ارتباطی آموزش بخشایش گروه افراپذیری عواطف مثبت و همدلی زنان مطلقه تحت پوشش پزشکی شهرستان دزفول رقیه میرزازاده، فریده حسن ثابت و احمد برجلالی

چکیده
هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباطی آموزش بخشایش گروه افراپذیری عواطف مثبت و همدلی زنان مطلقه تحت پوشش پزشکی شهرستان دزفول در سال 1392 بود. پژوهش حاضر از نوع نمای آزمایشی-کنترلی با طرح پیش-آزمون - پس آزمون به‌صورت گروه کنترل و گروه تدریس انجام گرفت. جامعه پژوهش شامل 67 نفر از زنان مطلقه تحت پوشش پزشکی شهرستان دزفول بود که از بین آنها، نمونه‌های مشتق شده 30 نفر با شویه سطح آنها، گروه تصادفی ساده انتخاب گردید. پژوهش با استفاده از گروهی 15 نفر یا گروه‌های مشابه شده و با تعداد هم‌سانتی انجام شد. ابزاربرای اجرای آزمایش ابزارشد از ابزارهای پزشکی، بررسی‌های انجام‌شده در فریب‌های مشابه و ابزارهای تمریب با آسف (1988)، عواطف مشب و منفی (1988) صفر همدلی یا پاسندن (1974) بوده و دو گروه از شرح کنترلگان، قبل و بعد از مداخله و در دوره پیکر یا به‌صورت سه ثانیه بررسی و هم‌سانتی انجام شد. نتایج نشان داد که اموزش بخشایش گروه افراپذیری عواطف مثبت و منفی را افزایش داده و با اشتباههای ایجاد و دوستی ایجاد می‌کند. عواطف مثبت و منفی و همدلی تأثیر منفی داشته است. این اموزش بخشایش گروهی، رویکرد مثبت و مناسب برای کاهش رنجی عاطفی و مشکلاتی یا طلاق زنان است.

واژگان کلیدی
بخشایش/عواطف مثبت/همدلی/زنان مطلقه

*دانشآموزی، کارشناسی ارشد دانشگاه علوم طبیعی، تهران، ایران
**رویکرد منال: استادیار، دانشگاه علوم علوم زبانی، دانشکده علوم زبانی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه، Hoseinsabet@atu.ac.ir
***دانشیار، دانشگاه علوم علوم زبانی، دانشکده علوم زبانی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه، تهران، ایران

DOI: 10.22051/jwfs.2017.12987.1306
مقیده و یکان مساله

بسیاری از زنان که گسترشی اند توانستند خانواده خود را تجربه کنند، افزارش پریشانی، افسردگی، تنهایی، خشم، پیش‌بینی، نداشتند که الک و درمانگی را در خود گزارش کردند. این علائم روان‌شناختی به سادگی به واقعیت چیدن پس از نش طلاق مربوط نمی‌شود، بلکه برای بسیاری از آنها، مشکلات عاطفی، پس از جدایی نیز سال‌های امتدادی ادامه می‌یابد (کلرک-استوارت، وندل، مک کارتنی، ون و بوث، 2000). همچنین دلیل‌هایی به همسر سابق و فقدان رهایی از خاطرات زندگی مربوط به همسر سابق نیز با پریشانی‌های زیادی در دوران پس از طلاق مرتبط است (کلرک و هولمز، 1996). افراد با راه حل‌های پالفوم متنوعی را برای مقابله با اثرات تاثیرگذاری تجاوز‌های بین فردی چارآماتیکی می‌کنند (فری و بزروکویت، 1997). یکی از این منبع‌ها بخشش است که می‌تواند این اثرات را کم کند.

بخشایش شامل ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری است که بعد هیجانی آن به‌کاهش احساسات منفی خشم و تلخی اشاده دارد و بعد شناختی شامل کاهش نشان‌های فکری درد و اندما آنها در پس از طلاق که در این مرحله می‌شود. بعد رفتاری نیز به اجتناب تکردن از مکان‌های است که خاطرات تلخ گذشته را بازیابی می‌کند (ورنیگنکون و وید، 1999). بررسی آیات و روایات در اسلام نشان دهنده تأکید برخش و بخشایش افراد از خاطرات دیگران است. خداوند می‌فرماید، ای رسول! روش غرفه را در پن پنج و امروز به معروف و نیکی کن و از مردم نشان روي برگردان! (اعرف، 199). در جایی دیگر می‌فرمایید،‌گذشته به نقوی نوید کنی یست. (اقر، 199).)

همدانی یکی از متغیرهای مرتبط با بخشش است. ورنیگنکون و وید (1999) بخشش را به عنوان نیاز به هم‌لسط و هم‌فکری با فرد خاطر تعیین می‌کنند. صرف نظر از چایگاه فرد از

1. Clarke-Stewart, Vandell, McCartney, Owen and Booth
2. Kitson, and Holmes
3. Munoz-Eguilta
4. Fry and Bjorkqvit
5. Worthington and Wade
6. فکر و امروز به معروف و نیکی کن (اعرف، 199)
7. واژه نقوی نوید کنی یست (اقر، 199)
8. Empathy

در زندگی روزمره افراد، همواره خطاها و رفتارهای نامطلوبی از جانب دیگران شکل می‌گیرد که احساسات منفی چون عصبانیت، آرزوهای، ناراحتی و نفرت تأثیرگذار می‌رود. در هر فردی بر می‌گیرد (مسک کالو، ورتنگنکو و راجل، 1997). گاهی تخلیهات زندگی سیستم زناشویی را چنان یک سیستم می‌کند که زن و شوهر از یکدیگر فeel امید کرده، قادر به گذشت و بخشودن اعمال، افکار و احساسات یکدیگر نیستند و در باور خود چاره‌ای جز وادار شدن به تعارضات زناشویی و گاه طلاق نمی‌پنند (ورتنگنکو، 2005).

پژوهش‌های این زمینه نشان می‌دهدکه بخش‌هایی یا نوک‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند به یکدیگر، عاطفی و حتی رفتاری است، بخش‌هایی است که شایدا مانند رشدی و کمکی است؛ که از دیدگاه‌ها، احساسات، تکررها، فشارها و تعاملات را تغییر می‌دهد (بیت، 2004). اگر یک شبکه آمار بالایی طلاق در کشور و پیامدهای حاصل از آن در زنان بیشتر است، خود به‌طور مستقبل و غیرمستقل بکوشیده، روانی زندگی آنها تأثیر سوء دارد. استفاده از روش‌های مدآهای مؤثر برای بهبود وضعیت به‌وجود آمدن آنها از طلاق امری ضروری است؛ نا این زنان با استفاده از این روش‌هایی بتوانند به مشکلات خود برخاسته و طلاق، مواجه شوند و آن را حل

1. Laurent and Hodges
2. Davidson-Richard
3. Watson and Tellegen
4. Chida and Stepoe
5. McCullough, Worthington and Rachal
6. Beth
بحث پژوهش 

پژوهش حاضر، از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل با دو دیپیگری بود. جامعه پژوهش تمامی زنان مطلقه تحت پوشش بهرهمندی شهرستان دامغان بودند.

نمونه‌گیری بود. پژوهش حاضر به صورت در دسترس بود و بین صورت که از کنش‌های کلی اکثریت دسترسی بود. در نظر گرفته شد که اگر فردی مرتبط با اسیدی و به کنش‌های کلی کنترل نبود، این فرد در دسترس نبود.

27 نفر از گروه پرسشنامه انجام‌گیری و 24 نفر از گروه کنترل مورد بررسی قرار گرفتند. به همراه با بررسی‌های همدلی باتسون، کورین، فولند و اندرسلاز و آلترنات (۱۹۸۳) و غیر-اتسابهای مختلف و اسیدی و پرسشنامه‌های انجام‌گیری و ۸۰ دیقی‌های هفت‌اکتیک یکپاره برنامه آزمایشی بیش از گروه آزمایشی اجرا شد. پس از انجام جلسات، پرسشنامه‌های انجام‌گیری و ۹۰ دیقی‌های هفت‌اکتیک یکپاره برنامه آزمایشی اجرا شد. پس از انجام جلسات، بررسی‌های انجام‌گیری و ۸۰ دیقی‌های هفت‌اکتیک یکپاره برنامه آزمایشی اجرا شد. پس از انجام جلسات، بررسی‌های انجام‌گیری و ۹۰ دیقی‌های هفت‌اکتیک یکپاره برنامه آزمایشی اجرا شد.

1. Batson, O'Quin, Fultz, Vanderplas and Isen
2. Watson, Clark and Tellegen
پس از تصویب طرح پژوهش در شورای تحصیلات تکمیلی و سازمان بهره‌بری‌سازی شهرستان دزفول و کسب رضایت از شرکت کننده‌ها فرایند مداوم شد.

پروکسی درمانی این پژوهش طی 6 جلسه 90 دقیقه‌ای بر این پرداخته برگرفته از مدل هرمی
بخش شورای سازمان‌دهی و 1999 (و با اضافه از روش عفون و در نهایت در اصلاح روابط
بين فردی، غبار، و غبار (1990) و اضافه از آیات قرآنی و نتیجه از آن در این آیه سورة
آل عمران و همچنین استفاده از متوان و احراز دینی از حضرت امام حسن موسی کاظم (ع) درباره
فرشاندن خشم، از حضرت علی (ع) و امام صادق (ع) تجربی درباره بخش شد.

جدول 1: خلاصه‌ای از پرداخت آموزشی بخشش

<table>
<thead>
<tr>
<th>جلسه</th>
<th>محتوی</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اول</td>
<td>معرفی و مورور کلی جلسات پیش‌رو، معرفی اعضای</td>
</tr>
<tr>
<td>دوم</td>
<td>پس از مورور جلسه قبل، هدف و هدف اختیارهای متحده و برای لغت شخصی بحث شد</td>
</tr>
<tr>
<td>سوم</td>
<td>هدف این جلسه آشکاری با مفهوم همدلی و پیدار کلی توانایی خود را به حساب خوراک گزارش بود</td>
</tr>
<tr>
<td>چهارم</td>
<td>هدف این جلسه ایجاد همدلی با همراه خطرال بود</td>
</tr>
<tr>
<td>پنجم</td>
<td>هدف این جلسه معنی به نسبت به بخشش بود</td>
</tr>
<tr>
<td>ششم</td>
<td>ابزارهای استفاده شده در این پژوهش به شرح زیر است:</td>
</tr>
</tbody>
</table>

پرسشنامه انگیزه‌های این فردی مرتبط با آسیب 1: پرسشنامه انگیزه‌های این فردی مرتبط با
آسیب (1980) و همکاران (1998) ساخته‌اند. این پرسشنامه، انگیزه‌های این
Avoidance (Revenge) فردی مرتبط با آسیب را ارزیابی می‌کند که شامل است (1980) و همکاران
است. مک کالف و همکاران (1998) بیان کرده که آقای کریب در خرده مقياس‌های
انتقال جوی و انتقال به ترتیب 6/60 و 7/80 و در بین‌میانی 3 هفته به‌رد خرده
مقياس‌های بالا به ترتیب 8/60 و 7/80 است که در 9 هفته به 5/80 و 7/80 می‌رسد. خصوصیت
مهم اندازی و اندازی (1389)، پایایی پرسشنامه را برای خرده مقياس‌های فوق به ترتیب
1/80 و 1/91 گزارش کرده.

1. Trangression- Related interpersonal motivations
2. McCullogh
پرسشنامه صفات مثبت و منفی: برای ارزیابی عاطفه مثبت از پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی (ویتسون و همکاران، 1987) استفاده کرد. این مقياس شامل 20 گویه است که نشان‌دهنده 20 احساس(10 احساس مثبت و 10 احساس منفی) در قالب کل‌های مطرح شده است و نظر تکمیل کننده دریافت این احساسات در سه بعد، کلی و آینده است. ضرایب آلفای کرونباخ به ترتیب برای خرد مقياس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی (0/87 و 0/80) بوده است.

اعتبار آزمون با استفاده از پایاژمایی برای خرد مقياس‌های فوق به ترتیب، 0/87 و 0/76 نشان داده شده است (ویتسون و همکاران، 1987). ضریب آلفای کرونباخ این مقياس در پژوهش سه‌روایی و حسینی (1381) برابر با 0/85 بود که حاکی از لیف دو مانند بود.

یافته‌های پژوهش

جامعه آماری این پژوهش 67 نفر از زنان مطلقة تحت پوشش بهزیستی شهرستان درفول بوده که از آن‌ها 30 نفر به عضویت جمعیت انتخاب شدند. یک متن‌نویس آزمون‌های پیش‌فرض پژوهش، از آزمون‌های لین (جدول 1) برای بررسی همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهش و از آزمون‌های تحلیل واریانس که طرفه (جدول 2) برای همگنی رگرسیون استفاده شد. نتایج حاصل از آزمون‌ها حاکی از همگنی واریانس‌ها و رگرسیون برای هر دو گروه بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی با استفاده از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد توزیع نمرات

1. Batson Empathy Adjectives
2. Cooke
3. Positive affect Negative affect
متن‌ها در دو گروه آزمایشی و کنترل توصیف شده. در بخش آمار استنباطی با استفاده از آزمون‌های آماری تحلیل کواریانس فرضی‌ها بررسی شد.

جدول ۳: تأثیر آزمون لوبی بر تفاوت ارتباط واریانس در متغیرها

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>P</th>
<th>F</th>
<th>درجه آزادی ۱</th>
<th>درجه آزادی ۲</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>همدلی</td>
<td>0/17</td>
<td>28</td>
<td>1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>عواطف</td>
<td>0/350</td>
<td>28</td>
<td>1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>اسب‌های بین فردی</td>
<td>0/139</td>
<td>28</td>
<td>1</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول ۴: تأثیر آزمون تحلیل واریانس یک طرفه برای برسی همگونی رگرسیون در متغیرها

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>P</th>
<th>F</th>
<th>درجه آزادی ۱</th>
<th>درجه آزادی ۲</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>همدلی</td>
<td>0/174</td>
<td>21/507</td>
<td>1-26</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>عواطف</td>
<td>0/218</td>
<td>7/953</td>
<td>1-26</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>اسب‌های بین فردی</td>
<td>0/843</td>
<td>8/40</td>
<td>1-26</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول ۵: شاخص‌های توصیفی گروه آزمایشی و کنترل

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>ارتداد</th>
<th>استاندارد</th>
<th>ارتداد</th>
<th>استاندارد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>پیش‌آزمون</td>
<td>5/93</td>
<td>3/46</td>
<td>9/85</td>
<td>2/46</td>
</tr>
<tr>
<td>پس‌آزمون</td>
<td>1/42</td>
<td>6/27</td>
<td>1/43</td>
<td>6/24</td>
</tr>
<tr>
<td>میانگین انحراف</td>
<td>3/40</td>
<td>4/85</td>
<td>1/37</td>
<td>4/85</td>
</tr>
<tr>
<td>میانگین انحراف</td>
<td>5/20</td>
<td>5/45</td>
<td>1/38</td>
<td>4/85</td>
</tr>
<tr>
<td>استاندارد</td>
<td>0/31</td>
<td>0/54</td>
<td>0/32</td>
<td>0/54</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین نمرات آسب‌های بین فردی در سطح انتقاب، اجتناب و عاطفه معنی‌داری ندارند. در حالی که میانگین نمرات عاطفه مثبت در همدلی گروه آزمایشی کاهش دیده است.

برای بررسی معنا‌داری این تغییرات در میانگین نمرات از تحلیل کواریانس استفاده می‌شود.
نتایج جدول 5 نشان می‌دهد سطح مطالعات نمرات متغیرها

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>مجموع مجدد موجود</th>
<th>مجموع مجدد مانع</th>
<th>درجه میانگین آماره سطح مجدد موجود</th>
<th>درجه میانگین آماره سطح مجدد مانع</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کروه</td>
<td>0/910</td>
<td>0/362</td>
<td>0/025</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>اسپیل های بین</td>
<td>0/362</td>
<td>0/025</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>خطا</td>
<td>0/025</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>کل</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>8/08/2014</td>
<td>0/025</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>اجتناب و دوری</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>کروه</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>91/0/000</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>خطا</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>کل</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>7/08/2014</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>324/025</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>0/863</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>عواطف مثبت و منفی</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>کروه</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>عواطف منفی</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
<tr>
<td>همدلی</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
<td>0/034</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نتیجه‌گیری: درصد افرادی که به‌عنوان دوست یا رابطه خاصی با اسپیل‌های بین دارند، به‌طور کلی بالاتر از پایین‌ترین سطح مجدد مانع می‌باشد. این نتایج نشان می‌دهد که افرادی که به‌عنوان دوست یا رابطه خاصی با اسپیل‌های بین دارند، به‌طور کلی بالاتر از پایین‌ترین سطح مجدد مانع می‌باشند.
توجه به اینکه معناداری به‌ست‌آمده بیشتر از سطح حرفای ۵/۰ است، نتایج به‌طور می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش بخش‌بندی درمانی بر افزایش عواطف مثبت تأثیر دارد. به این معنا که آموزش بخش‌بندی باعث افزایش عواطف مثبت در زنان مطلقه‌ها شود.

نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های میجل نانسی و استنلی (۲۰۱۲)، تسه و جنگ (۲۰۰۶)، تسه و بیپ (۲۰۰۹)، مالنباي، ماکسکیل و دی (۲۰۱۱)، مک کالو و هوپک (۲۰۰۷)، رای، پارکامنت، پایان، پیلاستگ، شوگردن و ایشو (۲۰۰۶)، رای، پارگامنت، رای، یائینگ، شوگردن و ایشو (۲۰۰۶)، لوکسین (۱۳۹۱)، خلجی‌نامه مهر، افشاری، زجی (۱۳۹۱)، سیون‌پو و وعیداللهی (۱۳۹۱) برابرند.

1. Michell, Nancyand Stanley
2. Tse and Cheng
3. Tse and Yip
4. Maltby, Macaskill and Day
5. McCullough and Hoyt
6. Reed and Enright
7. Rye and Pargament
8. Rye, Pargament, Pan, Yingling, Shogren and Ito
9. Luskin
کیک از ویژگی‌های احساسی و عاطفه؛ تقویت کردن هرآن چیزی است که باعث آغاد آن‌ها می‌شود. یعنی چیزهایی به را بدت و چیزهای خوب را بهتر می‌سازد. بر اساس مراحل عقد و گذشته‌نورث (۱۹۹۸) فرد رنجی، این دچار برخاشی‌گری شده و تمایل به انتقام در او بدیادار می‌شود، این موضوع وی را دچار اضطراب می‌کند. در صورتی‌که این فرد بتواند اضطراب موجب را از طریق بخشش دهد، از فشار روی احساسات از انقیام کاسته می‌شود.

در تجربی بحث فوق می‌توان گفت که هر رنج و ناراحتی در فرد سبب می‌شود. عواطف را فعال می‌کند. اگر از دیگران رنجبی به ما رسیده‌باشد به طعم ما هم از لحاظ عاطفی ناراحت و خشم‌گیر می‌شوم، البته هر یک عاطفی برای هر فرد در هر شرایطی با دیگران فرد دارد. در این میان یک واسطه‌ای باید باشد که خشم و ناراحتی که در ما ایجاد شده را از بین برد یا حداقل کم رنگ کند. بخشش با کاهش احساسات منفی مانند، خشم، تلخی، افکار منفی، افکار انتقادجویی و رفتارهای منفی بر عواطف تأثیر می‌گذارد. و از طریق جایگزین کردن احساسات منفی باعث کاهش هیجان‌های منفی می‌شود. بخشش به افراد کمک می‌کند که دیدگاه خود را نسبت به رفتارهای خود و دیگران از استان درونی به استان بیرونی تغییر دهد. بخشش با ایجاد تغییر در دنباله به موضوع پیش آمد باعث یک تغییر می‌شود. همانطور که تغییر فردی به هر موضوعی در سه منفی رفتاری عاطفی، شناختی است و تغییر در هر مؤلفه تغییر در مؤلفه‌های دیگر را در پی دارد، بخشش نیز باعث تغییر در تغییر فردی به موضوع می‌شود و فرد از طریق بارزسازی شناختی که انجام دهد رفتار خود را نسبت به فرد خاطی تغییر می‌دهد. همین تغییر باعث تغییراتی در عاطفه وی نسبت به فرد خاطی می‌شود.

بخشش از طریق تغییر در جهت‌های شناختی، عاطفی و رفتاری فرد در بررسی خطای خطاکار باعث ایجاد موج جدیدی از هیجان‌های منفی می‌شود که ناگهان و در زمان فرد می‌شود و در اثر این زمان را به عنوان عواطف منفی کاسته و موجب احساسات منفی در فرد می‌شود.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش بخشش درمانی بر آگاهی‌های هدلی و ویژگی‌های احساسات منفی تأثیر

1. North
دارد. به این معنا که آموزش بخشش باعث افزایش عوامل همچنین در زنان مطلقه می‌شود.
پژوهش‌های گزارشگر انجام نشده، اما پژوهش‌های ممکن با آن در
نادری، مولوی، نوری (1394) هم‌اکنون است. در تین بحث فوق می‌توان گفت، کسی که مورد
رنجش قرار گرفته باشد با تفسیر کردن عمل خاطی به عنوان بدنریز عمل عليه خود از او
قابل می‌گردد و گاهی در صدد جبران هم ممکن است، عليه او وارد عمل بشود. و این
نتیجه‌ای جز سلسال رنجش بین هر دو ندارد. هم‌اکنون از نوعی درک فرد مقابل یا به‌جای
dیگران گذاشتن خودمان در وضعیت و شرایط یا می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. به‌طور مثال
۱۲۰۰۱ (۸۳) این مسئله در ذهن این روش و توانایی این جدیدی برای تغییر در رفتار خاطی و کسی می‌شود که آزار بده است. یعنی اینکه نه تنها
فرد خاطی از کار خود ایز پیش‌مانی کرده باشد بلکه فرد آزار دیده نیز با دیدن هم‌اکنون افزایش می‌شود.

انسان زمانی که مورد خیانت یا پی عجیب‌الحال قرار می‌گیرد عوامل متغیر کنش، رنجش و
نامیدی را تجربه می‌کند که این‌نامه با انتصاب از منبع آزارگر با انتقام در روی پدیدار
می‌کند (کالوی، 2001). در این بین استفاده از بخشش می‌تواند راه‌گشا باشد و بسیاری از این
هیجان‌ها سفت را کاهش دهد. لذا می‌توان از برنامه‌ها و مهارت‌های که بخشش را در خود
گنجانده‌اند برای یکی از افراد استفاده کرده که رنجش‌هایی را تجربه کرده‌اند.

مانند هر پژوهش، پژوهش حاضر نیز با محدودیت‌هایی مواجه بود. نتایج این پژوهش
محدود بوده، به‌طوری‌که شرایط در زنان مطلقه تحت بیشتر بهره‌برداری می‌زد. لازم است که در
تعیین نتایج به جامعه‌های دیگر جنب احیای رعایت شود. یک‌کدست یک‌گروه‌های نموده
آموزش و یکی از نظر اجتماعی و اقتصادی، شامل بودن، مستقل بودن و دارای کفالت فرزند بودن
محدودیت‌های دیگر به‌طوری‌که منجر به شرایط در فرد نمی‌گردد.

1. Staub E Pearlamn
حمایت اجتماعی، همسان باشد. مردان مطلقه نیز گروه دیگری برای این پژوهش می‌توانند باشند. همچنین مجزا کردن افراد در این موضوع که به اختیار و رضایت کامل از همسر خود طلاق گرفته‌اند یا به اجبار از طرف همسر تن به طلاق داده‌اند خود می‌توانند عامل مؤثری در میزان بخشش این افراد باشند. از آنجا که بخشش امکان‌آموزش دارد پیشنهاد می‌شود، روان‌شناسان، مددکاران، خانواده درمانگران این ویژگی را در افراد آموزش دهند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به مراکز بهبودی و مشاوران خانواده و حتی در دانشگاه‌ها و مجتمع‌های زندگی و ارائه خدمات بهای کمک‌بندی باشد که از طرف دیگری مورد رنگ‌دانی قرار گرفته‌اند. تا از طریق بخشش با استفاده از راهکارهای مناسب با هیجانات منفی بالب آیند.

تقدیم تشکر: از استادان عزیزم که با صبر و حوصله در انجام این پژوهش درکنار من بودند و همچنین اداره بهزیستی شهرستان دزفول و کسانی که در این پژوهش شرکت کردند، کمال تشکر و قدردانی را دارم.
منابع

حمطا مهر، رضا، افشاری، قرح و رجی، غلامرضا (1391). بررسی اریثیوش آموزش.
گلشن بر سازگاری زنان مطلقو، مطالعات اجتماعی، 10: 37-42.

حمطا مهر، رضا، افشاری، قرح و رجی، غلامرضا (1389). اریثیوش ویژگی های روانشناسی بررسی شده انجامه بین فردی مرتبط با آسیب، تحقیقات علمی فناریو، 10: 1-8.

خداچخو، محمد رضا و منصوری، پروین (1391). رابطه عفری به همدان در دانشجویان زن و پسران: اثربخشی اندازهگیری علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کناباد.

آشنایی نادر، و حسینی، مهدی (1381). بررسی رابطه میان نوع روابط خانوادگی و عاطفه مثبت و منفی دانشجویان دختر و پسر ساکن خوایکش، اولین کنگره روانشناسی ایران، تهران: دانشگاه تربیت معلم.

سیوندی پور، مریم و عبداللیه، عبدالحسین (1391). بررسی تأثیر روابطی با شخصیتی علیه شاکی بر کاهش عقلانی افسردگی، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، 11: 522-529.

شیرازی نبای، علی رضا (1390). استفاده از عفری به مناطق دانشجویی دانشگاه تهران، تهران.

نادری، لیلا، مولوی، حسین و نوری، ابوالقاسم (1394). پیش بینی رضا ویژگی زنان و زوجین شهر اصفهان بر اساس همدان و بخشودن دانش و پزشک در روانشناسی کاربردی.


in applied psychology, 16: 69-75 (Text in Persian).


Sohrabi, N. and Hoseini, M. (2002). Relations between family relationship type and positive and negative effect amongst female and male dorm students, first congress of Iranian psychology, Tehran, Tarbeiat molaem university publication (Text in Persian).


Effectiveness of forgiveness training on increasing positive emotions and empathy in divorced women on welfare

Roghaye Mirzazadeh*, Farideh Hosseinsabet** & Ahmad Borjali***

Abstract
The aim of this research was to determine the effectiveness of forgiveness training on increasing positive emotions and empathy of divorced women in Dezful’s welfare program in 2013. Thirty divorced women were randomly selected from the 67 women in Dezful’s welfare program. They were divided into control and experiment groups. Each group was given a pre-test, consisting of the Transgression-Related Interpersonal Motivations (1998) Questionnaires, Positive and Negative Emotions (1988) Questionnaires, Trait Empathy Batson (1997) Questionnaires. The experiment group participated in six sessions of training (90 minutes per week), and the control group did not receive any intervention. The post and follow-up tests were performed and data were analyzed using covariance analysis and t-test, using the SPSS 22 software. The results show difference between pre- and post-test data in the experiment group. The forgiveness training has the ability to positively impact interpersonal motivations related to emotional damages (such as
avoidance, revenge), positive emotions, negative emotions and empathy. So, forgiveness training is a useful and effective approach to reduce the emotional suffering and problems arising from divorce in women.

**key words:**
forgiveness, positive emotions, empathy, divorced women