مجله علمی پژوهش در علوم انسانی ومطالعات اجتماعی (سال چهارم)
شماره ۱۱ / بهار۱۳۹۷ / ص ۳۹۷-۳۹۳

اثربخشی بخشش درمانی بر سلامت روان و روابط بین فردی زنان در آستانه ی طلاق مراجعه کننده به کلینیک های منطقه ۴ تهران

محبوبه یخچالی[۱]، پریوش وکیلی[۲]
[۱]گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد واحد رودهن
[۲]دانشگاه آزاد واحد رودهن، استادیار، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره

نویسنده مسئول:

پریوش وکیلی

چکیده

این پژوهش به منظور بررسی اثربخشی بخشش درمانی بر سلامت روان و روابط بین فردی زنان در آستانه‌ی طلاق مراجعه کننده به کلینیک های منطقه ۴ تهران انجام شد. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زنان در آستانه ی طلاق مراجعه کننده به کلینیک های منطقه ۴ تهران در سال ۱۳۹۵ تشکیل دادند؛ و نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده بودند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵نفر) قرار گرفتند. پرسشنامه هایی که جهت جمع آوری اطلاعات از گروه نمونه در نظر گرفته شدند عبارت بودند از: چک لیست نشانگان روانی SCL.90.R (۱۹۷۷) و پرسشنامه کیفیت روابط اجتماعی پیرس و همکاران (۱۹۹۱). افراد گروه آزمایش طی ۸ جلسه بخشش درمانی را دریافت نمودند در حالی که افراد گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکردند. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از تحلیل کوواریانس به کمک نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج نشان داد در مرحله پس آزمون، میانگین نمرات سلامت روان و روابط بین فردی زنان در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به صورت معنی داری بهبود یافت (P< ۰/۰۱). بنابراین، بخشش درمانی در بهبود سلامت روان و روابط بین فردی زنان در آستانه ی طلاق موثر است.

کلیدواژه: بخشش درمانی، سلامت روان، روابط بین فردی، زنان آستانه ی طلاق

۳- مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد رودهن

مقدمه

طلاق شایع ترین جلوه تعارض شدید است و درنهایت بالغ بر نیمی از زوج هایی که درصدد مشاوره هستند، طلاق می گیرند. مشکلات و نابسامانی زندگی زناشویی پیامدهای منفی برای سلامت عاطفی و جسمانی همسران دارد (کاظمی، شعرباف، مدرس غروی و بهروز، ۱۳۹۰). با توجه به عواقب ازدواج های ناموفق، یافتن راههایی جهت آرام کردن و کاهش پریشانی زوجها، حایز اهمیت است.

بخشش درمانی (Forgiveness therapy) مداخله‌ای است که در آن یک رویکرد ساختاریافته و هدفمند برای قادر ساختن مراجع برای بخشیدن یک اتفاق یا بی عدالتی رنج آور در گذشته، مورد استفاده قرار می‌گیرد. پژوهش های صورت گرفته در زمینه اثربخشی بخشش درمانی نشان دادند، مشاوره گروهی بخشش محور بر سازگاری و کیفیت زندگی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر معناداری دارد (شیاسی و خیاطان، ۱۳۹۴). مهمترین تاثیر بخشش بر سلامت روانی، کمک به بهبود ارتباطات و مناسبات بین فردی است. بر این اساس، پژوهش حاضر به دنبال بررسی این فرضیه است که بخشش درمانی بر بهبود سلامت روان و روابط بین فردی زنان در آستانه‌ی طلاق مراجعه کننده به کلینیک های منطقه ۴ تهران موثر است.

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان در آستانه ی طلاق مراجعه کننده به کلینیک های منطقه ۴ تهران در سال ۱۳۹۵ تشکیل دادند؛ و نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده بودند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵نفر) قرار گرفتند. در پژوهش حاضر از پرسشنامه های چک لیست نشانگان روانی SCL.90.R و پرسشنامه کیفیت روابط اجتماعی پیرس و همکاران استفاده شد همچنین افراد گروه آزمایش طی ۸ جلسه بخشش درمانی را دریافت نمودند در حالی که افراد گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکردند.

یافته ها

جدول ۱. شاخص های توصیفی سلامت روان و روابط بین فردی به تفکیک مرحله آزمون و گروهها

متغیرها	گروه	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون	
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سلامت روان	آزمایش	۱۵	۵۸/۵۳	۱۰/۵۰	۸۵/۵۳	۹/۴۳
	کنترل	۱۵	۹۳/۶۶	۱۴/۱۸	۹۴/۸۶	۱۴/۲۷
روابط بین فردی با همسر	آزمایش	۱۵	۳۹/۹۳	۷/۴۱	۴۹/۷۳	۷/۸۲
	کنترل	۱۵	۴۰/۳۳	۷/۴۲	۴۰	۷/۱۳
روابط بین فردی با والدین	آزمایش	۱۵	۶۲/۸۰	۹/۷۱	۷۳/۴۶	۱۰/۰۵
	کنترل	۱۵	۵۷/۲۰	۱۰/۰۸	۵۶/۸۶	۱۰/۵۲
روابط بین فردی با دوستان	آزمایش	۱۵	۵۶/۲۰	۷/۸۳	۶۳/۱۳	۸/۳۸
	کنترل	۱۵	۵۳/۲۶	۸/۶۳	۵۳/۶۶	۹/۳۲

جدول۲. نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی تاثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات سلامت روان

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۳۹۴/۷۶۰	۱	۳۹۴/۷۶۰	۶۷۴/۸۴۵	۰/۰۰۱	۰/۹۶۲	۱/۰۰۰
عضویت گروهی	۵۵۰۹/۳۵۸	۱	۵۵۰۹/۳۵۸	۹۴۳/۲۲۴	۰/۰۰۱	۰/۹۷۲	۱/۰۰۰
خطا	۱۵۷/۷۰۷	۲۷	۵/۸۴۱	–	–	–	–
کل	۱۹۰۴۸۷	۳۰	–	–	–	–	–

جدول۳. نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی تاثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات روابط بین فردی با همسر

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۱۴۲۱/۵۰۴	۱	۱۴۲۱/۵۰۴	۲۶۰/۳۳۲	۰/۰۰۱	۰/۹۰۶	۱/۰۰۰
عضویت گروهی	۷۶۷/۱۸۴	۱	۷۶۷/۱۸۴	۱۴۰/۵۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۳۹	۱/۰۰۰
خطا	۱۴۷/۴۲۹	۲۷	۵/۴۶۰	–	–	–	–
کل	۶۲۶۷۰	۳۰	–	–	–	–	–

جدول۴. نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی تاثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات روابط بین فردی با والدین

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۲۷۶۸/۸۵۲	۱	۲۷۶۸/۸۵۲	۳۸۰/۲۳۲	۰/۰۰۱	۰/۹۳۴	۱/۰۰۰
عضویت گروهی	۸۳۲/۱۵۸	۱	۸۳۲/۱۵۸	۱۱۴/۲۷۶	۰/۰۰۱	۰/۸۰۹	۱/۰۰۰
خطا	۱۹۶/۶۱۴	۲۷	۷/۲۸۲	–	–	–	–
کل	۱۳۲۴۳۳	۳۰	–	–	–	–	–

جدول۵. نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی تاثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات روابط بین فردی با دوستان

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۱۸۹۰/۵۶۲	۱	۱۸۹۰/۵۶۲	۱۶۴/۳۹۴	۰/۰۰۱	۰/۸۵۹	۱/۰۰۰
عضویت گروهی	۳۱۰/۷۲۷	۱	۳۱۰/۷۲۷	۲۷/۰۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۰۰	۰/۹۹۹
خطا	۳۱۰/۵۰۵	۲۷	۱۱/۵۰۰	–	–	–	–
کل	۱۰۵۱۹۰	۳۰	–	–	–	–	–

بحث و تفسیر

*بخشش درمانی موجب بهبود سلامت روان زنان در آستانه ی طلاق شده است.

* تاثیرات مثبت بخشش بر سلامت روان مقابله با آثار استرس و هیجان های منفی، گسترش چارچوب شناختی و رفتاری افراد و ایجاد فنون انطباقی جدید است.

* بخشودگی افراد را از خشم و احساس گناهی که نتیجه خشم ناهشیار است، رها می کند.

*در بخشودگی تلاش عمدی برای غلبه بر احساسات و افکار ناراحت کننده صورت می گیرد تا سلامت روانی فرد تضمین گردد.

*بخشش درمانی موجب بهبود روابط بین فردی با همسر ، والدین و دوستان زنان در آستانه ی طلاق شده است.

*فرآیند بخشش مشابه روش های انطباق مدار است. زیرا ضمن کمک به تخلیه و مدیریت هیجانات منفی ناشی از درماندگی و ناامیدی، به تقویت حمایت اجتماعی و سازگاری فرد کمک می کند به این ترتیب فردی که می بخشد، یک فرایند انطباقی هیجان مدار را طی می کند و تغییری در نگرش و کیفیت ارتباط او به وجود می آید.

منابع

شیاسی، لیلا و خیاطان، فلور. (۱۳۹۴). تاثیر مشاوره گروهی بخشش محور بر سازگاری و کیفیت زندگی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان نجف آباد. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، دوره ۱۶، شماره ۲ (پیاپی ۶۰) : ۴۲-۳۴.

کاظمی، پروانه؛ شعرباف، حمیدرضا؛ مدرس غروی، مرتضی؛ بهروز، مهرام.(۱۳۹۰). بررسی اثربخشی برنامه ارتقاء کیفیت زندگی زوجین بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روان. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۱ (۲): ۸۶-۷۱.

Akhtar S., Barlow .J. (2016). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. Trauma Violence Abuse.

Sams, Khia L., "Forgiveness, Mental Health, and Adult Children of Alcoholics." (2012). Undergraduate Honors Theses. Paper 157.

Worthington, E. L., Jenningz, D. & DiBlasio, F. A. (2010). Intervenyions to promote forgiveness in couple and family context: conceptualization, review, and analysis. Journal of Psychology and Theology, 38(4), 231-245.