

## بررسی اثر بخشی آموزش گذشت بر سازگاری زنان مطلقه

رضا خجسته‌مهر\*

دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، گروه مشاوره

فرح افشاری

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران

غلامرضا رجبی

دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، گروه مشاوره

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش گذشت بر سازگاری زنان مطلقه است. در این پژوهش از یک نمونه در دسترس زنان مطلقه شهر اهواز استفاده شد که به فراخوان پژوهشگر برای آموزش گذشت پاسخ مثبت دادند. نمونه این پژوهش را ۳۰ نفر زن مطلقه تشکیل دادند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به دو گروه آزمایشی ( $n=15$ ) و کنترل ( $n=15$ ) گمارده شدند. فرضیه اصلی این پژوهش عبارت بود از: آموزش گذشت سبب بهبود سازگاری زنان مطلقه می‌شود. همه زنان مطلقه شرکت‌کننده در پژوهش به وسیله مقیاس سازگاری طلاق فیشر (FDAS) سنجیده شدند. در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها علاوه بر آمار توصیفی، روش آماری تحلیل واریانس چند متغیری به کار برده شد. نتایج به دست آمده همه فرضیه‌های پژوهش را تأیید کرد و نشان داد که آموزش گذشت نسبت به همسر سابق باعث افزایش ارزش خود ( $F=18/48, p<0/001$ )، افزایش رهایی از رابطه قبلی ( $F=4/71, p<0/03$ )، افزایش اعتماد اجتماعی ( $F=21/38, p<0/001$ ) و افزایش خودارزشمندی اجتماعی ( $F=19/27$ )، و نیز باعث کاهش احساسات خشم ( $F=7/05, p<0/01$ ) و کاهش نشانگان غم و اندوه ( $F=30/73, p<0/001$ ) زنان مطلقه می‌شود.

### واژگان کلیدی

گذشت، سازگاری، زنان مطلقه

## مقدمه

پژوهشگران، برای مدت طولانی طلاق، را همچون وقایعی مانند تولد، مرگ، از دست دادن شغل، ترفیع، نقل مکان و ازدواج به عنوان یک حادثه پردغدغه زندگی به حساب می‌آوردند. از این زاویه انتظار می‌رود که افراد مطلقه با خاتمه ازدواج و بروز طلاق و به دنبال آن طی سال‌های بعد از طلاق با توده‌ای از فشارهای روانی مواجه شوند (دوهرتی<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۸۹؛ ماستکاسا<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴، ۱۹۹۷؛ به نقل از یلماز و فیزیلاغلو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). افراد بعد از جدایی، زندگی خاص و شاید در ابتدا مشکلی را شروع کرده و هر یک حالات گوناگونی را تجربه خواهند کرد. این حالات بستگی به شرایط گوناگون اجتماعی، خانوادگی و فرهنگی هر فرد دارد. همچنین این‌که جدایی خواسته زن یا شوهر یا هر دو بوده است نیز در زندگی بعد از جدایی بی‌تأثیر نیست (عسکری، ۱۳۸۰).

ادبیات طلاق نیز به این موضوع اشاره دارد که افراد مختلف واکنش‌های بسیار متفاوتی نسبت به این پدیده از خود بروز می‌دهند (ویلکاکس<sup>۴</sup>، ۱۹۸۶؛ بورسیک<sup>۵</sup>، ۱۹۹۱؛ آماتو<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰ و هدرینگتون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۳). لذا با توجه به تنوع پاسخ‌های موجود به طلاق، ادبیات پژوهشی، سازگاری را در امتداد خطوط مثبت و منفی ناشی از آن تعریف می‌کند.

سازگاری با طلاق به عنوان رها بودن از علائم و نشانه‌های بیماری جسمی و روانی، تسلط داشتن بر نقش‌ها و مسئولیت‌های روزمره زندگی اعم از شغلی، خانوادگی و دیگر فرصت‌ها و همچنین توسعه استقلال خود از همسر سابق تعریف شده است (کیتسون و راسچک<sup>۸</sup>، ۱۹۸۱؛ به نقل از کیتسون و مورگان<sup>۹</sup>، ۱۹۹۰). فقدان کنترل، کاهش اعتماد به نفس و خود ارزشمندی پایین، فقدان‌هایی هستند که ممکن است فرد پس از دریافت آسیب بین فردی، طی وقایع

- 
1. Doherty
  2. Mastekaasa
  3. Yilmaz & Fisiloglu
  4. Wilcox
  5. Bursik
  6. Amato
  7. Hetherington
  8. Kitson & Raschke
  9. Morgan



تشش‌زایی مانند طلاق آن‌ها را تجربه کند. همچنین عزت نفس پایین به‌عنوان شاخص ناسازگاری به طور مکرر بررسی شده است (دریمن<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۷؛ کیتسون و هولمز<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲؛ به نقل از مونس - ایگوایلتا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). باورهای غیر منطقی به طور همه جانبه‌ای با عزت نفس پایین همبسته هستند. ارتباط بین این متغیرها در مطالعات قبلی با دانشجویان دانشگاه نیز ثابت شده است (هولند<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۸۸؛ واتسون<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۴؛ به نقل از مونس - ایگوایلتا، ۲۰۰۷). همچنین دل‌بستگی به همسر سابق و فقدان رهایی از رابطه قبلی که درگیری ذهنی با خاطرات زندگی با همسر سابق را شامل می‌شود نیز با پریشانی‌های زیادی در دوران پس از طلاق مرتبط است (کیتسون و هولمز، ۱۹۹۲؛ به نقل از مونس - ایگوایلتا، ۲۰۰۷).

گری و سیلور<sup>۶</sup> (۱۹۹۰) دریافتند که وجود احساس توانایی کنترل بر فرآیند طلاق تأثیر مثبتی بر سازگاری با آن دارد. این محققان اظهار می‌کنند که سازگاری با طلاق برای طرفی آسان‌تر است که پیشقدم در طلاق است. وایس<sup>۷</sup> (۱۹۷۹) دریافت که آن طرفی که برای طلاق پیشقدم است اغلب احساس گناه بیشتری را تجربه می‌کند. مطالعات آسلتین و کسلر<sup>۸</sup> (۱۹۹۳)، نشان داد طرفی که آغازکننده طلاق است زودتر از تعلقات مربوط به رابطه رها می‌شود، اما این به معنی نبود پریشانی ناشی از طلاق نزد این فرد نیست. وایس (۱۹۷۹) اشاره می‌کند فردی که آغازگر طلاق است احساس گناه زیادی کرده و همین احساس گناه، سبب تأخیر در رهایی کامل از رابطه می‌شود. فارنزورث<sup>۹</sup> و همکاران (۱۹۸۹)، طی پژوهشی رهایی نیافتن سریع زنان از رابطه با همسر سابق طی طلاق را نشان داده‌اند. برخی از افراد مطلقه برای بخشش همسر سابق خود تلاش وافر می‌کنند تا توانایی و موقعیت دستیابی به احساس و رفتار سالم را بیابند و برخی دیگر نیز به دنبال راهکارهای دیگری برای ایجاد احساس مثبت در خود

- 
1. Dremen
  2. Holmes
  3. Munoz - Eguilta
  4. Hovland
  5. Watson
  6. Gray & Silver
  7. Weiss
  8. Aseltine & Kessler
  9. Farnsworth

هستند (آشلمن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷؛ رید<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸، به نقل از انرایت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱).

طلاق یک فقدان است، سازگاری فرد را تحت الشعاع قرار داده و اثرات نامطلوبی در این زمینه ایجاد می‌کند. با توجه به پژوهش‌های انجام شده در خصوص نقش تعیین‌کننده گذشت<sup>۴</sup> در کاهش فشارهای جسمی و روانی، از آن به‌عنوان مقوله‌ای مهم برای فراموش کردن تقصیرات همسر سابق و افزایش تحمل شخص در رویارویی با پیامدهای طلاق و فائق آمدن بر تنهایی ناشی از آن برای رسیدن به سازگاری پس از طلاق استفاده می‌شود (مازور<sup>۵</sup> و همکاران؛ ۱۹۹۸). همچنین رای و پارگامنت<sup>۶</sup> (۲۰۰۲)، از مداخلات مبتنی بر گذشت برای درمان زنانی استفاده کردند که اخیراً در یک رابطه عاشقانه به آن‌ها خیانت شده بود و احساس سرخوردگی و آسیب‌دیدگی می‌کردند. نتایج پژوهش رای و پارگامنت (۲۰۰۲) نشان داد که آن‌ها احساس بهتری نسبت به گذشته پیدا کردند و احساس اعتماد و رضایتمندی بیشتری از زندگی خود ابراز کردند.

گذشت از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که در سال‌های اخیر، پژوهشگران بسیار به آن توجه کرده‌اند. فرد با استفاده از گذشت، انرژی هیجانی را از سوگواری به سوی احساس امید به زندگی تغییر جهت می‌دهد (هیل و مولن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰). هیل (۲۰۰۱) بیان می‌کند که گذشت عنصر بسیار مهمی در ارتقاء سلامت فرد و همچنین از مهم‌ترین فرآیندها در بازیابی روابط بین فردی پس از تعارض است. فینچام<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۰۵)، دریافتند که گذشت متجاوز با کاهش میزان خشونت شریک جنسی ارتباط دارد.

مک کلوگ<sup>۹</sup> و همکاران (۱۹۹۷) گذشت را به‌عنوان مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی در فرد آسیب دیده مفهوم بندی کرده‌اند که طی آن ۱- انگیزه‌های انتقام جویی نسبت به آسیب‌رسان کم می‌شود، ۲- انگیزه‌های اجتناب از آسیب‌رسان کم می‌شود و ۳- آرزوی

1. Ashleman
2. Ride
3. Enright
4. forgiveness
5. Mazor
6. Rye & Pargament
7. Hill & Mulen
8. Fincham
9. McCullough



خوشی، حسن نیت و انگیزش خود را برای مصالحه با آسیب‌رسان افزایش می‌دهد. در گذشت یک آسیب یا بی‌عدالتی رخ داده، اما آسیب‌رسان از دین اخلاقی نسبت به قربانی خارج می‌شود. انرایت و نورث<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) معتقد هستند، شخصی که با رفتار غیرمنصفانه فرد دیگری متحمل آسیب شده است، در گذشت کردن، از رنجش، قضاوت منفی و رفتارهای بی‌تفاوت نسبت به آن فرد صرف نظر کرده و نسبت به او رفتاری ترحم‌آمیز، ایثارگونه و حتی عاشقانه ابراز می‌کند. فینچام و همکاران (۲۰۰۵) گذشت را یک دگرگونی در انگیزه‌های فرد آسیب دیده نسبت به آسیب‌رسان می‌دانند که هم ابعاد مثبت و هم ابعاد منفی را شامل می‌شود.

طبق نظر رای<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۵) گذشت به‌عنوان یک عامل تسهیل‌کننده برای مقابله با موقعیت‌های آسیب‌رسان زندگی سودمند است. گذشت شامل رهایی از شر افکار منفی، احساسات و رفتارهای منفی در پاسخ به رفتارهای نادرست و جایگزین کردن رفتارها و عکس العمل‌های مثبت در مقابله با خشم و پرخاشگری ناشی از آسیب است. همچنین رای گذشت را وسیله‌ای سودمند برای مقابله با خودگویی‌های منفی تکراری ناشی از آسیب، الگوهای افکار نابهنجار یا ناسازگارانه و به‌عنوان یک راهکار برای التیام دردهای عاطفی مفید می‌داند. او بین مفهوم گذشت و مفاهیم فراموشی، چشم پوشی، آشتی کردن و عفو قانونی تفاوت قائل می‌شود.

رای و همکاران (۲۰۰۵) به رابطه بین گذشت و حمایت اجتماعی توجه خاصی داشته‌اند و معتقد هستند که حمایت اجتماعی فرد آسیب دیده توسط محیط اطراف، سبب تسهیل گذشت او نسبت به تقصیرات فرد خطاکار می‌شود. رای معتقد است هر فردی در زندگی خود ممکن است به طرق مختلف موجب آزار و اذیت دیگران شده باشد و بر این مبنا معتقد است که هر انسانی نیاز به گذشت دارد و از این احساس نیاز به گذشت از سوی دیگران، باید در جهت تسهیل گذشت نسبت به کسانی استفاده کرد که به فرد آسیب رسانده‌اند. در مقایسه بخشش خودمان و بخشش دیگران با یکدیگر، او معتقد است بخشش خود هم مانند بخشش دیگران فرآیندی است که باید مرحله به مرحله طی شود تا فرآیند گذشت حاصل شود. رای به پرورش خود و اهمیت به موجودیت فردی توجه خاصی داشته و بیان می‌دارد که در مواقعی

1. North  
2. Rye

که به همراه عده‌ایی دچار حادثه می‌شویم برای این‌که قادر باشیم جان دیگران را نجات دهیم ابتدا باید خود را از خطر مصون نگه‌داریم تا توان یاری افراد دیگر را داشته باشیم. گذشت نسبت به تقصیرات دیگران در واقع نوعی گذشت نسبت به خودمان برای رهایی از آسیب‌های جسمی و روانی ناشی از فقدان گذشت است و گذشت و رهاورد آن که همان سلامتی و آرامش است هدیه‌ای است که فرد می‌تواند به خود عرضه کند.

خدایاری فرد (۱۳۸۰) در پژوهشی کاربرد روش گذشت با تأکید بر دیدگاه اسلامی در تسریع بهبود روابط میان فردی و چگونگی بهره‌گیری افراد از این روش برای حل مسائل، مشکلات و نابسامانی‌های درونی، به ویژه رنجش از سایرین را بررسی کرده است. بررسی فوق به صورت پژوهش و گزارش دو مورد، که به شیوه مذکور درمان شده‌اند، انجام شده است. این بررسی نشان داد که با اجرای این روش افراد رنجیده توانسته‌اند اندک اندک، افکار و احساسات منفی خود را نسبت به فرد رنجاننده کاهش داده و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنند. کاربرد روش درمانی گذشت در اصلاح افکار، احساسات و رفتار افراد رنجیده مؤثر است و سبب بهبود روابط با دیگران می‌شود.

در پژوهش‌های مختلف ثابت شده است که گذشت با کاهش اضطراب (فریدمن<sup>۱</sup> و انرایت، ۱۹۹۶؛ کولی<sup>۲</sup> و انرایت، ۱۹۹۷؛ لاندھال<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۸؛ گانگدف<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹)، خشم و پریشانی (لوسکین و ثورسن<sup>۵</sup>، ۱۹۹۷؛ لاندھال و همکاران، ۲۰۰۸؛ گانگدف، ۲۰۰۹)، خشم (کولی و انرایت، ۱۹۹۷)، فشارخون (فریدمن و انرایت، ۱۹۹۶؛ گانگدف، ۲۰۰۹)، رابطه مستقیم داشته و سطح سلامتی فرد (المابوک<sup>۶</sup> و همکاران، ۱۹۹۵؛ فریدمن و انرایت، ۱۹۹۶؛ گانگدف، ۲۰۰۹) را در درجه مطلوب‌تری قرار می‌دهد. فریدمن و نیپ<sup>۷</sup> (۲۰۰۳)، پژوهش مداخله‌ای را انجام دادند که هدف از آن افزایش گذشت در بزرگسالانی بود که فرزندان طلاق بودند؛ آن‌ها با استفاده از دو گروه آزمایش و کنترل، مشاهده کردند که افزایش امید و کاهش اضطراب به

1. Freedman & Enright
2. Coyle
3. Lundhal
4. Gangdev
5. Luskin & Thoresen
6. Al-Mabuk
7. Knupp



شکل معناداری در این گروه رخ داده است.

همچنین محققان این نکته را نیز متذکر می‌شوند که گذشت نسبت به همسر سابق با خشم و اضطراب رابطه منفی و با بهبودی و سالم بودن رابطه مثبت دارد (رای و پارگامنت، ۲۰۰۲). آموزش گذشت، می‌تواند در سازگاری زنان مطلقه‌ای که از این جهت مهارت لازم را ندارند، نقش مثبت و ماندگاری ایفا کند. لذا در این پژوهش کوشش شده با تکیه بر اهمیت گذشت و لزوم افزایش آن در میان زنان مطلقه، به بهبود شرایط سازگاری آن‌ها با وضعیت جدید خود برای ادامه زندگی عاری از مشکلات پس از طلاق کمک شود. لوسکین (۲۰۰۲) این‌گونه نتیجه‌گیری می‌کند که افراد سخاوتمند و مهربان از دوره بیماری کوتاه‌تری نسبت به دیگران برخوردارند و نارسایی‌های فیزیکی کمتری را شاهد هستند. علاوه بر این، لوسکین، این‌گونه می‌نویسد که گذشت و سخاوت در درون باعث دستیابی به سلامت و روانی آسوده‌تر نسبت به دیگران می‌شود.

برخی از افراد مطلقه برای بخشش همسر سابق خود تلاش وافر می‌کنند تا توانایی و موقعیت دستیابی به احساس و رفتار سالم را بیابند و برخی دیگر نیز به دنبال راهکارهای دیگری برای ایجاد احساس مثبت در خود هستند (اشلمن، ۱۹۹۷؛ رید، ۱۹۹۸، به نقل از انزایت، ۲۰۰۱). گذشت از مهمترین عواملی است که می‌تواند فقدان اعتماد فرد نسبت به همسر سابق را کاهش داده یا از بین ببرد. بهبود اعتماد زنان مطلقه طی آموزش گذشت گامی بزرگ در تسریع سازگاری زنان مطلقه و بهبود وضعیت فردی و اجتماعی آن‌ها می‌شود (کرومری<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۶).

رای و همکاران (۲۰۰۵) در مداخله‌ای هشت جلسه‌ای به پژوهش در خصوص تأثیر آموزش گذشت نسبت به تقصیرات همسر سابق اقدام کردند. در این مداخله ۲ گروه آزمایش مذهبی و غیرمذهبی و ۱ گروه کنترل وجود داشت. نتایج بیان‌کننده افزایش چشمگیر گذشت نسبت به همسر سابق در هر دو گروه آموزش مذهبی و آموزش غیرمذهبی در مقایسه با گروه کنترل بود. پژوهش‌های المابوک و همکاران (۱۹۹۵)؛ فریدمن و انزایت (۱۹۹۶)؛ مک کلوگ و همکاران (۱۹۹۷)؛ و رای و پارگامنت (۲۰۰۲) نیز افزایش گذشت نسب به فرد خاطی را بر اساس آموزش گذشت گزارش داده بودند.

1. Krumrei

### پرسش کلی پژوهش

با توجه به پژوهش‌های انجام شده در خصوص تأثیرات مثبت گذشت در کاهش اثرات منفی آسیب‌های حاصله از روابط بین فردی و همچنین طلاق، هدف اصلی پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال کلی است که آیا آموزش گذشت سبب بهبود سازگاری زنان مطلقه می‌شود.

### فرضیه‌های پژوهش

۱. آموزش گذشت سبب افزایش ارزش خود در زنان مطلقه می‌شود.
۲. آموزش گذشت سبب افزایش رهایی از رابطه قبلی در زنان مطلقه می‌شود.
۳. آموزش گذشت سبب کاهش احساسات خشم در زنان مطلقه می‌شود.
۴. آموزش گذشت سبب کاهش نشانگان غم و اندوه در زنان مطلقه می‌شود.
۵. آموزش گذشت سبب افزایش اعتماد اجتماعی زنان مطلقه می‌شود.
۶. آموزش گذشت سبب افزایش خود ارزشمندی اجتماعی در زنان مطلقه می‌شود.

### روش پژوهش

طرح این پژوهش آزمایشی حقیقی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است.

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل ۳۰ نفر زن مطلقه ساکن شهر اهواز است که به فراخوان پژوهشگر پاسخ مثبت دادند. سپس با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده این ۳۰ نفر در ۲ گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. اعضای هر دو گروه در حال حاضر از همسران خود به طور کامل جدا شده‌اند و به صورت مجرد زندگی می‌کنند. ویژگی‌های جمعیت شناختی زنان شرکت کننده در دو گروه از نظر سنی، سطح تحصیلات، زمان جدایی، سال‌های زندگی مشترک و تعداد فرزندان حاصل از ازدواج آن‌ها در جدول ۱ قابل مشاهده است. در ادامه برای ۲ گروه شرکت کننده در پژوهش پیش‌آزمون اجرا شد سپس ۸ جلسه آموزش گذشت نسبت به تقصیرات همسر سابق برای گروه آزمایش اجرا و گروه کنترل هیچ مداخله و آموزشی را دریافت نکردند. پس از پایان جلسات مداخله مجدداً پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. موضوع جلسه‌های آموزشی و تمرین‌های عملی آن در ۸ جلسه ۳ ساعته





تنظیم شد، به طوری که نیمی از وقت هر جلسه صرف ارائه مطالب، آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌های ذکر شده و بعد از مدتی استراحت، نیمه دوم جلسه به تمرینات مربوط به موضوع آموزشی اختصاص یافت. در پایان هر جلسه تکلیفی ارائه می‌شد، تا بدین وسیله همه آزمودنی‌ها مباحث آموزشی را خارج از موقعیت آموزش به صورت تجربی، تمرین کنند.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه در پژوهش حاضر

| متغیر       | گروه کنترل |              | آزمایش |         |
|-------------|------------|--------------|--------|---------|
|             | میانگین    | انحراف معیار | کمترین | بیشترین |
| سن          | ۳۴/۹۳      | ۷/۱          | ۲۱     | ۴۸      |
| تحصیلات     | ۱۳/۹۳      | ۱/۹۴         | ۱۱     | ۱۶      |
| زمان جدایی  | ۲/۳۳       | ۱/۲۹         | ۱      | ۶       |
| زندگی مشترک | ۷          | ۶/۵۹         | ۱      | ۱۹      |
| تعداد فرزند | ۱          | ۱/۱۳         | ۰      | ۳       |

**شرح جلسات آموزش گذشت.** جلسه اول شامل تکمیل پیش‌آزمون، معارفه رهبر و اعضای گروه با یکدیگر، آشنایی با آموزش و ساختار کلی جلسات و افزایش خود آگاهی و بررسی انتظارات از برنامه آموزشی و هدف از برگزاری برنامه آموزشی، ارائه یک تعریف کلی از طلاق و سازگاری با آن، و توضیح پیرامون اهمیت و ضرورت آموزش گذشت در افزایش سازگاری با طلاق؛ جلسه دوم توضیح در خصوص توابع به‌هنجار و ناهنجار از خشم ناشی از تقصیرات همسر سابق و عملکردهای مثبت و منفی آن و ارائه مدل‌های خشم، بررسی الگوبرداری ناآگاهانه افراد از خشم والدین و یادگیری ابراز خشم به شیوه آن‌ها، ارائه نکاتی در خصوص چگونگی مدیریت خشم توسط افراد و بررسی اثرات خشم افراد بر فرزندان و سایر افراد خانواده؛ جلسه سوم، تجزیه و تحلیل الگوهای تفکر، ارائه نمونه‌هایی از الگوهای افکار نابهنجار یا ناسازگارانه و بررسی خودگویی‌های افراد و تجزیه و تحلیل این الگوها و خودگویی‌ها، بررسی نفرت‌های مرتبط با همسر سابق در وجود افراد شرکت کننده و لیست کردن و درجه‌بندی این نفرت‌ها برای حذف و از بین بردن آن‌ها؛ جلسه چهارم، توضیح پیرامون استفاده از گذشت نسبت به تقصیرات همسر سابق به‌عنوان یک راهکار مفید برای التیام دردهای عاطفی ناشی از طلاق، توضیح این نکته که گذشت یک فرآیند است نه یک اتفاق

ناگهانی، بررسی استرس و شیوه‌های مقابله با آن، توضیح درخصوص روش‌های مقابله مشکل مدار و روش‌های مقابل هیجان مدار و ارائه یک روش تن آرامی برای مقابله با تنش‌ها؛ جلسه پنجم، توضیح درخصوص موانع گذشت و خطای اسناد و رابطه بین گذشت و اسنادها؛ جلسه ششم، نگرستن به طلاق به عنوان فرصتی برای احیا یا بازسازی و توضیحاتی در خصوص رابطه بین گذشت و حمایت اجتماعی؛ جلسه هفتم، نیاز افراد به گذشت، مقایسه گذشت نسبت به خودمان و گذشت نسبت به دیگران با یکدیگر و توجه به خود و پرورش وجود خود؛ جلسه هشتم، تعریف دوباره ارتباط با همسر سابق، جلوگیری از بازگشت فقدان گذشت، بررسی انعکاسات مراجعان از حضور در جلسات مداخله و تکمیل پس آزمون.

## ابزار اندازه‌گیری

### مقیاس سازگاری طلاق فیشر

فیشر<sup>۱</sup> در سال ۱۹۷۶، مقیاس سازگاری طلاق فیشر<sup>۲</sup> را ساخت و چندین بار در زمان‌های مختلف مورد تجدید نظر قرار گرفت (فیشر و بیرهاوس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). این مقیاس متشکل از ۱۰۰ سؤال است که به روش لیکرت در دامنه‌ای از ۱ الی ۵ به ترتیب از ۱ (همیشه)، ۲ (اکثر اوقات)، ۳ (گاهی اوقات)، ۴ (به ندرت) و ۵ (هرگز) نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالا بیان‌کننده سازگاری با طلاق ضعیف و نمرات پایین بیان‌کننده سازگاری بالا با طلاق است. این مقیاس ۶ خرده مقیاس دارد که عبارت هستند: ۱- ارزش خود<sup>۴</sup> که به دیدگاه و برداشت شخص از خودش و به این موضوع مربوط می‌شود که شخص به‌عنوان انسان تا چه حد برای خود ارزش قائل است (فیشر و آلبرتی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰؛ ترجمه اکرمی، ۱۳۸۷)؛ ۲- رهایی از رابطه قبلی<sup>۶</sup> که به معنی خلاصی از رابطه احساسی زندگی مشترک با همسر سابق است (فیشر و

- 
1. Fisher
  2. Fisher Divorce Adjustment Scale (FDAS)
  3. Bierhaus
  4. feelings of self- worth
  5. Alberti
  6. disentanglement from love relationship



بیرهاوس، ۲۰۰۷)؛ ۳- احساسات خشم<sup>۱</sup> که منظور از آن عنصر اصلی غم و اندوه به منظور طی کردن مراحل التیام است (فیشر و بیرهاوس، ۲۰۰۷)؛ ۴- نشانگان غم و اندوه<sup>۲</sup> که حالت روانی است که در اثر فقدان چیزی مهم یا از دست دادن عزیزی در فرد ایجاد می‌شود (فیشر و آلبرتی، ۲۰۰۰؛ ترجمه اکرمی، ۱۳۸۷)؛ ۵- اعتماد اجتماعی<sup>۳</sup>، که منظور از آن باور و اعتقاد درونی به صحبت‌ها، اعمال و تصمیمات شخص دیگر است (لویکی<sup>۴</sup>؛ به نقل از داتیچ و کلمن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰) و ۶- خودارزشمندی اجتماعی<sup>۶</sup>، که یک بازخورد مطلوب مثل دریافت اعتبار یا صلاحیت و شایستگی مورد انتظار فرد توسط دیگران در یک موقعیت بین فردی است (تینگ<sup>۷</sup> و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از گادی کانست و مودی<sup>۸</sup>؛ ۲۰۰۲).

سازندگان این مقیاس پایایی مقیاس مذکور را به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۹۸ و برای خرده مقیاس‌های آن بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۵ گزارش کرده‌اند (فیشر و بیرهاوس، ۲۰۰۷). پژوهشی که یلماز و فیزیلاوغلو (۲۰۰۶) در ترکیه بر روی یک نمونه ۱۲۹ نفری از افراد مطلقه انجام دادند پایایی و روایی مقیاس سازگاری طلاق فیشر (FDAS) را تأیید کرده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی خرده مقیاس‌های سازگاری طلاق فیشر (FDAS) با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ به دست آمد. در پژوهش حاضر برای تعیین روایی سازه مقیاس سازگاری طلاق فیشر از فرم ۲۸ سؤالی پرسشنامه سلامت عمومی<sup>۹</sup> (گلدبرگ و هیلر<sup>۱۰</sup>، ۱۹۷۹) و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ<sup>۱۱</sup> (۱۹۶۵؛ به نقل از رجیبی و بهلول، ۱۳۸۶) استفاده شد. ضریب همبستگی خرده مقیاس‌های سازگاری با طلاق با پرسشنامه سلامت عمومی بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۳ و با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ نیز بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۸ محاسبه شد ( $p < ۰/۰۰۱$ ) که

1. feelings of anger
2. symptoms of grief
3. social trust
4. Lewicki
5. Deutch & Coleman
6. social self worth
7. Ting
8. Gudykunst & Mody
9. General Health Questionnaire
10. Goldberg & Hillier
11. Rosenberg

نشان از روایی سازه مقیاس سازگاری طلاق فیشر است.

### روش تحلیل داده‌ها

در پژوهش حاضر برای انجام دادن محاسبات آماری و تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار و حداقل و حداکثر نمره‌های افراد گروه‌های کنترل و آزمایش در متغیرهای مورد مطالعه و روش‌های آمار استنباطی: روش تحلیل واریانس چند متغیری<sup>۱</sup> و تحلیل واریانس تک متغیری<sup>۲</sup> برای آزمون فرضیه‌ها استفاده شد. شایان ذکر است که تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار کامپیوتری SPSS<sub>16</sub> انجام شد.

### یافته‌های پژوهش

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره‌های تفاضل پس آزمون و پیش آزمون گروه‌های کنترل و آزمایش در متغیر سازگاری با طلاق

| گروه آزمایش  |         | گروه کنترل   |         | متغیر               |
|--------------|---------|--------------|---------|---------------------|
| انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین |                     |
| ۱۳/۳۶        | ۲۱/۱۴   | ۶/۶۲         | ۴       | ارزش خود            |
| ۱۶/۹۶        | ۱۵/۴۲   | ۸/۴۳         | ۴/۳۵    | رهایی از رابطه قبلی |
| ۱۰/۶۵        | ۱۵/۶۴   | ۸/۲۶         | ۶/۰۷    | احساسات خشم         |
| ۱۶/۹۳        | ۳۵/۱۴   | ۹/۴۱         | ۶/۴۲    | نشانگان غم و اندوه  |
| ۴/۰۱         | ۱۰/۶۴   | ۴/۴۷         | ۳/۲۱    | اعتماد اجتماعی      |
| ۴/۴۱         | ۸/۹۲    | ۲/۵۸         | ۲/۹۲    | خودارزشمندی اجتماعی |

پیش از آزمون ۶ فرضیه پژوهش، ابتدا یک تحلیل واریانس چند متغیری روی داده‌ها انجام شد، نتایج تحلیل واریانس چند متغیری در جدول ۳ درج شده است.

1. MANOVA
2. ANOVA



جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری بر روی تفاضل نمره‌های پس‌آزمون و پیش‌آزمون سازگاری زنان مطلقه در گروه‌های آزمایش و کنترل (n=۳۰)

| نام آزمون               | مقدار | F    | فرضیه df | خطای df | سطح معناداری |
|-------------------------|-------|------|----------|---------|--------------|
| آزمون اثر پیلایی        | ۰/۶۷۰ | ۷/۱۰ | ۶        | ۲۱      | ۰/۰۰۱        |
| آزمون لامبدای ویلکز     | ۰/۳۳۰ | ۷/۱۰ | ۶        | ۲۱      | ۰/۰۰۱        |
| آزمون اثر هتلینگ        | ۲/۰۳  | ۷/۱۰ | ۶        | ۲۱      | ۰/۰۰۱        |
| آزمون بزرگترین ریشه روی | ۲/۰۳  | ۷/۱۰ | ۶        | ۲۱      | ۰/۰۰۱        |

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، سطوح معناداری همه آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیری را مجاز می‌شمرند. این امر بیان‌کننده این است که بین زنان مطلقه گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. برای آزمودن چهار فرضیه پژوهش تحلیل واریانس یک‌راهه در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴: نتایج واریانس تک متغیری در متن مانووا روی نمره‌های مؤلفه‌های سازگاری زنان مطلقه گروه‌های کنترل و آزمایش (n=۳۰)

| متغیر               | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | F     | سطح معناداری (P) |
|---------------------|---------------|------------|-----------------|-------|------------------|
| ارزش خود            | ۲۰۵۷/۱۴       | ۱          | ۲۰۵۷/۱۴         | ۱۸/۴۸ | ۰/۰۰۱            |
| رهایی از رابطه قبلی | ۸۵۸/۰۳        | ۱          | ۸۵۸/۰۳          | ۴/۷۱  | ۰/۰۳             |
| احساسات خشم         | ۶۴۱/۲۸        | ۱          | ۶۴۱/۲۸          | ۷/۰۵  | ۰/۰۱             |
| نشانگان غم و اندوه  | ۵۷۷۱/۵۷       | ۱          | ۵۷۷۱/۵۷         | ۳۰/۷۳ | ۰/۰۰۱            |
| اعتماد اجتماعی      | ۳۸۶/۲۸        | ۱          | ۳۸۶/۲۸          | ۲۱/۳۸ | ۰/۰۰۱            |
| خودارزشمندی اجتماعی | ۲۵۲           | ۱          | ۲۵۲             | ۱۹/۲۷ | ۰/۰۰۱            |

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، میان زنان مطلقه گروه آزمایش که آموزش گذشت دیده‌اند و گروه کنترل که هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند از نظر احساس ارزش خود، تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=18/48$  و  $P<0/001$ ). بنابراین، فرضیه ۱ تأیید می‌شود. به عبارت دیگر آموزش گذشت، افزایش احساس ارزش خود در زنان گروه آزمایشی را موجب شده است. همچنین بین زنان مطلقه گروه آزمایش که آموزش گذشت دیده‌اند و گروه کنترل که هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند از نظر احساس رهایی از رابطه قبلی تفاوت معناداری وجود

دارد ( $F=4/71$  و  $P<0/03$ ). بنابراین، فرضیه ۲ تأیید می‌شود. به عبارت دیگر آموزش گذشت، افزایش احساس رهایی از رابطه قبلی در زنان گروه آزمایشی را موجب شده است. همچنین میان زنان مطلقه گروه آزمایش که آموزش گذشت دیده‌اند و گروه کنترل که هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند از نظر احساسات خشم تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=7/05$  و  $P<0/01$ ). بنابراین، فرضیه ۳ تأیید می‌شود. به عبارت دیگر آموزش گذشت، کاهش احساسات خشم در زنان گروه آزمایشی را موجب شده است. همچنین میان زنان مطلقه گروه آزمایش که آموزش گذشت دیده‌اند و گروه کنترل که هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند از نظر نشانگان غم و اندوه تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=30/73$  و  $P<0/001$ ). بنابراین، فرضیه ۴ تأیید می‌شود. به عبارت دیگر آموزش گذشت، کاهش نشانگان غم و اندوه در زنان گروه آزمایشی را موجب شده است. همچنین میان زنان مطلقه گروه آزمایش که آموزش گذشت دیده‌اند و گروه کنترل که هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند از نظر اعتماد اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=21/38$  و  $P<0/001$ ). بنابراین، فرضیه ۵ تأیید می‌شود. به عبارت دیگر آموزش گذشت، افزایش اعتماد اجتماعی در زنان گروه آزمایشی را موجب شده است. همچنین میان زنان مطلقه گروه آزمایش که آموزش گذشت دیده‌اند و گروه کنترل که هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند از نظر احساس خودارزشمندی اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=19/27$  و  $P<0/001$ ). بنابراین، فرضیه ۶ تأیید می‌شود. به عبارت دیگر آموزش گذشت، افزایش احساس خودارزشمندی اجتماعی در زنان گروه آزمایشی را موجب شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد، میان زنان مطلقه‌ای که آموزش گذشت را دیده‌اند (گروه آزمایش) و زنان مطلقه‌ای که گذشت را آموزش ندیده‌اند (گروه کنترل)، از لحاظ ارزش خود تفاوت معناداری وجود دارد، به این معنا که آموزش گذشت باعث افزایش ارزش خود نزد زنان مطلقه می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های انجام شده مونس - ایگوایلتا (۲۰۰۷) و رای و همکاران (۲۰۰۵) مطابقت دارد. در طلاق فرد در درجه اول احساس نابسندگی و بی ارزشی کرده و عزت نفس به گونه محسوسی پایین می‌آید. طلاق با مشکلات گوناگون متعاقب آن فرد مطلقه را به احساس یاسی دچار می‌کند که به تصور او هر چه بیشتر تلاش می‌کند کمتر به هدف



می‌رسد. چنین فردی دائماً احساس می‌کند گم شده‌ای دارد و آن‌قدر در این افکار غرق می‌شود که از همه چیز و همه کس غافل مانده و از مواهب اطراف خود غافل می‌ماند. در چنین شرایطی گذشت به‌عنوان عاملی مؤثر به کمک او آمده و ضمن متوجه کردن فرد به ارزش‌های شخصی، احساس ارزش خود را به او یادآوری می‌کند. گذشت باعث ارتقاء روح ارزشمندی و شخصیت در فرد مطلقه شده و شادی فراموش شده را به زندگی او باز می‌گرداند (مونس - ایگوايلتا، ۲۰۰۷).

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد میان زنان مطلقه‌ای که آموزش گذشت را دیده‌اند (گروه آزمایش) و زنان مطلقه‌ای که گذشت را آموزش ندیده‌اند (گروه کنترل)، از لحاظ افزایش رهایی از رابطه قبلی تفاوت معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های رای و همکاران (۲۰۰۵) و کیتسون و هولمز (۱۹۹۲) هماهنگ است. در تبیین این یافته باید گفت گذشت به‌عنوان مهارتی مؤثر به فرد کمک می‌کند ضمن به کار بردن اراده برای انجام دادن گذشت (نسبت به همسر سابق)، او را در یافتن دوباره خود و توانمندی‌های خود و تقویت این توانمندی‌ها در جهت خلاصی از بندهای مرتبط با رابطه با همسر سابق یاری دهد. در سازگاری با طلاق سه مرحله انکار، غم و رها کردن با هم مرتبط هستند و در سفر به سوی گذشت از قول وان کروسیگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) استفاده از راهکارهای شناختی برای باز تعریف آسیب وارد شده و ارائه دادن تعریف مثبت‌تری از آسیب وارد شده و داشتن اعتقادات مذهبی مانند اعتقاد به خدا به‌عنوان بالاترین دادرس و اعتقاد به دنیای صلح‌آمیز پس از مرگ فرد را در جداسدن روانی از همسر سابق یاری می‌دهد.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد میان زنان مطلقه‌ای که آموزش گذشت را دیده‌اند (گروه آزمایش) و زنان مطلقه‌ای که گذشت را آموزش ندیده‌اند (گروه کنترل)، از لحاظ کاهش احساسات خشم تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های کولی و انرایت (۱۹۹۷)؛ لوسکین و تئورسن (۱۹۹۷)؛ رای و پارگامنت (۲۰۰۲) و رای و همکاران (۲۰۰۵) مطابقت دارد. در تبیین این یافته باید گفت خشم دوره طلاق آتشفشان بزرگی است که هیچ متأهلی نمی‌تواند آن را درک کند. از آنجایی که بیشتر افراد مطلقه تلاش می‌کنند چنین خشمی را در خود سرکوب کنند این سبب به وجود آمدن افسردگی در

1. VonKrosigh

آن‌ها می‌شود. احساس طرد شدن، آینده نامعلوم و ترس از مسائل مالی متعاقب طلاق می‌تواند از عوامل ایجاد خشم افراد مطلقه باشد (فیشر و آلبرتی، ۲۰۰۰؛ ترجمه اکرمی، ۱۳۸۷).

با استفاده از آموزش گذشت فرد می‌آموزد که گذشت راهی برای رهایی از خاطرات رابطه‌ای پایان‌یافته است. در این رابطه انرایت و نورث (۱۹۹۸) معتقد هستند، شخصی که با رفتار غیرمنصفانه فرد دیگری متحمل آسیب شده است، در گذشت‌کردن، از خشم، رنجش، قضاوت منفی و رفتارهای بی‌تفاوت نسبت به آن فرد صرف‌نظر کرده و نسبت به او رفتاری ترحم‌آمیز، ایثارگونه و حتی عاشقانه ابراز می‌کند. گذشت نسبت به همسر سابق با خشم و اضطراب رابطه منفی داشته و با بهبودی و سلامت روانی رابطه مثبت دارد. آموزش‌ها و فنون به کار رفته در بسته آموزشی محقق در کاهش اثرات ناشی از خشم و جلوگیری از جابه‌جایی اثرات مضر آن از همسر سابق به فرزندان و سایر افراد خانواده با استفاده از گذشت، تاثیر به‌سزایی داشته است.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد میان زنان مطلقه‌ای که آموزش گذشت را دیده‌اند (گروه آزمایش) و زنان مطلقه‌ای که گذشت را آموزش ندیده‌اند (گروه کنترل)، از لحاظ کاهش نشانگان غم و اندوه، تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های رای و پارگامنت (۲۰۰۲)؛ رای و همکاران (۲۰۰۵)؛ لوسکین (۲۰۰۲) و مونس-ایگوایلنا (۲۰۰۷) مطابقت دارد. در تبیین این یافته باید گفت با توجه به این مهم که بارزترین مشخصه طلاق افسردگی فرد مطلقه است، در اینجا با مشکل‌ترین بخش در جریان جدایی مواجه هستیم که از لحاظ عاطفی انرژی فوق‌العاده‌ای را صرف خود می‌کند. غم بخش مهمی از جریان جدایی است. فرد مطلقه بعد از جدایی از جنبه‌های زیادی مانند از دست دادن همسر، زندگی مشترک و کاهش قدرت اقتصادی رنج برده و دچار غم و اندوه و متعاقب آن افسردگی می‌شود. نیازهای عاطفی نافرجام در دوره جدایی زنده شده و سبب ایجاد غم و اندوه در فرد می‌شود. غم و اندوه معمولاً توان روانی فرد را تحلیل برده و در نتیجه جسم دائماً خسته است، مگر آن‌که غم و اندوه او تمام شود (فیشر و آلبرتی، ۲۰۰۰؛ ترجمه اکرمی، ۱۳۸۷). با آموزش و به‌کارگیری گذشت فرد می‌آموزد که مسئول همه آنچه اتفاق افتاده نیست، ولی در عوض او مسئول چیزی است که درباره آن فکر می‌کند، رفتار می‌کند و حس می‌کند. این زندگی اوست و این واکنش‌ها و احساسات او هستند که توسط خودش کنترل می‌شوند. همچنین پارگامنت (۱۹۹۷) معتقد است توانایی گذشت کردن حاصل تلاش‌های مستمر و پیگیری است که





می‌خواهند این تلاش‌ها را موجه نشان دهند. در این تعریف، گذشت، تلاش‌های یک فرد را نشان می‌دهد که می‌کوشد با خاطرهٔ دردناک یک حادثه مواجه شود. بنابراین، گذشت به تلاش آگاهانه فردی اطلاق می‌شود که می‌خواهد به احساسات و افکار ناخوشایند غلبه کند تا شادکامی خود را به دست آورد. این فرآیند مستلزم آن است که ادراک فرد آسیب دیده از فرد خاطی تغییر کند و این تغییر، جایگزین شدن یک دیدگاه همدلانه به جای یک دیدگاه منفی باشد. که تغییر حاصله از گذشت به فرد در کاهش نشانگان غم و اندوه کمک می‌کند.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد، بین زنان مطلقه‌ای که آموزش گذشت را دیده‌اند (گروه آزمایش) و زنان مطلقه‌ای که گذشت را آموزش ندیده‌اند (گروه کنترل)، از لحاظ افزایش اعتماد اجتماعی، تفاوت معناداری وجود دارد، نتایج حاصل از این یافته با نتایج پژوهش‌های رای و پارگامنت (۲۰۰۲)؛ رای و همکاران (۲۰۰۵) و کرومیری و همکاران (۲۰۰۶) هماهنگ است. در تبیین این یافته باید گفت مهم‌ترین موضوع برای افراد بعد از طلاق، برقراری ارتباط همراه با اعتماد متقابل با دیگران است. جامعه‌شناسان دریافته‌اند که عوامل مختلفی می‌تواند شدت صدمات ناشی از طلاق و جدایی را کاهش دهد. گذشت از مهمترین عواملی است که می‌تواند فقدان اعتماد فرد نسبت به همسر سابق را کاهش داده یا از بین ببرد. بهبود اعتماد زنان مطلقه طی آموزش گذشت گامی بزرگ در تسریع سازگاری پس از طلاق آن‌ها و بهبود وضعیت فردی و اجتماعی آن‌ها می‌شود (کرومیری و همکاران، ۲۰۰۶). گذشت، افزایش اعتماد فرد نسبت به سایر افراد و به دنبال آن تسهیل سازگاری او با موقعیت جدید، یافتن دوستان جدید، شرکت در گروه‌های اجتماعی و آزمایش موقعیت‌های جدید و کسب موفقیت‌های بیشتری را سبب می‌شود. وورثینگتون (۱۹۹۸) در مدل همدلی - تواضع - تعهد گذشت<sup>۱</sup> به این سه عنصر مهم در گذشت اشاره می‌کند. در مرکز این مدل همدلی قرار دارد که عنصر آغازین گذشت است. پژوهش‌های زیادی وجود دارد که نشان می‌دهند افرادی که همدلی نسبت به آسیب‌رسان را نشان می‌دهند، تمایل بیشتری به گذشت کردن دارند (مک کلوگ و همکاران، ۱۹۹۷). بر این اساس وورثینگتون به این نتیجه رسید که تأثیر همدلی در گذشت تا حدی است که در صورت فقدان همدلی، گذشت رخ نمی‌دهد. تواضع دومین عنصر مهم در این مدل است (وورثینگتون، ۱۹۹۸). تواضع باعث می‌شود که قربانی احساس کند که هم خودش و هم آسیب‌رسان جایز الخطا هستند. بنابراین، باعث افزایش گذشت می‌شود. عنصر سوم تعهد است که به وسیلهٔ نشان دادن ادراک

#### 1. empathy-humanity-commitment model of forgiveness

خود، تغییر نگرش‌ها، ناهماهنگی شناختی و عزت نفس آسیب دیده موجب تحکیم گذشت می‌شود (وورثینگتون، ۱۹۹۸). گذشت، تحکیم این سه عنصر مهم در روابط فرد با افراد دیگر و اجتماع را سبب شده و اساس اعتماد بیشتر را برای او به ارمغان می‌آورد.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد، میان زنان مطلقه‌ای که آموزش گذشت را دیده‌اند (گروه آزمایش) و زنان مطلقه‌ای که گذشت را آموزش ندیده‌اند (گروه کنترل)، از لحاظ افزایش خود ارزشمندی اجتماعی، تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از این یافته به نتایج پژوهش‌های کرومیری و همکاران (۲۰۰۶) و رای و همکاران (۲۰۰۵) مطابقت دارد. در تبیین این یافته باید گفت فرد مطلقه به خاطر تغییر در نقش اجتماعی او از یک فرد متأهل به یک فرد مجرد در حضور مجدد در اجتماع دچار مشکلاتی شده و احساس عزت و خود ارزشمندی اجتماعی نزد چنین فردی دستخوش چالش‌هایی می‌شود. از مهم‌ترین عللی که کاربرد آن توسط فرد سبب پیوند بیشتر او با اجتماع شده و او را به جمع پیوند داده و زمینه‌های پذیرش او توسط جمع را تقویت کرده و اسباب و علل همگرایی اجتماعی او را فراهم می‌کند، گذشت نسبت به خطاهای دیگران است. فرد با استفاده از گذشت خود را از قید و بند افکار منفی ناشی از صدمات وارده توسط فرد خاطی، در اینجا همسر سابق او، آزاد می‌کند. استفاده از گذشت رفتارهای اجتنابی و اجتماع‌گریزی را در فرد کاهش داده و زمینه حضور اجتماعی او را تقویت می‌کند. با شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و کسب توانمندی‌های جدید و تقویت توانمندی‌هایی که بر اثر طلاق دستخوش تغییراتی شده‌اند، احساس مفید بودن در فرد تقویت شده و زمینه برای ارتقاء خود ارزشمندی اجتماعی او مهیا می‌شود. گذشت از تقصیرات همسر سابق و صرف انرژی روانی برای شناخت ارزش‌های وجودی خود و تلاش برای ارتقاء این ارزش‌ها، تقویت و رشد احساس خود ارزشمندی اجتماعی فرد را باعث شده و سازگاری با طلاق را نزد او تسهیل می‌دهد.

به دلیل این‌که نمونه استفاده شده برای پژوهش نمونه در دسترس بود، در تعمیم نتایج پژوهش باید جانب احتیاط را رعایت کرد. محدودیت دیگر در ارتباط با اطمینان از حضور فعال زنان مطلقه در ۸ جلسه مداخله بود. بعضاً برخی از شرکت‌کنندگان به دلیل جوان بودن از طرف خانواده برای شرکت در کلاس‌ها در مکانی مطمئن از نظر خانواده‌ها دچار مشکل بودند که این مشکل تا حدودی با همکاری صمیمانه هسته مرکزی تحقیقات مشاوره‌ای ناحیه ۳ اداره



آموزش و پرورش شهر اهواز و صدور مجوز برای یکی از مدارس منطقه درخواستی مرتفع شد. نگرانی آزمودنی‌ها از مطرح کردن خصوصی‌ترین تجربیات خود در کلاس و در حضور جمع نیز از محدودیت‌های مهم دیگر پژوهش بود، بنابراین، تعمیم نتایج این پژوهش به تمامی زنان مطلقه شهر اهواز و سایر مناطق کشور باید با احتیاط انجام شود.

با توجه به مشکلاتی که طلاق از نظر عاطفی، جسمی و اجتماعی برای فرد درگیر آن ایجاد می‌کند، به منظور بهره‌وری بیشتر از جلسات مداخله‌ای همچون آموزش گذشت برای بهبود وضعیت فرد مطلقه، پیشنهاد می‌شود مراکزی که نهایتاً به جدایی زوج رأی می‌دهند برای تخفیف دردهای طلاق، افراد مطلقه را به حضور در دوره‌های سازگاری با طلاق با استفاده از عنصر گذشت به طور سیستماتیک ترغیب کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود، همان‌گونه که در خصوص مضرات طلاق و ناپسند بودن آن در رسانه‌های جمعی برنامه‌هایی پیش‌بینی می‌شود، سعی شود به آن به‌عنوان یکی از پیامدهای طبیعی زندگی مشترک به بن‌بست رسیده توجه شود تا بدین وسیله از احساس ناخوشایند متعاقب آن در فرد مطلقه و مخصوصاً زن مطلقه کاسته شود. با توجه به اثر بخشی برنامه آموزش گذشت برای افزایش سازگاری با طلاق زنان مطلقه در پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود آموزش گذشت توسط مشاوران خانواده نه تنها جهت بهبود وضعیت پس از طلاق افراد آسیب دیده از پدیده طلاق، بلکه برای سایر زمینه‌های ارتباطی بین فردی و خانوادگی همچون روابط زوجین، ارتباط والدین با فرزندان جوان و نوجوان استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود آموزش گذشت در جلسات آموزش قبل از ازدواج، آموزش خانواده و کارگاه‌های آموزشی تأکید شده و اجرا شود.

## منابع

- خدایاری فرد، محمد و دیگران، (۱۳۸۰). کاربرد عفو و گذشت در روان‌درمانگری (با تأکید بر دیدگاه اسلامی). همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان. تهران.
- رجبی، غلامرضا و بهلول، نسرين، (۱۳۸۶). سنجش پایایی و روایی مقیاس عزت نفس روزنبرگ در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران. پژوهش‌های تربیتی و روانشناختی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان. سال سوم، شماره دوم، شماره ۸، صص ۴۸-۳۳.
- عسکری، حسین، (۱۳۸۰). نقش بهداشت روان در ازدواج، زندگی زناشویی و طلاق. تهران: گفتگو.
- فیشر، بروس و آلبرتی، رابرت، (۱۳۸۷). بازسازی زندگی پس از طلاق. ترجمه اکرم اکرمی. تهران: صابرين.

- Al-Mabuk, R. H; Enright, R. D; & Cardis, P. A, (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Amato, P. R, (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269-1287.
- Aseltin, R. H & Kessler, R. C, (1993). Marital disruption and depression in a community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 34, 237-251.
- Bursik, K, (1991). Correlates of women's adjustment during the separation and divorce process. *The Haworth Press, Inc.* (pp. 137-161).
- Coyle, C. T & Enright, R. D, (1997). Forgiveness intervention with post abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.
- Deutsch, M & Coleman, P. T. (Eds), (2000). *The Handbook of Constructive Conflict Resolution: Theory and Practice*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Enright, R. D, (2001). Forgiveness is a choice. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D & North, J, (1998). *Introducing forgiveness*. R. D. Enright & J. North (EDS). Exploring forgiveness (pp. 3-14). Madison : university of Wisconsin press.



- Farnsworth, J; Pett, M. A & Lund. D. A, (1989). Predictors of loss management and well-being in later life widowhood and divorce. *Journal of family Issues*, 10, 102-121.
- Fincham, F. D; Hall, J. H & Beach, S. R. H, (2005). "Till lack of forgiveness do thus part": *Forgiveness in marriage*. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp.207-226). New York: Brunner-Rutledge.
- Fisher, B. F, (1976). *Identifying and meeting needs of formerly-married people through a divorce adjustment seminar*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Northern, Colorado.
- Fisher, B. F & Bierhaus, J, (2007). *Facilitator's Manual for Rebuilding When Your Relationship ends*.
- Freedman, S. R & Enright, R. D, (1996). Forgiveness as an intervention with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Freedman, S. R & Knupp, A, (2003). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 39, 135-165.
- Gangdev, P, (2009). Forgiveness: A note for psychiatrists. *Indian Journal of Psychiatry*, 51(2): 153-156.
- Goldberg, D. P & Hillier, V. F, (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9, 139- 145.
- Gray, J. D & Silver, R. C, (1990). Opposite sides of the same coin: Former spouses' divergent perspectives in coping with their divorce. *Journal of Family Issue*, 10, 122-144.
- Gudykunst, W. B & Mody, B, (2002). *Handbook of international and intercultural communication*.
- Hetherington. E. M, (2003). Intimate pathways: Changing Patterns in close personal relationships across time. *Family Relations*, 52, 318-331.
- Hill, E. W & Mullen, P. M. (2000). Context for understanding forgiveness and repentance as discovery. *Journal of Pastoral Care*, 54, 287-296.
- Hill, W. E, (2001). Understanding Forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 23, 369- 384.
- Kitson, G. C & Morgan, L. A, (1990). The Multiple Consequence of Divorce : A Decade Review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 913- 924.
- Kitson, G. C & Holmes, W. M, (1992). *Portrait of divorce: Adjustment to marital breakdown*. New York: Guilford Press.
- Krumrei, E; Coit, C; Martin, S; Fogo, W & Mahoney, A, (2006). Post –Divorce Adjustment and Social Relationships: A Meta-Analytic Review. *Journal of Divorce and Remarriage*. 46, 145-163.

- Luskin, F. M, (2002). *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. Harper Collins: San Francisco.
- Luskin, F & Thoresen, C. E, (1997). The effects of forgiveness training on psychosocial factors in college age adults. Unpublished manuscript, *Stanford University*.
- Lundahl, B. W; Taylor, M. J; Stevenson, R & Roberts, k. D, (2008). Process-Based Forgiveness Interventions: A Meta-Analytic Review. *Research on Social Work Practice*, Vol. 18, No. 5, 465-478.
- Mazor, A; Shapell, B & Gampel, B, (1998). Divorcing Spouses Coping Patterns, Attachment Bonding and Forgiveness processes in Post- Divorce Experience, *Journal of Marriage and the Family*, 53,220-237.
- McCullough, M. E; Worthington, E. L & Rachal, K. C, (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- Munoz-Eguilta, A, (2007). Irrational Beliefs as Predictors of Emotional Adjustment after Divorce, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior*, 25, 1-12.
- Pargament, K. I, (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research and practice*. New York: The Guilford publications.
- Rye, M. S & Pargament, K. I, (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419-441.
- Rye, M. S; Pargament, K. I; Pan, W; Yingling, D, W; Shogren, K, A & Ito, M, (2005). Can Group Interventions Facilitate forgiveness of an Ex-Spouse? A Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (5), 880-892.
- Von Krosigk, B. C, (2004). *Facilitating forgiveness: An NLP approach to forgiving*. Dissertation. University co South Africa.
- Weiss, R. S, (1979). *Going it alone: The family life and social situation of the single parent*. New York: Basic Books.
- Wilcox, B. L, (1986). *Stress, Coping, and the social milieu of divorced women*. In S. E, Hobfoll (Ed.). *Stress, social support, and women*, pp. 115-133. Washington, DC: Hemisphere Publishing Corp.
- Worthington, E. L, (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of family therapy*, 20, 59-76.
- Yilmaz, A. E & Fisiloglu, H, (2006). Psychometric properties of the Fisher Divorce Adjustment Scale in a Turkish Divorced Sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 45,114-132.



## نویسندگان

Khojasteh\_r@scu.ac.ir

دکتر رضا خجسته‌مهر

دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز  
 دانش آموخته دکتری روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۸۴  
 پژوهش‌های او در زمینه پیش‌بینی موفقیت و شکست در ازدواج، دلبستگی زوجین،  
 مهارت‌های ارتباطی زوجین، گذشت در روابط زوجین، انصاف در روابط زناشویی،  
 استانداردهای زناشویی، اسناد در روابط زناشویی، مقیاس‌سازی در روابط زناشویی و زوج  
 درمانی است. از او هم چنین بیش از ۲۰ مقاله فارسی و انگلیسی در نشریات علمی-  
 پژوهشی معتبر چاپ شده است.

farah\_afshari@yahoo.com

فرح افشاری

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز

rajabireza@scu.ac.ir

دکتر غلامرضا رجبی

دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز  
 دانش آموخته دکتری روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۸۲  
 مدیر گروه مشاوره، سردبیر و عضو هیأت تحریریه مجله مشاوره کاربردی، دانشگاه شهید  
 چمران اهواز. از او ۳۴ مقاله علمی- پژوهشی در زمینه هنجاریابی و اعتباریابی آزمون‌های  
 هوش و شخصیت کودکان، مشاوره خانواده، آزمون‌های بالینی و مدل‌سازی در زمینه  
 خانواده و بالینی چاپ شده است. او نگارنده کتاب‌های تحلیل عاملی، روانشناسی تربیتی،  
 و دفترچه راهنمای آزمون نقاشی مقیاس نمره‌گذاری مردان و زنان آدمک گودیناف -  
 هریس است.