

اثربخشی شفقت درمانی مبتنی بر بخشش بر بهبashi زنان مطلقه

مریم شاهنده^۱، زینب پرده نشین^۲

۱- استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی گرایش مثبت گرا دانشگاه پیام نور

چکیده

هدف: روش های درمانی مختلفی برای کاهش اثرات سوء پس از طلاق مانند عزت نفس تخریب شده، اعتماد از دست رفته وجود دارد هدف از مطالعه حاضر اثربخشی شفقت درمانی مبتنی بر بخشش بر بهبashi زنان مطلقه بود. روش: پژوهش حاضر کاربردی به روش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه می باشد، جامعه آماری را کلیه زنان مطلقه تحت پوشش کمیته امداد شهر کارون تشکیل می دادند که ۲۰ نفر از زنان مطلقه ای که به دفتر مشاوره کمیته امداد مراجعه کرده بودند، به عنوان نمونه با روش نمونه گیری در دسترس، از میان آنان انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه بهبashi ذهنی کیز (2003) بوده و پکیج آموزشی شفقت درمانی مبتنی بر بخشش برای گروه مداخله آموزش داده شد. یافته ها: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد، بین نمرات بهبashi گروه شفقت درمانی مبتنی بر بخشش و گواه در مرحله پس آزمون با نسبت $F=88/831$ با درجه آزادی ۱ و ۱۷ در سطح $P<0/0001$ تفاوت معناداری وجود دارد. بنا بر این شفقت درمانی مبتنی بر بخشش موجب افزایش بهبashi شده است. نتیجه گیری: از میان شیوه های درمانی مثبت نگر متعددی که وجود دارد، شفقت به خود و بخشش به دلیل تاثیری که بر بهبashi هیجانی، روانشناختی و اجتماعی دارد موجب بهبود و افزایش بهبashi زنان مطلقه می شوند.

واژگان کلیدی: شفقت درمانی، بخشش، بهبashi