حفظ موجودیت و بهزیستی روانی، خودشفابخشی را به عنوان یک روش خودمراقبتی مؤثر یاد بگیرند [۱۹]. Frohlich و همکاران برنامه خودشفابخشی را به طور آنلاین در مورد جوانان کانادایی که همزمان دچار سوءمصرف مواد اپیوئیدها و مشکلات هیجانی نظیر اضطراب و افسردگی بودند اجرا نموده و به این نتیجه رسیدند که این برنامه به افزایش کیفیت زندگی و کاهش اضطراب آنان منجر شده است [۲۰]. Thompson و همکاران نیز در یک کارآزمایی بالینی گزارش دادند که پس از اصلاح خودگویی‌های مبتنی بر خود سرزنشگری در بیماران افسرده، میزان پذیرش خود، رفتار دوستانه و احساس عاملیت در آنها افزایش یافته است [۲۱]. محققین دیگری نیز درمان خودشفابخشی را برای افراد مختلف اجرا کرده و آن را بر بهبود متغیرهای مثبت روان شناختی نظیر، «شفقت به خود، بهزیستی روان شناختی، تحمل پریشانی، آرامش، سرمایه‌های روان‌شناختی، کیفیت زندگی، و تنظیم هیجانات مثبت و منفی»، مفید و مؤثر گزارش نموده‌اند [۲۲-۲۴].

در ایران Latifi و Marvi، با کسب مجوز از Loyd به ترجمه آثار، فایل‌های صوتی و آموزش این روش پرداخته و بر اساس مطالعات روان‌شناسی، با توجه به مبانی فرهنگی و مذهبی کشور ایران، پروتکل اجرایی را در ۱۴ مرحله تهیه و به تأیید Loyd و تعدادی از روان شناسان و مشاوران دانشگاهی داخلی رسانده‌اند. بارزترین موارد بومی‌سازی، اصلاح سبک زندگی بر اساس دیدگاه ابوعلی سینا، تعالی معنوی، دعا و مراقبه بر اساس دین مبین اسلام است [۱۷، ۱۸].

نظر به اهمیت و لزوم توجه به بار عاطفی، اجتماعی و اقتصادی پدیده خیانت زناشویی و تمرکز بر نقش زنان خیانت‌دیده در پیشگیری از عوارض جبران‌ناپذیر آن، و ضرورت کاربست یک روش مداخله‌ای مبتنی بر فرهنگ اسلامی، همچنین وجود تحقیقات اندک مشابه در زمینه مداخله خودشفابخشی در حفظ روابط زناشویی و سلامت روان زوجین، این پژوهش با هدف تعیین اثر آموزش خودشفابخشی بر عزت‌نفس، بخشش و اضطراب زنان خیانت‌دیده طراحی شد.

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش حاضر شبه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری را کلیه زنان خیانت‌دیده عضو انجمن نارانان (انجمن حمایت از زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر) ناحیه یک شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند که طبق آمار، ۷۰۰ نفر بودند. طی فراخوانی در محل انجمن، از بین زنان خیانت‌دیده داوطلب شرکت در پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۳۰ نفر بر اساس فرمول حجم نمونه زیر و مقادیر حاصل از پژوهش پیشین [۲۴] انتخاب و به دو گروه مساوی تقسیم شدند.

$$n=\frac{2\sigma^2(z_{1-\frac{\alpha}{2}}+z_{1-\beta})^2}{d^2}=\frac{2(1.50)^2(1.96+1.88)^2}{5.281}=12.56$$

لازم به ذکر است σ برابر ۱/۵۰ در نظر گرفته شده و d خطای قابل‌قبول برای محقق می باشد. معیارهای ورود به پژوهش شامل آسیب‌دیدگی از خیانت همسر (عضویت در انجمن)، در قید حیات بودن همسر، رضایت آگاهانه، حضور داوطلبانه، دارا بودن تحصیلات حداقل سیکل و داشتن سن ۲۰ تا ۴۵ سال بود. معیارهای خروج شامل همکاری ناقص و مخدوش بودن پرسشنامه‌ها و عدم تمایل به ادامه زندگی مشترک بود.

در این مطالعه جهت اندازه‌گیری متغیرها از سه پرسشنامه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری استفاده شد.

پرسشنامه بخشش (Family forgiveness scale-FFS): این مقیاس در سال ۱۹۹۸ توسط Pollard و Anderson برای یافتن میزان بخشش در خانواده‌ها و ابعاد آن طراحی شده است. فرم اصلی مقیاس از دو قسمت تشکیل شده و شامل ۴۰ عبارت در مورد وضعیت رنجش‌ها و بخشش در روابط بین اعضای خانواده است. عبارات ۱ تا ۲۰ به روابط رنجش‌آمیز در خانواده اصلی، و عبارات ۲۱ تا ۴۰ به بخشش همسر مربوطاند. این مقیاس به روش لیکرت چهار درجه‌ای "۱= تقریباً همیشه این‌طور است"، "۲= اغلب اوقات همین‌طور است"، "۳= بندرت این‌طور است" و "۴= اصلاً این‌طور نیست" نمره‌گذاری می‌شود. مقیاس سنجش بخشش شامل پنج خرده مقیاس است که عبارتند از واقع‌بینی (جملات ۱-۶-۱۱-۱۶-۲۱-۲۶-

۳۱-۳۶)، تصدیق (۲-۷-۱۲-۱۷-۲۲-۲۷-۳۲-۳۷)، جبران عمل (۳-۸-۱۳-۱۸-۲۳-۲۸-۳۳-۳۸-۴۰)، دلجویی کردن (۴-۹-۱۴-۱۹-۲۴-۲۹-۳۴) و احساس بهبودی یا سبکبالی (۵-۱۰-۱۵-۲۰-۲۵-۳۰-۳۵-۳۹). کسب نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده میزان بخشش بالا است، حداقل نمره کسب‌شده ۴۰ و حداکثر ۱۶۰ می باشد. Pollard و Anderson این مقیاس را بر روی ۲۲۹ زن و ۱۱۳ مرد اجرا کردند. ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۳ گزارش شد [۲۵]. این پر سشنامه در جامعه ایرانی تو سط Bahari و Seif هنجاریابی و ضریب الفای کرونباخ آن ۰/۸۵ عنوان شد [۲۶]. آلفای کرونباخ مقیاس بخشش در مطالعه حاضر ۰/۹۶ به دست آمد.

پرسشنا مه عزت‌نفس: این پرسشنا مه توسط CoperSmith (۱۹۶۷) ساخته شد و میزان ر ضایت افراد را در عزت‌نفس کلی، عزت‌نفس اجتماعی، عزت‌نفس خانوادگی و عزت‌نفس علمی می‌سنجد. این ابزار دارای ۵۸ سؤال دو گزینه‌ای می‌با شد (۸ سؤال دروغ سنج ا ست که در محا سبه نمره کل منظور نمی‌شود). چنانچه آزمودنی به سایر سؤالات با بله پاسخ دهد، یک نمره و اگر با خیر پاسخ دهد نمره صفر می‌گیرد. بنابراین نمره کل شرکت‌کننده حداقل صفر و حداکثر ۵۰ است. کسب نمره بالاتر به معنای عزت نفس بالاتر می‌باشد. سازنده ابزار ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۸۸ برآورد کرده است [۲۷]. در هنجاریابی ایرانی، پایایی کل ابزار ۰/۸۱ برآورد شده است [۲۸]. آلفای کرونباخ مقیاس عزت‌نفس در مطالعه حاضر برابر با ۰/۹۸ به دست آمد.

پر سشنامه ا ضطراب: مقیاس خود سنجی ا ضطراب تو سط Zank (۱۹۷۰) ساخته شده و دارای ۲۰ ماده است. این مقیاس دارای ۵ نشانه هیجانی و ۱۵ نشانه بدنی است. تعداد ۱۶ سؤال بر نشانگان مثبت و ۴ سؤال بر نشانگان منفی تأکید دارند. سؤالاتی که بر نگرش منفی تأکید دارند (سؤالات ۱۹-۱۳-۹-۵) به ترتیب از هیچ‌گاه یا به‌ندرت (۴)، گهگاه (۳)، بیشتر اوقات (۲) یا تقریباً همیشه (۱) نمره‌گذاری می‌شوند. در این مقیاس، افراد با اضطراب کمتر، نمره پایین‌تر (حداقل نمره ۲۰) و آن‌هایی که اضطراب بیشتری دارند، نمره بالاتری (حداکثر نمره ۸۰) کسب می‌کنند. تحلیل های آماری نتایج مقیاس اضطراب Zank، نشان‌دهنده ضریب پایایی برابر ۰/۸۴ بوده است [۲۹]. در مورد روایی هم‌زمانی مقیاس، مطالعات چندی در خارج و داخل ایران انجام شده و نتایج حاکی از آن بود که این مقیاس در یک سطح معنادار آماری، بیماران مبتلا به اختلال‌های اضطرابی را از سایر طبقات متمایز می‌کند [۳۰]. آلفای کرونباخ مقیاس عزت‌نفس در مطالعه حاضر برابر با ۰/۹۸ به دست آمد.

قبل از مداخله، از همه شرکت‌کنندگان پیش‌آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۴ جلسه (هر هفته سه جل سه یک ساعته) تحت آموزش خود شفابخ شی Latifi & Marvi با اقتباس از Loyd &J ohnson (۲۰۱۴) قرار گرفتند [۱۷]. بعد از اتمام جلسات، از گروه‌های آزمایش و کنترل در شرایط یکسان، مجدداً پس‌آزمون گرفته شد. یک ماه پس از اجرای پس‌آزمون نیز برای سومین مرحله سنجش، پیگیری روی دو گروه انجام شد. برای رعایت اصول اخلاقی، بعد از اتمام جلسات آموزشی و اجرای مرحله پیگیری یک ماهه، خلاصه جلسات آموزش خودشفابخشی برای گروه کنترل نیز اجرا شد. محتوی جلسات آموزشی در جدول ۱ به تفکیک آمده است.

جدول ۱- خلاصه جلسات پروتکل خودشفابخشی در زنان خیانت‌دیده شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ [۱۷]

جلسه	خلاصه جلسه
۱	آشنایی با اعضای گروه، مشخص نمودن قوانین جلسات، معرفی استرس‌های موقعیتی و آموزش، سیستم ایمنی بدن
۲	توضیح استرس‌های فیزیولوژیک، پنهان یا خاطرات سلولی مخرب و حافظه کاذب
۳	آموزش تشخیص مشکل واقعی یا کاذب، خاطره‌یابی، تعارضات و سردرگمی‌های فرد
۴	ریشه‌یابی خاطرات مخرب سلولی. معرفی (کینه‌جویی-اقدامات زیان‌بخش- باورهای غلط و احساسات منفی)
۵	اجرای تکنیک آسانسور شیشه‌ای. حافظه‌یابی در مورد تروما و حوادث بسیار اثرگذار زندگی وPTSD با توجه به نگرش فرد
۶	توضیح پازل احساسات مثبت و منفی قلبی و آموزش فنون بخشش
۷	توضیح گروه اقدامات زیان‌بخش و عادات غلط، مخرب و آموزش روش‌های تقویت اراده- آموزش حل مسئله و تغییر
۸	توضیح کدهای شفابخش اول تا چهارم شامل: عشق، شادی، آرامش و بردباری

۹	معرفی ایجاد و تقویت کدهای شفابخش پنجم تا نهم شامل: مهربانی، خوبی، اعتماد، تواضع، خویشتن‌داری و آموزش فن خاطره‌یابی معکوس
۱۰	توضیح نقش درخواست حقیقی با تمام وجود، اثرات دعا و تداوم تمرکز بر خواسته‌ها در مسیر زندگی و توضیح شواهد علمی مربوط به دعا در خودشفابخشی
۱۱	آموزش سبک زندگی متعادل: اصلاح سبک زندگی با شناخت عادات غلط و اقدامات زیان‌بخش، اصلاح الگوی خواب و تنظیم خوراک، نحوه خوردن و نوشیدن، تفریح، مسافرت، ورزش، نظافت و بهداشت.
۱۲	بهبود کیفیت زندگی در حیطه‌های سلامت و بهداشت، صمیمیت و ارتباطات، رشد علمی، رشد مالی، پیشرفت شغلی، فعالیت مفید اجتماعی
۱۳	اصلاح گفتگوی درونی، بازنگری مجدد استرس و آموزش تنفس قدرتی: بازنگری استرس‌های فردی، تأکید بر خود مراقبتی مداوم در مقابل آسیب‌های جسمی و روانی و مدیریت هیجانات و ارتباطات
۱۴	برنامه‌ریزی برای ابدیت، هدفمندی معنوی زندگی و افزایش غنای درونی (مفید و مراقب خود و دیگران بودن)

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده گردید. سطح معنی‌داری اختلاف نیز ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان گروه آزمایش ۳/۲۷ ± ۳۵/۲۳ و گروه کنترل ۴/۳۳ ± ۳۶/۱۵ سال بود (p>۰/۰۵). اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در مطالعه در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- اطلاعات جمعیت‌شناختی زنان خیانت‌دیده شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ (تعداد در هر گروه=۱۵)

متغیرهای جمعیت‌شناختی		گروه آزمایش (درصد) تعداد	گروه کنترل (درصد) تعداد	P
سطح تحصیلات	ابتدایی	۷(۲۳)	۱(۳)	۰/۲۷۳
	دیپلم	۴(۱۳)	۸(۲۶)	
	کارشناسی	۳(۱۰)	۶(۲۰)	
	کارشناسی ارشد	۱(۳)	۰(۰)	
مدت ازدواج	کمتر از ۵ سال	۰(۰)	۱(۳)	۰/۴۱۵
	۵ تا ۱۰ سال	۳(۱۰)	۲(۶)	
	۱۱ تا ۱۵ سال	۴(۱۳)	۱۱(۳۶)	
	۱۶ سال و بیشتر	۸(۲۶)	۱(۳)	
تعداد فرزند	بدون فرزند	۱(۳)	۲(۶)	۰/۸۹۷
	تک فرزند	۱(۳)	۷(۲۳)	
	دو فرزند	۱۳(۴۳)	۶(۲۰)	
	سه فرزند و بیشتر	۰(۰)	۰(۰)	
سن همسر	۲۰ تا ۳۰ سال	۰(۰)	۱(۳)	۰/۱۲۵
	۳۱ تا ۴۰ سال	۷(۲۳)	۱۲(۴۰)	
	۴۱ سال و بیشتر	۸(۲۶)	۲(۶)	

آزمون مجذور کای، * p<۰/۰۵ اختلاف معنی‌دار

میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و مرحله پیگیری متغیرهای اضطراب، عزت‌نفس و بخشش برای دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۳ آورده شده است.

جدول۳- یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در زنان خیانت‌دیده شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ (تعداد در هر گروه=۱۵)

متغیر	مرحله	آزمایش انحراف معیار±میانگین	کنترل انحراف معیار±میانگین
اضطراب	پیش‌آزمون	۵۲/۳۳±۵/۰۲	۵۵/۳۳±۵/۴۸
	پس‌آزمون	۴۳/۰۶±۵/۳۵	۵۴/۴۶±۴/۷۷
	پیگیری	۴۱/۸۰±۵/۹۰	۵۵/۰۰±۴/۷۵

عزت‌نفس	پیش‌آزمون	۲۴/۸۰±۴/۳۹	۲۶/۱۳±۴/۷۷
	پس‌آزمون	۳۵/۷۳±۵/۱۷	۲۵/۸۰±۲/۸۸
	پیگیری	۳۶/۱۳±۴/۴۸	۲۶/۸۰±۲/۵۶
بخشش	پیش‌آزمون	۹۵/۰۰±۱۲/۸۳	۹۷/۵۳±۶/۶۲
	پس‌آزمون	۱۱۴/۷۳±۹/۶۵	۹۷/۳۳±۷/۱۵
	پیگیری	۱۱۶/۶۶±۹/۸۱	۹۸/۲۰±۶/۵۵

جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شاپیرو-ویلکز ا ستفاده شد. مقدار p از ۰/۰۵ بزرگ‌تر و بنابراین، توزیع داده‌ها نرمال بود. همگنی واریانس‌ها توسط آزمون لوین بررسی شد. با توجه به سطح معنی‌داری مقیاس‌ها که کمتر از ۰/۰۵ نبود این پیش‌فرض نیز تأیید شد.

برای بررسی اثربخشی آموزش خودشفابخشی بر اضطراب، عزت‌نفس و بخشش زنان از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. یکی از پیش‌فرض‌های آزمون آماری اندازه‌گیری مکرر آزمون کرویت ماچلی است. نتایج این آزمون نشان داد که با توجه به معنی‌دار بودن کرویت ماچلی برای اضطراب، عزت‌نفس و بخشش این فرض تأیید نشده است ($p<۰/۰۱$).

بنابراین، از تصحیح گرین هوس-گیسر استفاده شد. مقادیر آزمون لامبدای ویلکز نشان می‌دهد که آموزش خودشفابخشی حداقل بر یکی از مقیاس‌های اضطراب، عزت‌نفس و بخشش اثربخش بوده است. مجذور اتا حدود ۰/۸۰ بود. بدین معنا که ۸۰ درصد تغییرات نمرات پس‌آزمون مربوط به تأثیر آموزش خودشفابخشی بوده است. توان آماری ۱/۰۰۰ نیز بیانگر کفایت حجم نمونه و توان بالای آزمون است. در جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس بین‌گروهی و درون‌گروهی برای بررسی اثربخشی آموزش خودشفابخشی بر اضطراب، عزت‌نفس و بخشش با سه اندازه‌گیری پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان داده شده است.

جدول ۴- تحلیل واریانس بین آزمودنی‌ها و درون آزمودنی‌ها با سه اندازه‌گیری پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری اضطراب، عزت‌نفس و بخشش در زنان خیانت‌دیده شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ (تعداد در هر گروه=۱۵)

مقیاس		منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	اندازه اثر	توان آماری
اضطراب	درون‌گروهی	عامل	۳۶۳/۲۶	۱/۳۳	۲۷۱/۹۳	۵۵/۴۴	*۰/۰۱	۰/۶۶	۱/۰۰
		اثر تعاملی	۲۷۸/۶۰	۱/۳۳	۲۰۸/۵۵	۴۲/۵۱	*۰/۰۱	۰/۶۰	۱/۰۰
		خطا	۱۸۳/۴۶	۳۷/۴۰	۴/۹۰				
	بین‌گروهی	گروه	۲۱۹۰/۴۰	۱	۲۱۹۰/۴۰	۲۸/۹۸	*۰/۰۱	۰/۵۰	۰/۹۹
		خطا	۲۱۱۶/۲۶	۲۸	۷۵/۵۸				
عزت‌نفس	درون‌گروهی	عامل	۸۵/۴۸	۱/۱۶	۷۳/۴۲	۱۷/۳۶	*۰/۰۱	۰/۳۸	۰/۹۹
		اثر تعاملی	۱۳۲/۰۲	۱/۱۶	۱۱۳/۳۸	۲۶/۸۲	*۰/۰۱	۰/۴۸	۱/۰۰
		خطا	۱۳۷/۸۲	۳۲/۶۰	۴/۲۲				
	بین‌گروهی	گروه	۱۱۷/۸۷	۱	۱۱۷/۸۷	۶/۳۷	*۰/۰۲	۰/۱۸	۰/۶۸
		خطا	۵۱۷/۹۱	۲۸	۱۸/۴۹				
بخشش	درون‌گروهی	عامل	۲۲۲۰/۴۲	۱/۱۳	۱۹۵۷/۶۵	۶۷/۵۶	*۰/۰۱	۰/۷۰	۱/۰۰
		اثر تعاملی	۲۰۹۸/۶۸	۱/۱۳	۱۸۵۰/۳۳	۶۳/۸۵	*۰/۰۱	۰/۶۹	۱/۰۰
		خطا	۹۲۰/۲۲	۳۱/۷۵	۲۸/۹۷				
	بین‌گروهی	گروه	۲۷۷۷/۷۷	۱	۲۷۷۷/۷۷	۱۳/۰۲	*۰/۰۱	۰/۳۱	۰/۹۳
		خطا	۲۹۷۳/۵۱	۲۸	۲۱۳/۳۴				

* $p<۰/۰۵$ اختلاف معنی‌دار

با توجه به جدول ۴ و معنی‌دار بودن عامل ها در درون گروه‌ها، وجود تفاوت معنی‌دار بین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تأیید گردید. همچنین با معنی‌دار بودن منبع گروه در بین گروه‌ها می‌توان گفت تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و کنترل برای اضطراب، عزت‌نفس و بخشش وجود دارد. بنابراین، آموزش خودشفابخشی بر این متغیرها اثربخش بود. برای بررسی تفاوت میانگین نمرات اضطراب، عزت‌نفس و بخشش در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از آزمون تعقیبی Bonferoni استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵- آزمون تعقیبی Bonferoni برای مقایسهٔ اضطراب، عزت‌نفس و بخشش به صورت زوجی در سری زمانی در زنان خیانت‌دیده شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ (تعداد در هر گروه=۱۵)

مقیاس	مرحله A	مرحله B	اختلاف میانگین (A-B)	خطای استاندارد	p
اضطراب	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۴/۰۶	۰/۵۱	*۰/۰۱
		پیگیری	۴/۴۳	۰/۵۶	*۰/۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۳۶	۰/۲۶	۰/۵۱
عزت‌نفس	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۲/۰۳	۰/۴۹	*۰/۰۱
		پیگیری	-۲/۱۰	۰/۴۷	*۰/۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۰۶	۰/۱۵	۰/۹۷
بخشش	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۹/۷۶	۱/۲۴	*۰/۰۱
		پیگیری	-۱۱/۱۶	۱/۲۶	*۰/۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۱/۴۰	۰/۳۷	*۰/۰۱

* p<۰/۰۵ اختلاف معنی‌دار

با توجه به جدول ۵، نمرات پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری دارد و نمرات پس‌آزمون در مرحلهٔ پیگیری مقیاس‌ها نسبتاً ثابت مانده است. این نتایج بیانگر این است که آموزش خودشفابخشی سبب کاهش اضطراب و بهبود عزت‌نفس و بخشش شده است.

بحث

هدف از انجام این تحقیق تعیین اثر آموزش خودشفابخشی بر میزان اضطراب، عزت‌نفس و بخشش در زنان خیانت‌دیده بود. نتایج پژوهش بیانگر تأثیر آموزش خودشفابخشی بر متغیرهای فوق بود. بر اساس جستجوی نویسندگان مقاله، در خصوص اجرای آموزش خودشفابخشی بر روی زنان خیانت‌دیده در ایران تاکنون تحقیقی صورت نگرفته، لذا نمی‌توان مستقیماً استنادی به همسویی و یا ناهمسویی نتایج با مطالعات گذشته داشت که این موضوع جنبه نوآوری پژوهش را هم نشان می‌دهد. اما می‌توان بخشی از نتایج پژوهش حاضر که بیانگر اثر آموزش خود شفابخشی بر اضطراب زنان خیانت‌دیده بود را با نتایج پژوهش Jahan-Tigh مبنی بر اثربخشی این رویکرد بر کاهش میزان اضطراب ادراک شده سالمندان دارای اختلالات خواب [۳۱]؛ همسو دانست. هم‌راستا با این زمینه می‌توان به پژوهش Latifi و همکاران که به تأثیر رویکرد خودشفابخشی بر کاهش تجربه هیجانات ناخوشایند زندگی بیماران مبتلا به پرفشاری تأکید داشتند؛ اشاره کرد. بر مبنای نظر Latifi و همکاران به‌کارگیری این مداخله توانسته است شرکت‌کنندگان در مطالعه را از گیر افتادن در احساسات منفی از قبیل: ناامیدی و اضطراب که به نوبه خود باعث افزایش شدت مشکلات عاطفی می‌شود، رهایی بخشد [۲۳]. خودشفابخشی به عنوان یک مداخله با اثرات پایدار، شامل آموزش تشخیص نقش واقعی خود در وقوع حادثه و بهبود مسیر زندگی همراه با ابراز احساسات به شیوه مؤثر، آموزش دوری زیبا، شناخت هیجانات مشکل‌آفرین؛ تقویت معنویت با دعا و خاطره‌یابی معکوس می‌باشد [۲۴]. پژوهش حاضر با پژوهش Bahramfar و Ashori، مبنی بر عدم اثربخشی

قابل‌توجه آموزش ایمن‌سازی روانی بر اضطراب زنان همسو نبود [۳۲]. در تبیین این تفاوت می‌توان گفت با توجه به این که مادران کودکان با مشکلات جسمانی مزمن، مشکلاتی متفاوت و منحصر به فرد نسبت به دیگر زنان با مشکلات زوجی دارند؛ برنامه آموزش ایمن‌سازی روانی قادر نبوده مشکلات عاطفی ناشی از عوامل مختلف درون فردی و بین فردی آن‌ها را شناسایی کند. در تبیین علت اثربخشی آموزش خودشفابخشی، شاید علاوه بر رده سنی متفاوت و افکار و تجارب متفاوت نمونه‌های مورد بررسی در دو مطالعه، بتوان گفت که چون رویکرد خودشفابخشی در مقابل رویکرد مذکور، به شناخت عوامل تنش‌زای درونی در خاطرات سلولی مخرب می‌پردازد [۱۷] در کاهش معنی‌دار اضطراب زنان خیانت‌دیده مؤثر بوده است.

نتایج این پژوهش در حوزه عزت‌نفس با نتایج پژوهش Aslipoor و همکاران در خصوص اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر عزت‌نفس زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر، همسو می‌باشد [۱۳]. با توجه به این که اولین واکنش درون روانی زنان خیانت‌دیده نشخوارهای فکری با محتوای خودسرزنش‌گری است؛ که موجب کاهش عزت‌نفس آنان می شود، احتمالاً کاوش و شناسایی باورهای ناسالم در مورد خود در فرایند خاطره‌یابی، موجب شده است تا شرکت‌کنندگان متوجه شوند که چگونه به شیوه ناسالمی، احساس ارزشمندی خود را با رفتار دیگران نسبت به خود مرتبط ساخته‌اند. بنابراین، به‌کارگیری تکنیک‌های آموزشی مشترک در هر دو رویکرد خودشفابخشی و شناختی رفتاری نظیر بازبینی باورهای ناسالم و شناسایی دروغ‌های پذیرفته شده، بازبینی و پذیرش خود به عنوان یک انسان با تاریخچه خاص خود، برنامه‌ریزی برای افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی در جلسات احتمالاً موجب شده تا شرکت‌کنندگان به این آگاهی دست یابند که یک زن خیانت‌دیده، رفتار بی‌وفایی همسر را به ناتوانی خود در جذب همسر و به اندازه کافی خوب نبودن خود نسبت نداده و با اصلاح گفتگوی درونی و خودمراقبتی عزت‌نفس خود را به عنوان یک انسان رنج‌دیده اما بردبار، افزایش دهد. Latifi و همکاران نشان دادند آموزش خودشفابخشی توانسته است میزان شفقت‌ورزی به خود (مهربانی با خود، قضاوت صحیح، حس انسانیت مشترک و حفظ عزت‌نفس) را به طور معنی‌داری افزایش و میزان نگرانی، انزوا و همانندسازی افراطی را کاهش دهد [۲۲]. Hatami نشان داد که آموزش خودشفابخشی در بهبود عزت‌نفس و خودارزشمندی نوجوانان بدسرپرست مؤثر است [۳۳]. این بخش از نتایج پژوهش حاضر با پژوهش Gholamhosein و همکاران، مبنی بر اثربخش نبودن مشاوره گروهی بر اساس رویکرد فمینیستی بر تغییر عزت‌نفس زنان، هم‌راستا نبود [۳۴]. در تبیین این مطلب می‌توان این‌گونه بیان کرد که به نظر می‌رسد زنان شرکت‌کننده در مطالعه مذکور، زنان سرپرست خانوار بودند که نتوانستند در اثر آموزش مبانی فمینیستی، عزت‌نفس بیشتری کسب نمایند؛ درحالی‌که در پژوهش حاضر، شرایط عاطفی و اقتصادی متفاوت زنان نمونه‌های مورد بررسی و باورها و تجارب متنوع آن‌ها؛ احتمالاً در افزایش معنی‌دار عزت‌نفس زنان مؤثر بوده است.

هم‌چنین پژوهش حاضر نشان داد آموزش خودشفابخشی در تسهیل بخشش زنان خیانت‌دیده مؤثر بوده است که این نتایج با یافته پژوهش Nasresfahani مبنی بر اثربخشی این رویکرد بر افزایش بخشش بین فردی زنان دچار پریشانی روان‌شناختی همسو بود [۳۵]. در تبیین اثر خودشفابخشی بر مبنای نظر Nasresfahani، می‌توان گفت اولین اقدام در خودشفابخشی، درمان یا کاهش حس کینه‌توزی و انتقام است که در جلسات با طرح پازل احساسات مثبت و منفی عاطفی، تکنیک واگذاری و به خدا سپاری آموزش داده می‌شود. در واقع، فرد آسیب‌دیده را از موقعیت ضعف و مورد ستم قرار گرفته، به موقعیت قدرت و انتخاب انتقام یا بخشش تغییر و ضعیت می‌دهد. به نظر می‌رسد این فرایند موجب تسهیل و افزایش تمایل به بخشش در زنان مورد مطالعه شده باشد. علاوه بر این، آگاهی از تأثیر افکار منفی با محتوای انتقام و کینه‌جویی در کاهش بهزیستی روان، و ایجاد رابطه مثلثی (زن - همسر بی‌وفا - خدا) به جای رابطه خطی (زن - همسر بی‌وفا) احتمالاً به افزایش حس بخشش کمک کرده است.

با توجه به این که این رویکرد جدید بوده و در این زمینه هنوز تحقیقات زیادی صورت نگرفته، تحقیق ناهمسویی با متغیرهای مشابه، در خصوص به‌کارگیری رویکرد

خودشفابخشی توسط محققان تحقیق حاضر یافت نشد. لذا در تبیین کلی یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت آموزش خودشفابخشی با بررسی داستان زندگی افراد توسط خودشان، ترمیم خاطرات مخرب سلولی، ایجاد و تقویت کدهای شفابخش (فضیلت‌های اخلاقی) موجب توسعه وجودی ایشان شده و بر میزان اضطراب، عزت‌نفس و بخشش زنان خیانت‌دیده تأثیر گذاشته است.

از محدودیت‌های مهم این پژوهش می‌توان به جنسیت نمونه‌ها اشاره کرد که همگی زن بوده‌اند. عدم رغبت زنان به علنی کردن خیانت همسرانشان و عدم امکان برگزاری کامل جلسات آموزشی به صورت حضوری به دلیل شرایط کرونا و استفاده از هر دو شیوه حضوری و مجازی نیز از محدودیت‌های این تحقیق بود. پیشنهاد می شود با توجه به شیوع خیانت در جامعه و لزوم التیام‌بخشی این زخم عمیق عاطفی به منظور پیشگیری از فروپاشی نظام خانواده، درمانگران در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی، از این برنامه آموزشی برای بهبود عزت‌نفس، بخشش و کاهش اضطراب مراجعان بهره ببرند و دوره‌های آموزش خودشفابخشی را به صورت کارگاه‌های آموزشی در مراکز مشاوره خانواده و طلاق به طور مستمر برگزار کنند.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که این برنامه توانسته است به طور معنی‌داری منجر به بهبود عزت‌نفس، بخشش و کاهش اضطراب در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر شود. به نظر می‌رسد رویکرد خودشفابخشی با خاطره‌یابی، شناسایی و ترمیم خاطرات سلولی مخرب، توجه به مشکلات روان‌شناختی و آموزش انجام تمرینات عملی آرام‌بخشی، تمرینات خاص کدهای شفابخش با ارائه فایل‌های صوتی و تصویری بر کاهش اضطراب ادراک شده زنان، بهبود عزت‌نفس و افزایش تمایل به بخشش در این گروه مؤثر بوده است.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام کردند که هیچ تعارض منافعی در انتشار این مقاله وجود ندارد.

سهم نویسندگان

فاطمه حیدری: گردآوری اطلاعات، انجام مداخله و نگارش مقاله. زهره لطیفی: راهنمایی و نظارت بر انجام پژوهش، نگارش مقاله نهایی. اعظم مرادی: مشاوره در تحقیق.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر با کد اخلاق IR.PNU.REC.1400.008 از کمیتهٔ ملی اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی انجام شده است. محققین بر خود لازم می‌دانند که از همکاری دلسوزانه مسئولان و زنان مظلوم انجمن کمال قدردانی را داشته باشند.

References

1. Scheeren P, Apellániz I, Alda M, Adriana W. Marital infidelity: The experience of men and women. Trends in Psychology 2018; 26(1): 355-369.
2. Sevi B, Urganci B, Sakman E. Who cheats? An examination of light and dark personality traits as predictors of infidelity. Personality and Individual Differences 2020; 164(1): 110126.
3. Malekasgar S, Mazaheri MA, Fata L, Mootabi F, Heydari M. Schema therapist's views about the role of schema component in marital infidelity: a qualitative study. Journal of Family Research 2020; 16(2): 199-216. [Persian]
4. Amani A, Khaleghpanah K, Mohamadi A. Lived experience of betrayed women in marital relationship in Sanandaj. FCPJ 2020; 9(2): 255-272. [Persian]
5. Zehtab Najafi A, Darvizeh Z, Paivastegar M. Scientific research quarterly of woman and culture. JWC 2020; 3(8): 23-33. [Persian]
6. Gharadaghi A. Effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on symptoms of emotional PTSD in women affected by infidelity. Journal of Family Research 2020; 16(2): 217-229. [Persian]
7. Harris MA, Wetzel E, Robins RW, Donnellan MB, Trzesniewski KH. The development of global and domain self-esteem from ages 10 to 16 for Mexican-origin youth. IJBD 2018; 4(16): 1-42.
8. Babolhavaeji M, Khoshnevis E, Ghodrati S. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on the depression of

the women after the husband's betrayal. FPCEJ 2018; 4(16): 77-88. [Persian]
9. Kato T. Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. Personality and Individual Differences 2016; 95: 185-189.
10. Greco LA, Eifert GH. Treating parent-adolescent conflict: Is acceptance the missing link for an integrative family therapy?. Cognitive and Behavioral Practice. 2004;11(3):305-14.
11. Hamidipour R, Sanaee Zaker B, Nazari A, Naghi Farahani M. Effectiveness of forgiveness-based marital group therapy on matrimonial satisfaction. JWSSP 2010; 8(4): 49-72. [Persian]
12. Golestani S. Effectiveness of group therapy-based performance art on improvement of emotional regulation and reducing symptoms of post traumatic stress disorder in women affected by marital infidelity. JFR 2018; 15(2): 197-211. [Persian]
13. Aslipoor A, Kafie M, Kavianfar H. Effect of cognitive-behavioral therapy on the self-esteem of women damaged by marital infidelity in the Iranian culture. First International Conference on Culture, Psychopathology and Education, Tehran, Iran; 2017. [Persian]
14. Momeni Javid M, Shoaakazemi M, Pourshahriyari M. The effect of group counseling with an interpersonal approach on improvement of marital relationship of mothers who were hurt by marital betrayals. PSYS 2015;11(2): 87-114. [Persian]
15. Loyd A & Johnson B. The healing codes. Grand central life & style. 1nd ed. New York: Boston; 2011.
16. Loyd A. The healing codes II; A step-by-step guide to whole-life healing. 1nd ed. New York: Yellow Kite; 2019.
17. Loyd A & Johnson B. The healing codes. Grand central life & style. Hachette book group. 1nd ed. New York: Boston; 2005, translated by Zohreh Latifi & Mehdi Marvi; Isfahan, Publication: Moaalef, 2017. [Persian]
18. Loyd A & Johnson B. Healing codes guide: unlocking the cellular chain of life. Ind ed. New York: Boston; 2010, Translated by Mahdi Marvi & Zohreh Latifi; Isfahan: Orouj; 2018. [Persian]
19. Chopra D & Tanzi E. The healing self: A revolutionary plan for wholeness in mind, body, and spirit. 1nd ed. New York: Harmony; 2018.
20. Frohlich JR, Rapinda KK, Schaub MP, Wenger A, Baumgartner C, Johnson A,et al. Efficacy of an online self-help treatment for comorbid alcohol misuse and emotional problems in Young Adults: Protocol for a Randomized Controlled Trial. JMIR 2018; 7(11): e11298.
21. Thompson K, D'iuso D, Schwartzman KS, Dobson & Drapeau M. Changes in depressed patients' self-statements. JPR 2020; 30(2): 170-182.
22. Latifi Z, Soltani M, Moosavi S. Evaluation of the effectiveness of self-healing training on self-compassion, body image concern, and recovery process in patients with skin cancer. Complementary Therapies in Clinical Practice 2020;40:101-180.
23. Latifi Z, Gharaghani R, Mardani Z. The effectiveness of self-healing training on lifestyle and symptom management in women with hypertension. HRJBAQ 2020; 6(1), 66-77. [Persian]
24. Zarean F, Latifi Z, mirmahdi SR. The effectiveness of self-healing (the healing codes) training on psychological capital and distress tolerance in women with addicted husbands. research on addicction 2020;14(55):193-212. [Persian]
25. Pollard MW, Anderson RA, Anderson WT, & Jennings G. The development of a family forgiveness scale. Journal of Family Therapy 1998; 20(1): 95-109.
26. Bahari F, Seif S. Forgiveness: A model of family therapy and marriage counseling. News and Research and Consulting 2003; 2(7-8): 49-66. [Persian]
27. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. 1nd ed. San Francisco: Freeman; 1967.
28. Bekhnoodeh M, Ghiyasi Pirzaman M, Elahian M. Effectiveness of attachment-based therapy on reducing symptoms of anxiety, loneliness, and self-esteem in orphaned boy children. CHJ 2021; 15(2): 1-11. [Persian]
29. Ghobari-Bonab B, Nosrati F, Bozorgi MR. Studying the relations between attachment styles to god patience, self-esteem among undergraduate college students. JREH, 2020; 6(3): 44-60. [Persian]
30. Esmaeili A, Shahrabadi M, Hoseini Adib SM. Body dysmorphic disorder and anxiety in patients of in orthodontic clinics of Birjand University of Medical Sciences in 2014-2015: Short Communication. JBUMS 2017; 24(2): 147-153. [Persian]
31. Jangi Jahantigh L, Latifi Z, Soltanizadeh M. The Effectiveness of Self-Healing Training on Death Anxiety and Sleep Quality in the Elderly. Salmand 2022;17(1):1-12. [Persian]
32. Bahramfar E, Ashori M. The impact of stress inoculation training on cognitive emotion regulation and psychological problems of the mothers of blind children. JCMH 2021; 8(1): 27-42. [Persian]
33. Hatami R. Effects of self-healing on self-compassion, self-steam and aggression of poorly supervised teen girls, Master Thesis in Family Counseling, Payame Noor University of Isfahan; 2020. [Persian]

34. Gholamhosein F, Shafiabadi A, Sanaie B. Evaluation of the effectiveness of group counseling based on two approaches of reality therapy and feminist on changing the identity and self-esteem of women heads of households. JWFCE 2011; 18(18): 259. [Persian]
35. Nasresfahani M. The effectiveness of self-healing approach on cognitive distortions and interpersonal forgiveness of women with psychological distress, Master Thesis in Family Counselling, Payame Noor University of Isfahan; 2021. [Persian]

The Effect of Self-Healing Training on Anxiety, Self-Esteem, and Forgiveness in Betrayed Women

Heydari F[1], Latifi Z[2], Moradi A[3]

1- MSc, Dept of family Counselling, Payame Noor University, Iran.
2- Associate prof, Dept of Psychology, Payame Noor University, Iran. (Corresponding Author)
Email: z_yalatif@pnu.ac.ir, Tel: 09131139781
3- Assistant Prof, Dept of Psychology, Payame Noor University, Iran.

Received: 10 July 2021 Accepted: 26 April 2022

Introduction: Marital infidelity is an interpersonal and traumatic event that can produce cognitive, emotional, and behavioral symptoms in the victim. The present study aimed to investigate the effect of self-healing training on anxiety, self-esteem, and forgiveness in betrayed women in Isfahan in 2021.

Materials and Methods: The research method was quasi-experimental with a pre-test, post-test, and follow-up design and a control group. The study population included all betrayed women who were members of the Naranon society (Anonymous sufferers' family group) in district one of Isfahan. Using convenience sampling, 30 betrayed women were selected and randomly assigned to the experimental group and the control group. The experimental group underwent 14 sessions (one session per week, 60 minutes each) of self-healing training. The research instruments included Pollard et al's Family Forgiveness Scale (FFS) (1998), Coopersmith Self-Esteem Inventory (1996), and Zank Anxiety Scale (1970). The repeated measures variance analysis in SPSS software were further employed to analyze the data.

Results: The results showed that self-healing training had a significant effect on reducing anxiety, improving self-esteem and forgiveness in betrayed women ($p< 0.05$). The changes remained stable until the follow-up stage.

Conclusion: It is recommended to pay more attention to Self-care education in families due to its role in improving the psychological health of betrayed women, as well as increasing self-esteem and forgiveness and reducing anxiety.

Keywords: Self-care, Self-Esteem, Forgiveness, Anxiety, Women

Please cite this article as follows:

Heydari F, Latifi Z, Moradi A. The Effect of Self-Healing Training on Anxiety, Self-Esteem, and Forgiveness in Betrayed Women. Community Health journal 2022; 16 (2): 59-70.

Funding: This research was not funded by the Payame Noor University, Department of Psychology.
Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest.
Ethical Approval: The ethics committee of Payame Noor University, Department of Psychology, approved the study. (IR.PNU.REC.1400.008)