



دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

رشته : روانشناسی کودکان استثنایی

عنوان :

اثر بخشی آموزش بخشش درمانی بر رضایت زناشویی مادران

و پذیرش کودکان کم توان ذهنی

استاد راهنما :

دکتر باقر غباری بناب

استاد مشاور :

دکتر حمید علیزاده

پژوهشگر :

اکرم حسنی

۱۳۹۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به پدر بزرگوار و مادر مهربانم ؛

آن دو فرشته ای که از خواسته هایشان گذشتند ؛

سختی ها را به جان خریدند و خود را سپر بلای مشکلات و ناملایمات کردند ؛

تا من به جایگاهی که اکنون در آن ایستاده ام برسم .

به مصداق «من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق» بسی شایسته است از استادان فرهیخته و فرزانه :

جناب آقای دکتر باقر غباری بناب به عنوان راهنما ؛

جناب آقای دکتر حمید علیزاده به عنوان مشاور ؛

سرکار خانم دکتر شهلا پزشکی به عنوان داور ؛

که همواره نگارنده را مورد لطف و محبت خود قرار داده اند، کمال تشکر را دارم .

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه.....
۳.....	بیان مساله.....
۵.....	ضرورت موضوع.....
۶.....	هدف تحقیق.....
۶.....	سوالات پژوهش.....
۶.....	فرضیه های پژوهش.....
۷.....	متغیرهای پژوهش.....
۷.....	تعاریف نظری.....
۷.....	تعاریف عملیاتی.....

فصل دوم: ادبیات پژوهش

۱۲.....	مقدمه.....
۱۲.....	تعریف و اهمیت خانواده.....
۱۳.....	آسیب شناسی خانواده.....
۱۴.....	خانواده کودکان کم توان ذهنی.....
۱۷.....	تاثیرات کودکان کم توان ذهنی.....
۱۹.....	عکس العمل های والدین کودکان کم توان.....

- ۲۱.....تعریف رضایت زناشویی.....
- ۲۳.....مدل های مربوط به رضایت زناشویی.....
- ۲۵.....عوامل موثر بر رضایت زناشویی.....
- ۲۸.....نظریه های مربوط به رضایت زناشویی.....
- ۳۰.....پژوهش در زمینه رضایت زناشویی.....
- ۳۱.....رضایت زناشویی و کودک کم توان ذهنی.....
- ۳۲.....بخشودگی.....
- ۳۴.....مفهوم بخشودگی.....
- ۳۷.....بخشش به عنوان یک علم.....
- ۳۸.....بخشش به عنوان فرایند.....
- ۳۹.....تفاوت میان بخشش و مفاهیم مرتبط.....
- ۴۱.....مولفه های بخشش.....
- ۴۲.....اجزاء لازم برای بخشش.....
- ۴۴.....انواع بخشش.....
- ۴۶.....دیدگاه های رایج در مورد بخشش.....
- ۵۳.....چارچوب بخشش در روان درمانی.....
- ۵۴.....ارتباط بخشایشگری با سلامت.....
- ۵۶.....بخشش در آیات و روایات.....
- ۵۷.....پژوهش های انجام شده در زمینه بخشش.....

نظریه طرد و پذیرش والدینی.....۶۷

خرده نظریه شخصیت.....۷۲

خرده نظریه کنار آمدن.....۷۴

خرده نظریه و مدل نظام های اجتماعی - فرهنگی طرد - پذیرش والدینی.....۷۵

پذیرش.....۷۶

فصل سوم : روش پژوهش

مقدمه.....۸۱

طرح تحقیق.....۸۲

جامعه آماری.....۸۲

ابزار اندازه گیری.....۸۲

فصل چهارم : یافته های پژوهش

مقدمه.....۹۰

یافته های پژوهش.....۹۰

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

مقدمه.....۹۹

جمع بندی و نتیجه گیری.....۱۰۰

محدودیت های پژوهش.....۱۰۰

پیشنهاد های پژوهشی.....۱۰۰

پیشنهاد های کاربردی.....۱۰۱

منابع.....۱۰۲

منابع فارسی ۱۰۲

منابع لاتین ۱۰۷

چکیده

هدف: پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش بخشش درمانی بر رضایت زناشویی و پذیرش مادران کودکان کم توان ذهنی می باشد. روش: این پژوهش به روش نیمه تجربی با دو گروه کنترل و آزمایش انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش کلیه مادران دارای کودک کم توان ذهنی بودند. حجم نمونه ۳۰ نفر از مادران کودکان در حال تحصیل در سال ۱۳۹۱ از دو مدرسه شهید زارعی و هاتف به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب گردید. پانزده نفر در گروه آزمایش و پانزده نفر به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. در این پژوهش از سه پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹)، طرد - پذیرش رانر (۱۹۸۰) و بخشایشگری انرایت (۱۹۹۷) استفاده شد. طرح پژوهش حاضر به صورت پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. یافته ها: تحلیل داده ها نشان داد که آموزش برنامه بخشایشگری تاثیر معناداری بر افزایش رضایت زناشویی و پذیرش کودکان کم توان ذهنی داشته است. نتیجه گیری: می توان از آموزش برنامه بخشایشگری برای افزایش رضایت زناشویی و پذیرش کودکان کم توان ذهنی استفاده کرد.

واژگان کلیدی: بخشش درمانی، رضایت زناشویی، طرد و پذیرش کودکان کم توان ذهنی

فصل اول

کلیات پژوهش

خانواده نخستین و مهمترین بستر رشد همه جانبه ای انسان محسوب می شود و از دیر باز، نقش ها و کارکردهای خانواده مورد توجه روان شناسان ، جامعه شناسان ، و متخصصان تعلیم و تربیت بوده است . زندگی زناشویی زن و مرد با ازدواج و تشکیل خانواده شروع می شود . زندگی زناشویی تضمین کننده سلامت روانی خانواده محسوب می گردد (به پژوه ، ۱۳۸۰ و ۱۳۸۳) . رضایتمندی زناشویی حاصل خشنودی و سازگاری زن و شوهر در ابعاد مختلف زندگی مشترک است و استحکام بنیان خانواده و سلامت والدین را تضمین می کند (عسکری ۱۳۸۰) . رضایت زناشویی والدین در حفظ تعادل زندگی و جو عاطفی خانواده نقش حیاتی دارد و به عقیده فلویید و همکاران (۱۹۹۸) عامل موثری برای مقابله با فشارهای روانی و داشتن عملکرد مناسب در زندگی است (به پژوه و رضانی ، ۱۳۸۴) .

در یک زندگی زناشویی برای آن که زن و شوهر بتوانند نیازهای جسمی، هیجانی - روانی و اجتماعی خود را در یک فضای صمیمانه همراه با آرامش برآورده سازند نوعی رابطه ی رضایت بخش بین زوجین لازم و ضروری است (نورانی پور، بشارت و یوسفی، ۱۳۸۶) . اما گاه عوامل گوناگونی در دوره های مختلف زندگی این خشنودی از رابطه را کاهش می دهد و یکی از این عوامل تولد یک کودک کم توان ذهنی است. در اکثر موارد و در حالت طبیعی به دنیا آمدن یک کودک سالم و معمولی چرخه زندگی سیر طبیعی خود را می پیماید اما با به دنیا آمدن کودک استثنایی فشارهایی بر والدین وارد میگردد که موجب برهم خوردن آرامش و انسجام خانواده شده در نتیجه سازش یافتگی آنان راتحت تاثیر قرار می دهد (هالاها و کافمن، ۱۹۹۴) . کودک از لحظه تولد تا دست کم سن ۱۷ سالگی در کنار پدر و مادر رشد می کند. پدر و مادر از وقتی ازدواج می کنند تا وقتی این کودک بزرگ می شود (بر اثر ازدواج یا اعلام استقلال) مسئول تربیت و شکوفایی او هستند. کوچکترین حرکات ، رفتارها، خورد و خوراک، برخوردها، نگاه ها بر ذهن و بدن کودک اثرات مثبت و منفی می گذارد و این اثرات کوچک و بزرگ جمع می شود و در نهایت شخصیت کودک را می سازد (روهنر^۱ و روهنر، ۲۰۰۱) .

کودکان نیاز به شکل خاصی از توجه مثبت (پذیرش) از طرف والدین یا مراقبین خود دارند. وقتی این نیاز بطور رضایت بخش فراهم نشود کودکان در سرتاسر جهان ورای تفاوت های فرهنگی، جنسیتی، سنی، قومی، و یا مواردی از این قبیل، تمایل به خصومت، پرخاشگری، وابستگی یا به طور تدافعی، استقلال، صدمه دیدگی عزت نفس و خود میان بینی، از نظر هیجانی ناپذیرا شدن و بی ثباتی را از خود نشان میدهند و نسبت به سایرین دید منفی تری پیدا می کنند (روهنر، ۲۰۰۷)

والدین کودکان کم توان ذهنی در تمام مراحل زندگی خود بخصوص از لحظه ای که متوجه داشتن کودک کم توان ذهنی می شوند نیاز به مشاوره های قوی و سودمند دارند تا بتوانند با مشکلات خود کنار بیایند و تا حدودی به چرخه زندگی طبیعی خود باز گردند (وحیدی، ۱۳۸۷). از آن جا که نوع نگاه والدین به مشکل فرزند، پایه رفتار و عملکرد آتی وی را در برخورد با فرزندش فراهم می آورد و شناخت این امر باعث پیش بینی بهتر رفتارهای والدین و راهنمایی دقیق تر و عملی تر در بهبود آن رفتارها را موجب خواهد شد.

بنابراین آشنا نمودن این خانواده ها با نحوه ارتباط در خانواده به ویژه با کودکان کم توان میتواند از بسیاری مشکلات جلوگیری نموده و تعامل این خانواده ها را با سایر افراد در جامعه نیز تسهیل نماید. بخشش^۱ یکی از مباحث اساسی در روان شناسی مثبت نگر است که در سالهای اخیر مورد توجه فراوان روان شناسان قرار گرفته است (ناطقیان، رحیمی، گودرزی و ملازاده، ۱۳۸۷). اگرچه بخشش از قدمتی دیرین در حوزه های فلسفه و الهیات بر خوردار است و به طور سنتی به حوزه مذهب و دین مربوط است. اما موضوع تحقیقی نسبتاً جدیدی در روان شناسی است. در هر حال در بسیاری از زمینه های روان شناسی به خصوص روان شناسی مثبت نگر مورد توجه فراوان قرار گرفته است (گاف، ۲۰۰۲). بر طبق تعریف نورث^۳ (۱۹۸۷) و تعریف انرایت^۴ و همکاران، (۱۹۹۱)، بخشش فرایند گذشتن از خطا و محو عوارض آن است که در فرد با انگیزه آرامش درونی، بهبود در روابط با فرد خاطی و یا به منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می گیرد و دارای پیامدهایی همچون: الف) رهایی از احساسات منفی نسبت به فرد خاطی ب) غلبه بر رنجش حاصل از بدی ج) پرهیز از عصبانیت درونی جدایی و تلافی نسبت به خاطی است. پژوهش های زیادی در مورد تأثیرات برنامه بخشایشگری انجام شده است (به نقل از خدایاری و همکاران، ۱۳۸۱).

هولتز (۲۰۰۷)، در پژوهش خود تحت عنوان "تأثیر آموزش بخشش بر متغیرهای سلامت روان برای کودکان مقطع ابتدایی"، به آموزش بخشش بر اساس برنامه ای کلاسی مبتنی بر مدل فرآیندی انرایت در طول ۸ هفته، پرداخت. ۳۰ دانش آموز به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند و تحلیل داده ها گویای کاهش معنادار خشم برای گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل نشان داد.

۱. Forgiveness
۲. Gauf
۳. North
۴. Enright

غباری (۱۳۸۱) در پژوهشی با عنوان "رابطه ی عفو و گذشت با میزان اضطراب در والدین کودکان استثنایی و عادی" بر روی ۳۶ نفر از والدین کودکان استثنایی، و ۳۶ نفر از والدین کودکان عادی که به طور تصادفی از میان والدین ساکن شهرستان نهبندان، دریافت که همبستگی منفی معناداری بین میزان عفو و گذشت و میزان اضطراب والدین کودکان عادی و والدین کودکان استثنایی وجود دارد.

همچنین با توجه به مطالعات متعددی که پیرامون بخشش و مداخلات بخشش صورت گرفته است و با توجه به نیاز خانواده های کودکان کم توان به برنامه هایی که به آن ها در حفظ زندگی زناشویی و ارتباط با کودک کم توان یاری رساند، از آن جایی که تاثیر این برنامه بر میزان پذیرش کودکان کم توان بررسی نشده است، پژوهشگر حاضر در تلاش است که تاثیر این برنامه را بر مادران کودکان کم توان ذهنی بسنجد. تا این برنامه در مدارس و مراکزی که به این خانواده ها خدماتی را ارائه می دهند مورد استفاده قرار گیرد.

بیان مساله

خانواده یک منظومه خنثی و بی گرایش نیست بلکه اعضای خانواده به هم وابسته هستند و هر حادثه ای می تواند کل نظام خانواده را تحت تاثیر قرار دهد (وحیدی، ۱۳۸۷). مشاهدات روزانه روان پزشکان و روان شناسان نشان می دهد که وجود یک کودک کم توان ذهنی مسائل و مشکلاتی را در خانواده ها ایجاد می کند بخصوص اگر سایر کودکان خانواده دارای هوش طبیعی و حتی با هوش تر از طبیعی باشند. نوع ارتباط کودک کم توان ذهنی با والدینش بسیار مهم است و این اهمیت اگر بیشتر از ارتباط کودک طبیعی با خانواده خود نباشد در همان ردیف است. شخصیت او شامل ثبات یا عدم ثبات عاطفی تا حدی قابل ملاحظه بازتابی از ثبات شخصیت والدین او است.

سر خوردگی و رویاها ی بر باد رفته همگی موجب وارد آمدن فشار روانی بر والدین شده و احتمالاً تعادل و آرامش خانواده را مختل می نماید. رابطه کودک و والدین در اثر جدایی کودک از افراد همسال و مراقبت دراز مدت ممکن است خدشه دار گردد. با وجود این رابطه بین کودک کم توان و خانواده اش بالقوه پیچیده تر و شدید تر از رابطه ای است که بین کودکان عادی و خانواده آن ها وجود دارد، به عنوان مثال ممکن است والدین به عنوان تلاش در جهت دست و پنجه نرم کردن باخشم خود نسبت به فرزندان خود بی اعتنایی کنند. کلیه این رفتارها چه واقعی باشند، چه این گونه به نظر برسند به طور فردی یا گروهی احساس عدم دوست داشتن را به فرزندان القا می نماید. گالاگر (۱۹۶۵) طرد را عبارت از حفظ مداوم

و رنج آور از ارزشهای منفی و غیر واقع بینانه در باب کودک می داند و شیوه های ۳ گانه طرد را بدین شرح بیان می کند :

(۱) توقعات بسیار کم در باب پیشرفت (۲) ایجاد اهداف غیر واقع بینانه (۳) فرار از طریق ترک و یا موسسه ای کردن غیر قابل توجه و نابجای کودک . یکی از رایج ترین عکس العمل های والدین نسبت به کودک کم توان ذهنی احساس گناه می باشد. هنگامی که امید والدین برای بهتر شدن وضع کودک به نتیجه نمی رسد خشمگین می گردند و این خشم ممکن است متوجه همسر و یا در نهایت منجر به طرد کودک کم توان ذهنی شود. ناامیدی، خشم و احساس گناه باعث رنجش در والدین این کودکان می شود. این شرایط که والدین کودکان کم توان شاید بارها و بارها آن را تجربه کنند پس از مدتی تبدیل به مساله ای می شود که این والدین از حل آن عاجز می شوند . بسیاری از مشکلات روان شناختی کودکان ریشه در این نوع تعاملات و رفتارهای والدین دارند (وحیدی ، ۱۳۸۰) . در این موقعیت این خانواده ها به برنامه ها و راهنمایی هایی احتیاج دارند که به آن ها در حفظ آرامش خانواده و داشتن یک رفتار مناسب با فرزندانشان یاری رساند . یکی از این برنامه ها که به والدین کودکان کم توان ذهنی می تواند کمک کند برنامه بخشایشگری می باشد . وقتی والدین بتوانند با بخشیدن خطاهای دیگران ، آرامش درونی خود را حفظ کنند در نتیجه می توانند محیطی آرام برای خود و فرزند کم توان ذهنی خود ایجاد کنند. بخشایش فرآیندی است که به فرد نشان می دهد چگونه رنج های احساسی خود را با انتخاب نگاهی دیگر به شخصی رنجاننده التیام بخشد. انرایت (۲۰۰۷) بخشایش را این گونه تعریف می کند : ((گرایش فرد برای رهایی از رنجش و قضاوت منفی درباره شخص رنجاننده که موجب تغییر احساس، نگرش و رفتار منفی به احساس، نگرش و رفتار مثبت نسبت به آن فرد می شود)). این رهایی از نگرش منفی از طریق مداخله های آموزشی و درمانی امکان پذیر است. برنامه آموزشی این پژوهش نیز در همین راستا طراحی شده است. بسیاری از ما هدف از بخشایش را اصلاح رابطه با فرد رنجاننده می دانیم در حالیکه این مورد، تنها یکی از نتایج بخشایش است. در واقع رابطه ای که اصلاح می شود درون خود ماست. تصور اشتباه دیگر این است که اگر فردی را ببخشیم، دیگر نمی توانیم خواستار اجرای عدالت باشیم. در صورتی که بخشایش، ایجاد تغییرات نگرشی در درون ماست. برخی برداشت های نادرست در مورد بخشایش، با عبارت های عفو ، چشم پوشی و آشتی همراه شده اند در حالیکه بخشایش هیچ کدام از آنها نیست (بوریس، ۲۰۰۷، ترجمه تمرچی، ۱۳۸۷). نتیجه تحقیقات مک کالاف و همکاران (۲۰۰۱) استاپ و پرلمن (۲۰۰۱) فینچام و استون (۲۰۰۴) رانسلی (۲۰۰۴) نشان دادند که بخشودگی ،خشم ،کینه و واکنش های هیجانی را کاهش می دهد و باعث افزایش سازگاری می شود. در نتیجه سلامت روانی فرد افزایش یافته و رضایت از زندگی به طور معناداری بیشتر می گردد و افسردگی و اضطراب کاهش می یابد نتایج تحقیقات گوردون و همکاران (۲۰۰۵) نشان داده است بخشودگی با رضایت از زندگی رابطه دارد. در این پژوهش نیز - باتوجه به نیاز خانواده های دارای کودک کم توان به برنامه های آموزشی جهت بهبود روابط با کودک کم توان و نیز سایر افراد خانواده و نیز با بررسی تاثیر بخشایشگری در افزایش سلامت روانی و رضایت

زناشویی این خانواده ها - تلاش شده است با آموزش این برنامه روابط در این خانواده ها بهبود یابد و با بررسی تاثیرات مثبت آن به صورت برنامه ی آموزشی والدین، در این مرکز و سایر مراکز درمانی مورد استفاده قرار گیرد .

ضرورت موضوع

تولد و حضور کودک با ناتوانی هوشی در خانواده و ظهور نیازهای ویژه همواره از مسایل قابل توجه و بحث انگیز بوده است. زیرا با تاثیر گذاری بر کمیت و کیفیت روابط زناشویی و ایجاد دگرگونی در شرایط معمول خانوادگی و چگونگی تعامل اعضای خانواده می تواند موجب آشفتگی و افزایش استرس در والدین شود و در نتیجه به عملکرد خانواده و رضایت زناشویی آسیب رساند. یافته های پژوهشی نشان می دهد که انطباق خانواده تحت تاثیر کودک کم توان ذهنی قرار می گیرد. داشتن کودک معلول بر بهداشت روانی خانواده اثر گذاشته و علاوه بر نگرانی و مشکلات روانی، تقسیم نقش ها و فرایندهای ارتباطی صریح و آگاهی از مسایل سایر اعضای خانواده را با مشکل مواجه می سازد (رضائی، ۱۳۸۲).

طبق آمار رسمی وزارت آموزش و پرورش ایران (۱۳۸۴) حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد از کودکانی که به مدرسه می روند دست کم با یک مشکل جدی دست به گریبانند (وحیدی، ۱۳۷۸). تولد یک کودک عقب مانده می تواند ضربه ای برای والدین به حساب آید چنین ضربه و بحرانی قادر است که به کاهش نیروهای روانی و جسمی فرد منجر گردد (وحیدی، ۱۳۸۷). از آن جایی که وجود کودک معلول فشارهایی را به خانواده و سایر اعضا تحمیل می کند این خانواده ها دچار مشکلاتی از قبیل طلاق، احساساتی از قبیل خشم، ناامیدی و احساس گناه می شود. در این راستا عدم گذشت از خطاهای دیگران منجر به خشم و کینه در والدین می شود. فابر (۱۹۷۵) نیز خاطر نشان می سازد که اثر وجود کودک معلول انواع فشارهای زیر را به والدین و سایر اعضا خانواده تحمیل می کند :

۱. به تعویق افتادن تحول سایر فرزندان

۲. محدود شدن پیشرفت خانواده

۳. وقوع بحران هایی مانند مشکلات زناشویی، طلاق و افسردگی والدین

۴. بروز احساساتی از قبیل خشم ناامیدی و احساس گناه (کرمی، ۱۳۸۵).

ممکن است پدر و مادر به علت نگرانی و اضطراب کودک را وسیله تخلیه هیجانی خود قرار داده و پیوسته به علل مختلف بهانه گرفته و او را تنبیه کنند معمولاً این وضعیت ادامه می یابد و به مرور عصبانیت و اضطراب پدر و مادر اوج می گیرد و باعث نفرت پدر و مادر حتی نسبت به یکدیگر شده و به تدریج اختلافات خانوادگی شکل می گیرد. به همین دلیل خانواده کودکان استثنایی در مواجهه با موقعیت خانواده در شناخت و پذیرش عقب ماندگی کودک به منظور کنترل و حل مسائل روزمره زندگی با کودک کم توان و برادران و خواهران سالم او به کمک نیاز دارند (وحیدی، ۱۳۷۸).

پژوهش حاضر از لحاظ بنیادی و کاربردی می تواند حائز اهمیت باشد. از لحاظ بنیادی مبانی آموزش خانواده و نقش آن در پیشگیری از بروز مشکلات و تعارض های خانوادگی را روشن خواهد کرد. از لحاظ کاربردی انتظار می رود با آشکار ساختن تاثیر آموزش برنامه بخشش درمانی بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش طرد کودکان کم توان ذهنی و بهبود تعامل در خانواده اطلاعات مفیدی در اختیار دست اندر کاران آموزش و روان شناسان و مشاوران قرار دهد.

هدف تحقیق:

هدف این پژوهش ، بررسی تاثیر آموزش برنامه بخشایش گری بر رضایت زناشویی مادران و پذیرش کودکان کم توان ذهنی می باشد .

سوال های پژوهش

سوال های زیر در این پژوهش مورد بررسی قرار می گیرند :

۱- آیا آموزش برنامه آموزش بخشایش گری باعث افزایش رضایت زناشویی در مادران کودکان کم توان ذهنی می شود ؟

۳- آیا آموزش بخشایشگری موجب افزایش پذیرش کودکان کم توان ذهنی از سوی مادران می شود ؟

فرضیه های پژوهش

-آموزش برنامه آموزش بخشایش گری باعث افزایش رضایت زناشویی در مادران کودکان کم توان ذهنی می شود.

-آموزش برنامه آموزش بخشایش گری باعث افزایش پذیرش کودکان کم توان ذهنی از سوی مادران می شود.

متغیرهای پژوهش

متغیر مستقل : آموزش برنامه بخشایش گری

متغیرهای وابسته : رضایت زناشویی و پذیرش کودکان کم توان ذهنی

متغیر کنترل : داشتن کودک کم توان ذهنی

تعاریف نظری متغیرها:

رضایت زناشویی : رضایت زناشویی به معنی داشتن احساس مطلوب از ازدواج است. کاپلان و مادوکس (۲۰۰۲) بیان می کنند که رضایت زناشویی یک تجربه شخصی در ازدواج است که تنها توسط فرد در پاسخ به میزان لذت زناشویی قابل ارزیابی است. آن ها باور دارند که رضایت زناشویی به انتظارات افراد بستگی دارد.

بخشش : میل درونی است که افراد را به سوی بازداری از پاسخ های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به طور مثبت نسبت به کسی که ناعادلانه و به طور منفی با آن ها رفتار کرده است متمایل می سازد (مک کالو ، فینچام وتی سانگ، ۲۰۰۳). بخشش یعنی رهاسازی هیجانات منفی از قبیل خشم ، بد گمانی ، تنفر و از خود بیگانگی (اگسبارگر، ۱۹۸۱ به نقل از گامبارو، ۲۰۰۲).

پذیرش کودک : احترام به کودک آن طور که هست. قدردانی از امکانات او تحمل کمبود ها و لذت فعال در ارتباط با او می باشد (روهنر، ۲۰۰۵).

تعاریف عملیاتی متغیرها:

بخشش : نمره ای که مادران از آزمون انرایت (۱۹۹۷) به دست می آورند .

پذیرش کودک : نمره ای که والدین در آزمون طرد – پذیرش (رانر، ۱۹۸۰) به دست می آورند .

رضایت زناشویی: نمره ای که فرد در آزمون رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹) به دست می آورد .

۱. Acceptance

۲. Rohner

کم توانی ذهنی: بیانگر محدودیت های اساسی در کارکرد هوشی کنونی فرد است. مولفه های کم ماندگی ذهنی عبارت است از: کارکرد ذهنی زیر متوسط معنی دار و وجود محدودیت های همزمان در دو یا چند حیطه از حوزه های مهارت سازشی کاربردی. مهارت های سازشی عبارتند از: ارتباط، مراقبت از خود، زندگی در خانه، مهارت های اجتماعی، کاربرد منابع جامعه، خود رهبری، سلامت و ایمنی، تحصیلات کارکردی، اوقات فراغت و اشتغال. عقب ماندگی ذهنی پیش از سن هجده سالگی آشکار می شود (انجمن عقب ماندگی ذهنی آمریکا^۱، ۱۹۹۲، ترجمه به پژوه و غباری، ۱۳۸۰).

رایج ترین تعریف در خصوص کم توانی ذهنی، تعریفی است که توسط انجمن امریکایی بررسی نقایص ذهنی در قالب نظری و عملی داده شده است.

تعریف نظری

عقب ماندگی ذهنی عملکرد پایین تر از متوسط در کلیه امور ذهنی است، که همزمان با مشکلات و کاستی ها در رفتارهای سازشی آشکار می شود و در دوران رشد جسمی - ذهنی - روانی فرد پدیدار می گردد (سیف نراقی، نادری ۱۳۸۱).

تعریف عملیاتی

نمره احراز شده بر مبنای آزمون های هوشی میزان شده باید از ۹۷ تا ۹۸ درصد همسالان پایین تر باشد.

داشتن مشکلات در استقلال شخصی و مسئولیت اجتماعی که از سن و گروه فرهنگی او انتظار می رود. (آموختن مهارت های آموزشگاهی اساسی، مشارکت در فعالیت های گروه اجتماعی مناسب).

باید در دوران کودکی قابل مشاهده باشد زیرا مشکلات مشابه که در زمان بزرگسالی پدید می آید، باید جزء بیماری های روانی یا آسیب های مغزی تقسیم بندی شود و نه به عنوان عقب ماندگی ذهنی.

آموزش بخشودگی

محتوای جلسات بر اساس الگوی چهار مرحله ای انرایت (۲۰۰۱) ارائه شده است

:

الف - مرحله کشف رنجش وعدم پرده پوشی

ب - تصمیم گیری برای بخشیدن

ج - اقدام برای بخشیدن

د - محصول یا نتیجه بخشیدن

در هر جلسه محتوی آموزشی توسط مشاور ارائه می گردد. محتوای جلسات بر اساس الگوی چهار مرحله ای انرایت (۲۰۰۱) ارائه شده است که سرفصل های آن عبارتند از:

مرحله اول ، مرحله ی کشف : در این مرحله شخص از درد عاطفی که در نتیجه رنجش ایجاد می شود آگاه شده و در خود نیاز تلافی و غیر عادلانه بودن رنجش را احساس می کند این مرحله شامل:

۱- استفاده از دفاع های روانی : یعنی در این مرحله بیشتر مردم نمی توانند بپذیرند که عمیقاً "مورد تعدی قرار گرفته اند. به عبارتی از مکانیسم دفاعی انکار استفاده می کنند.

۲- مرحله جدا شدن عصبانیت : مرحله ای که عصبانیت ایجاد نمی شود بلکه آزاد می شود و موقع مقابله یک مقدار کمی کاهش می یابد شخص بی عدالتی نسبت به خود را می پذیرد و واکنش احساس منفی به مانند عصبانیت حتی تنفر نسبت به خیانتکار متجاوز را نمایان می سازد.

۳- قبول شرمندگی در زمان مناسب آن : وقتی که بخشنده دقیقاً "بی عدالتی را می بیند و می پذیرد . این یک علامتی از عزت نفس است و گاهی احساس شرمندگی ، ایجاد گناه یا تحقیر عمومی می کند.

۴- آگاهی از سرمایه گذاری روانی : وقتی شخص مورد ظلم قرار گرفته سعی می کند راه حلی برای درد خود پیدا کند ، او هیجاننازی زیادی را به شرایط اضافه می کند که می تواند تخلیه منفی انرژی باشد.

۵- آگاهی از مرور ذهنی در مورد ظلمی که به او شده است شخص از اینکه آن واقعه را بطور متداول مرور می کند آگاه است.

۶- وقتی فرد خودش را با متخلف مقایسه می کند بینش و آگاهی برای او ایجاد می شود شخص ممکن است حالت تاسف خود را با شرایط راحتی متجاوز مقایسه کند.

۷- فرد از این آگاه می شود که ممکن است برخلاف خواست خودش بطور دائم تغییراتی در او پیدا شود : یعنی ظلم ممکن است تغییرات منفی و دائمی در شخص ایجاد کند.

۸ - بینشی که احتمال می دهد دیدگاه عادلانه بودن دنیا را تغییر بدهد : این درک ممکن است شخص را به نتیجه ای برساند که زندگی بیش از اندازه غیر منصفانه است.

مرحله دوم ، تصمیم گیری : شخص به منظور ترک تفکر تلافی جویانه تصمیم به بخشش می گیرد که خود این مرحله شامل تغییر در عقیده و تبدیل به بینش جدید، قبول ایده گذشت و بخشش شخص آسیب رساننده.

مرحله سوم ، مرحله عمل: در این مرحله قربانی درگیر بخشش ظالم ، جنایتکار و متجاوز می شود. این مرحله نیز شامل : چهار چوب بندی مجدد ، همدلی نسبت به ظالم ، آگاهی از مهربانی در برابر ظلم متخلف ، قبول تحمل درد (عامل اصلی در بخشش ، قبول و تحمل درد است نمی خواهد درد ناشی از آسیب را به آزاردهنده و دیگران منتقل کند) میشود.

مرحله چهارم ، مرحله نتیجه : در این مرحله شخص به یافتن معنی برای خود و دیگران ، درک اینکه نیاز به دیگران دارد و آگاهی از عواطف منفی و تا حدی به افزایش عواطف مثبت موفق می شود.

خلاصه فصل

در این فصل، مقدمه و مطالبی راجع به ضرورت موضوع و اهمیت آن و نیز تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها بیان شد .

و در پایان هدف ، سوالها و فرضیه های پژوهش ذکر گردید .