

مریم پوررحیمی مرنی¹، سمیرا انتظاری²

1 دانشجوی دکترای روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، ایران

2 کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی ساوه

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی تاب آوری بر میزان بخشش و تاب آوری زنان مطلقه شهر تهران انجام گرفته است. روش: جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زنانی بود که در سال 93 در شهر تهران از همسران خود طلاق گرفته بودند. به منظور انجام این پژوهش، 30 زن مطلقه در شهر تهران، به شیوه نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و با طرح پژوهش حاضر از نوع آزمایشی پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و تقسیم تصادفی مورد بررسی قرار گرفتند. مداخلات مربوط به آموزش گروهی تاب آوری بر روی گروه آزمایش صورت پذیرفت. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه عفو و گذشت ان رایت و همکاران (1997) و مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون (2003) بوده است. داده های بدست آمده با روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل وجود داشت، بدین معنی که آموزش گروهی تاب آوری منجر به افزایش میزان بخشش در مولفه های احساس و هیجان شخص نسبت به خاطی، واکنش شخص آزاده نسبت به آزارنده، برداشت کنونی فرد نسبت به خطاکار و افزایش تاب آوری در زنان مطلقه گردیده است. بحث و نتیجه گیری: زنان مطلقه پس از متارکه با همسران خود دچار مشکلات عدیده ای می گردند. با توجه به نقش بخشش در کاستن از احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت می توان دریافت که آموزش تاب آوری می تواند به زنان مطلقه کمک کند تا بهتر با شرایط زندگی شان سازگار گردند.

کلمات کلیدی: تاب آوری، بخشایشگری، زنان مطلقه