

اثربخشی بخشش درمانی بر مثبت اندیشی و شادکامی زنان مطلقه

کبری حاجعلیزاده¹، عایشه صالحی^{2*}، حسنیه اربابی²، عالییه حافظی²، ساناز حاجی میری قشمی²

1- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس

2- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد بندرعباس

• پست الکترونیک نویسنده ی مسئول: salehi1371a@gmail.com

• شماره تماس نویسنده مسئول: 09301704778

چکیده

طلاق، به‌عنوان یک پدیده فردی و اجتماعی در جامعه همواره رو به افزایش است و سالانه تعداد زیادی از زنان با این موضوع روبرو می‌شوند. هدف تحقیق حاضر بررسی اثربخشی بخشش درمانی بر مثبت اندیشی و شادکامی زنان مطلقه شهر بندرعباس است. نمونه پژوهش شامل 26 نفر از این زنان است که به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. پیش و پس از مداخله بر روی گروه آزمایش دو گروه به پرسشنامه های شادکامی آکسفورد و مثبت اندیشی اینگرام و وینسکی پاسخ دادند. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری نشان داد که بخشش درمانی سبب ارتقا شادکامی و مثبت اندیشی در زنان مطلقه می‌گردد. نتایج حاصل از تحقیق حاکی از این است که بخشش درمانی، نقش مهمی در متغیرهای روانشناسی مثبت در زنان مطلقه دارد.

کلمات کلیدی: طلاق، شادکامی، مثبت اندیشی، بخشش درمانی

مقدمه

آمار طلاق¹، به‌عنوان یک پدیده فردی و اجتماعی در جامعه همواره رو به افزایش است. نرخ رشد طلاق طی سال‌های اخیر سیر صعودی داشته است. به‌گونه‌ای که در پایان 9 ماهه اول سال 1394 نسبت ازدواج به طلاق در این مدت 4/3 می‌باشد به عبارتی در مقابل هر 4/3 ازدواج ثبت‌شده یک طلاق به ثبت رسیده است [1]. طلاق از آشفته‌سازترین فقدان‌هاست که ممکن است سبب‌ساز آشفته‌گی‌های هیجانی² و مسائل رفتاری³ مختلفی گردد. افرادی که طلاق را تجربه می‌کنند ممکن است که با تعدادی از تعارض‌های فردی و بین فردی مواجه شوند. در این میان مسائل مختلفی همچون هویت سردرگم، فقدان امید، تغییر در سبک زندگی، مسائل جدی‌تر شبکه‌های اجتماعی و کسب‌وکار در نتیجه طلاق رخ می‌دهد [2].

طلاق به‌عنوان یک پدیده اجتماعی، پیامدهای عمیق روانی مانند از دست دادن هویت، افسردگی، اضطراب پرخاشگری و خشم نسب به همسر سابق و همچنین پیامدهای اقتصادی را به دنبال دارد. مشکلات زناشویی⁴ و مسائل مربوط به ازدواج یکی از موانعی است که می‌تواند مسیر رشد و شکوفایی انسان را تحت تأثیر قرار دهد. روزبه‌روز آمار این مشکلات در کشور بالاتر می‌رود و میزان طلاق افزایش می‌یابد. در نتیجه طلاق، تمام افراد درگیر آسیب می‌بینند، اما در این بین زنان مطلقه به دلیل مسائل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در کشور ما نیازمند توجه

¹ divorce

² Emotional distress

³ Behavioral problem

⁴ Marital problem