





دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

گروه مشاوره

پایان نامه کارشناسی ارشد

رشته مشاوره خانواده

عنوان

اثر بخشی گشتالت درمانی بر افزایش سازگاری زنان دچار مشکلات سازگاری پس از طلاق (تک

موردی)

نگارنده

نسترن جوج

اساتید راهنما

دکتر بهمن بهمنی

سرکار خانم فاطمه شعاعی

تیر ۹۳

شماره ثبت:

۳۰۰۰-۲۴۳

تقدیم به

پدر و مادر بسیار عزیز ، دلسوز و فداکارم که پیوسته جرعه نوش جام تعلیم و تربیت ، فضیلت و انسانیت آنها بوده ام و همواره چراغ وجودشان روشنگر راه من در سختی ها و مشکلات بوده است.

همسر عزیزم ، به آن که سایبان عشق و آرامش و تکیه گاه امن و آسایش و برترین آموزگار خوش بینی و امید من در زندگی ام بوده است.

خواهر و برادران عزیزم به پاس عاطفه سرشار و گرمای امیدبخش وجودشان که در این سردترین روزگاران بهترین پشتیبان است.

استاد ارجمندم دکتر محمدهادی صافی به دلیل یاریها و راهنماییهای بی چشمداشت ایشان

دوستان گران مایه ام لیلا اصلانی و مائده نقیائی که مرا صمیمانه و مشفقانه یاری داده اند.

و با تشکر خالصانه خدمت همه کسانی که به نوعی مرا در به انجام رساندن این مهم یاری نموده اند.

تقدیر و تشکر

از استاد فرهیخته و فرزانه جناب آقای دکتر بهمن بهمنی که با نکته های دلایز و گفته های بلند ، صحیفه های سخن را علم پرور نمود و همواره راهنما و راه گشای نگارنده در اتمام واکمال پایان نامه بوده است.

از زحمات و راهنمایی های استاد فرزانه ام سرکار خانم فاطمه شعاعی که با ارائه نظرات و پیشنهادهای عالمانه خویش مرا راهنمایی فرمودند، کمال تشکر را دارم.

چکیده

هدف: با توجه به پیامدهای بالقوه منفی رویداد طلاق بر جنبه های مختلف سازگاری در زندگی زنان مطلقه، این پژوهش در جهت بررسی تاثیر گشتالت درمانی بر افزایش سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه شهر تهران انجام شد.

روش بررسی: در این پژوهش از طرح تجربی تک موردی از نوع چند خط پایه استفاده شد. شرکت کننده گان پژوهش با استفاده از نمونه گیری مبتنی بر هدف و دردسترس انتخاب شدند. جامعه آماری، کلیه زنان مطلقه دارای مشکلات سازگاری پس از طلاق در منطقه ی غرب تهران در سال ۱۳۹۲، جمعیت آماری آن نیز، کلیه زنان مراجعه کننده به چند سرای محله غرب تهران بود که از بین آنها ۳ زن مطلقه که واجد معیارهای ورود بودند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، مقیاس سازگاری پس از طلاق فیشر (FDAS) بود که پرسش نامه جمعیت شناختی به آن اضافه شد. هر نمونه در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه ای هفته ای یک بار با محتوای گشتالت درمانی شرکت کردند. داده های حاصل از سنجش های مکرر بوسیله نمودارهای مقایسه روند پردازش شد و در عین حال معناداری بالینی روند داده ها بر اساس فرمول درصد بهبودی محاسبه گردید.

یافته ها: نتایج به دست آمده نشان داد که گشتالت درمانی باعث افزایش سازگاری، ارزش خود، رهایی از رابطه قبلی، اعتماد اجتماعی، خودارزشمندی اجتماعی و کاهش احساسات خشم و نشانگان غم و اندوه در گروه نمونه شد.

نتیجه گیری: با توجه به یافته این پژوهش به این نتیجه می توان دست یافت که گشتالت درمانی بر بهبود سازگاری و کاهش پیامدهای منفی پس از طلاق موثر است.

کلید واژه: زنان مطلقه، سازگاری، گشتالت درمانی

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: کلیات تحقیق

۱-۱. مقدمه.....	۲
۲-۱. بیان مسئله.....	۳
۳-۱. اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۶
۴-۱. اهداف پژوهش	۷
۱-۴-۱. اهداف کلی.....	۷
۲-۴-۱. اهداف اختصاصی.....	۷
۳-۴-۱. اهداف کاربردی.....	۷
۵-۱. سوال ها و فرضیه ها.....	۷
۱-۵-۱. فرضیه اصلی.....	۷
۲-۵-۱. فرضیه های فرعی.....	۷
۶-۱. تعاریف نظری و عملیاتی واژه ها.....	۸
۱-۶-۱. تعاریف نظری.....	۸
۱-۱-۶-۱. گشتالت درمانی.....	۸
۲-۱-۶-۱. سازگاری پس از طلاق.....	۸
۳-۱-۶-۱. ارزش خود.....	۹
۴-۱-۶-۱. رهایی از رابطه قبلی.....	۹

- ۹-۱-۶-۱-۵- احساسات خشم..... ۹
- ۹-۱-۶-۱-۶- نشانگان غم و اندوه..... ۹
- ۹-۱-۶-۱-۷- اعتماد اجتماعی..... ۹
- ۹-۱-۶-۱-۸- خودارزشمندی اجتماعی..... ۹
- ۹-۱-۶-۱-۲- تعاریف عملیاتی..... ۹
- ۹-۱-۶-۱-۱-۲- گشتالت درمانی..... ۹
- ۹-۱-۶-۱-۲-۲- سازگاری پس از طلاق..... ۹
- ۹-۱-۶-۱-۳-۲- ارزش خود..... ۹
- ۹-۱-۶-۱-۴-۲- رهایی از رابطه قبلی..... ۹
- ۱۰-۱-۶-۱-۵-۲- احساسات خشم..... ۱۰
- ۱۰-۱-۶-۱-۶-۲- نشانگان غم و اندوه..... ۱۰
- ۱۰-۱-۶-۱-۷-۲- اعتماد اجتماعی..... ۱۰
- ۱۰-۱-۶-۱-۸-۲- خودارزشمندی اجتماعی..... ۱۰
- ۱۰-۱-۷-۱- متغیرهای پژوهش..... ۱۰
- ۱۰-۱-۷-۱- متغیر مستقل..... ۱۰
- ۱۰-۱-۷-۲- متغیر وابسته..... ۱۰

فصل دوم: پیشینه تحقیق

- ۱۲-۱-۲- مقدمه..... ۱۲

- ۲-۲. تعریف و مفهوم نظری طلاق..... ۱۲
- ۳-۲. علل و عوامل طلاق..... ۱۳
- ۴-۲. مراحل طلاق..... ۱۴
- ۵-۲. پیامدهای طلاق برای بزرگسالان..... ۱۶
- ۱-۵-۲. پیامدهای اقتصادی..... ۱۶
- ۲-۵-۲. پیامدهای فیزیکی و جسمی..... ۱۷
- ۳-۵-۲. پیامدهای ارتباطی..... ۱۷
- ۴-۵-۲. پیامدهای هیجانی و روانی..... ۱۸
- ۶-۲. سازگاری پس از طلاق..... ۱۸
- ۷-۲. دیدگاههای مربوط به طلاق..... ۲۰
- ۱-۷-۲. دیدگاه طلاق - استرس - سازگاری..... ۲۰
- ۲-۷-۲. دیدگاه انتخاب..... ۲۱
- ۸-۲. تعریف و مفهوم نظری گشتالت..... ۲۲
- ۹-۲. تاریخچه گشتالت..... ۲۲
- ۱-۹-۲. تاثیرپذیری از شرق..... ۲۲
- ۲-۹-۲. تاثیرپذیری از غرب..... ۲۳
- ۳-۹-۲. شخصیت های اصلی در گشتالت درمانی..... ۲۵
- ۱-۳-۹-۲. پرز و لورا..... ۲۵
- ۱۰-۲. مفاهیم اصلی نظریه گشتالت درمانی..... ۲۵

- ۲۶..... خودتنظیمی ۱-۱۰-۲
- ۲۶..... آگاهی ۲-۱۰-۲
- ۲۶..... تکلیف ناتمام ۳-۱۰-۲
- ۲۷..... ماندن با احساس ۴-۱۰-۲
- ۲۸..... لایه های روان رنجوری ۵-۱۰-۲
- ۲۹..... خودحمایتی و حمایت محیطی ۶-۱۰-۲
- ۲۹..... مفهوم ارتباط در نظریه گشتالت ۱۱-۲
- ۲۹..... فنون گشتالت درمانی ۱۲-۲
- ۲۹..... تکنیک بهترین دوست ۱-۱۲-۲
- ۳۰..... قبول مسئولیت انتخاب های خود ۲-۱۲-۲
- ۳۰..... به عمل در آوردن فرافکنی ۳-۱۲-۲
- ۳۰..... تکنیک صندلی خالی ۴-۱۲-۲
- ۳۱..... تکنیک وارونه ۵-۱۲-۲
- ۳۱..... تکنیک مرور ۶-۱۲-۲
- ۳۱..... تکنیک اغراق ۷-۱۲-۲
- ۳۱..... ماندن با احساس ۸-۱۲-۲
- ۳۲..... رویا ۹-۱۲-۲
- ۳۲..... خیال پردازی ۱۰-۱۲-۲
- ۳۲..... گوش دادن به استعاره ها ۱۱-۱۲-۲

- ۱۲-۱۲-۲. نمایش نمادین ۳۲
- ۱۳-۱۲-۲. تکلیف خانه ۳۳
- ۱۴-۱۲-۲. فن فکر- احساس ۳۳
- ۱۵-۱۲-۲. فن تمرکز کردن ۳۳
- ۱۶-۱۲-۲. بازی های مشاوره زناشویی ۳۳
- ۱۷-۱۲-۲. فن گفتگوی موازی ۳۳
- ۱۸-۱۲-۲. فن رفت و برگشت میان اینجا و آنجا ۳۴
- ۱۹-۱۲-۲. فن صندلی داغ ۳۴
- ۲۰-۱۲-۲. تکنیک سفرهای خیالی ۳۴
- ۲۱-۱۲-۲. رفتار هدایت شده ۳۴
- ۲۲-۱۲-۲. واژگون سازی ۳۵
- ۲۳-۱۲-۲. من یک راز دارم ۳۵
- ۲۴-۱۲-۲. دور چرخیدن ۳۵
- ۲۵-۱۲-۲. ممنوعیت شایعات بی اساس و بدگویی ۳۵
- ۱۳-۲. بررسی متون ۳۵
- ۱-۱۳-۲. سازگاری پس از طلاق ۳۵
- ۲-۱۳-۲. گشتالت درمانی ۳۸

فصل سوم: روش پژوهش

۴۲	۱-۳. مقدمه.....
۴۲	۲-۳. نوع مطالعه.....
۴۴	۳-۳. جامعه آماری و گروه نمونه.....
۴۴	۱-۳-۳. ملاک های ورود.....
۴۴	۲-۳-۳. ملاک های خروج.....
۴۵	۴-۳. روش نمونه گیری و حجم نمونه.....
۴۵	۵-۳. مکان و زمان انجام تحقیق.....
۴۵	۶-۳. ابزارهای جمع آوری داده ها.....
۴۵	۱-۶-۳. مقیاس سازگاری پس از طلاق فیشر.....
۴۷	۷-۳. روش تجزیه و تحلیل داده ها.....
۴۸	۸-۳. شیوه انجام کار.....
۴۸	۹-۳. محتوای درمان.....
۵۰	۱۰-۳. ملاحظات اخلاقی.....

فصل چهارم: توصیف و تحلیل داده ها

۵۲	۱-۴. مقدمه.....
۵۲	۲-۴. بیوگرافی زنان مطلقه.....
۵۵	۳-۴. یافته ها.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۶۸	۱-۵. مقدمه.....
----	-----------------

۶۸	۲-۵. بحث
۷۶	۳-۵. نتیجه گیری
۷۶	۴-۵. محدودیت ها
۷۶	۵-۵. پیشنهادها
۷۶	۱-۵-۵. پیشنهادهای کاربردی
۷۷	۲-۵-۵. پیشنهاد های پژوهشی
۷۸	منابع فارسی
۸۷	منابع انگلیسی
۹۶	پیوست ها
۹۷	پیوست الف) فرم رضایت نامه شرکت در جلسات گشتالت درم
۹۸	پیوست ب) محتوای جلسات گشتالت درمانی
۱۰۰	پیوست ج) پرسش نامه جمعیت نگاری
۱۰۱	پیوست د) پرسشنامه سازگاری پس از طلاق فیشر

فهرست جداول و نمودار ها

۵۶	جدول ۴-۱. درصد بهبودی سازگاری کلی و مولفه های آن
۵۷	نمودار ۴-۱. نمرات خام سازگاری پس از طلاق در شرکت کننده اول
۵۸	نمودار ۴-۲. نمرات خام سازگاری پس از طلاق در شرکت کننده دوم
۵۸	نمودار ۴-۳. نمرات خام سازگاری پس از طلاق در شرکت کننده سوم

- نمودار ۴-۴. نمرات خام ارزش خود، رهایی از رابطه قبلی و احساسات خشم در شرکت کننده
اول ۵۹
- نمودار ۵-۴. نمرات خام ارزش خود، رهایی از رابطه قبلی و احساسات خشم در شرکت کننده
دوم ۶۱
- نمودار ۶-۴. نمرات خام ارزش خود، رهایی از رابطه قبلی و احساسات خشم در شرکت کننده
سوم ۶۲
- نمودار ۷-۴. نمرات خام نشانگان غم و اندوه، اعتماد اجتماعی و خودارزشمندی اجتماعی در شرکت کننده
اول ۶۳
- نمودار ۸-۴. نمرات خام نشانگان غم و اندوه، اعتماد اجتماعی و خودارزشمندی اجتماعی در شرکت کننده
دوم ۶۴
- نمودار ۹-۴. نمرات خام نشانگان غم و اندوه، اعتماد اجتماعی و خودارزشمندی اجتماعی در شرکت کننده
سوم ۶۵

فصل اول

کلیات تحقیق

۱-۱- مقدمه

خانواده به لحاظ قدمت، ابتدایی ترین و از لحاظ گستردگی، جهان شمول ترین نهاد اجتماعی است (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۶). روابط مناسب در جامعه بر اساس روابط مناسب در خانواده شکل می گیرد و هر اندازه روابط درون خانواده مناسب تر باشد، خانواده و به تبع آن جامعه از ثبات و استحکام بیشتری برخوردار است (اعزازی، ۱۳۸۷). همه صاحب نظران بر خانواده و اهمیت حیاتی آن برای جامعه تاکید کرده اند و هیچ جامعه ای بدون داشتن خانواده های سالم نمی تواند ادعای سلامت کند و هیچ یک از آسیب های اجتماعی بی تاثیر از خانواده پدید نیامده اند (ساروخانی، ۱۳۷۵). خانواده بعنوان کوچکترین واحد اجتماعی با کارکردهای مختلف آن می تواند هم در جنبه مثبت آن یعنی ایجاد کانون آرامش و هم در جنبه منفی اش یعنی آسیب اجتماعی بسیار مهم و تاثیرگذار باشد. از جمله وجوه منفی پدیدآمده از درون این نهاد اجتماعی، بروز آسیبی تحت عنوان طلاق^۱ است (کاملی، ۱۳۸۶) که دارای پیامدهای مخرب و عمیقی در کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت نه تنها برای فرد و خانواده بلکه برای جامعه است (ویس، ۱۹۷۰، نقل از بیچ^۲ و همکاران، ۲۰۰۴). برخی از روانشناسان معتقدند که طلاق برای عده ای، حتی از مرگ نزدیکانشان نیز دشوارتر است. بعد از طلاق فرد تا مدت ها با مسائل و مشکلات عاطفی، مادی و قانونی درگیر است. بعد از طلاق فرد باید مراحل را طی کند تا به یک آرامش نسبی برسد و زندگی جدید خود را به عنوان فردی مجرد آغاز کند (مک کی^۳ و همکاران، ۱۳۸۷/۱۹۹۹). طلاق یک رویداد منحصر به فرد نیست، بلکه فرایندی است که جنبه های مختلف آن در طول زمان آشکار می گردد و این مستلزم یک رشته تغییرات و سازمان یابی های مجدد خانواده می باشد که ممکن است چند سال طول بکشد. با رویدادها و هیجان هایی که به همراه این تغییرات پدید می آیند نمی توان یک شبه برخورد کرد، سازگاری یافتن با عواقب ناشی از طلاق نیز مستلزم گذشت زمان است (ژوبرت و گای^۴، ۱۳۸۲/۱۹۹۲). پس در چنین شرایطی همچون هر موقعیت استرس آور دیگری در زندگی، لازم است در جهت به حداقل رساندن آسیب ها و عوارض ناشی از آن تلاش کرد. در این میان زنان مطلقه نیز ناچار به سازگار شدن و انطباق با چالش ها و تغییرات ناشی از طلاق هستند و به لحاظ آسیب پذیری بیشتر، نیاز ویژه ای به توجه و مراقبت و حمایت های خاص دارند (ژوبرت و گای، ۱۳۸۲/۱۹۹۲). واقعیت این است که بسیاری از زنان مطلقه به علت طلاق و جدایی رنج بسیاری را تجربه می کنند. این رنج اغلب به شکل آشفتگی روانی، احساس تنهایی، فقدان هویت^۵، اضطراب،

1 . Divorce
2 . Beachetal
3 . Mackay
4 . Joubert & Guy
5. Loss of identity

احساس شکست، خشم، افسردگی، آسیب دیدن و یا احساس گناه بروز می کند. به طور کلی می توان گفت، تغییرات ناشی از طلاق می توانند بسیار مخرب باشند (رحیم زاده، ۱۳۹۰).

۱-۲- بیان مساله

نرخ طلاق در ایران در سال های اخیر سیر صعودی داشته است (ریاحی و همکاران، ۱۳۸۶). بر طبق آمار رسمی در ایران از هر ۶ مورد ازدواج، به طور تقریبی یک مورد به طلاق می انجامد (زارعی، ۱۳۹۲). در سال های اخیر، نرخ طلاق در ایران رشد قابل توجهی تا ۱۳/۸ درصد داشته است (آقاجانیان و همکاران، ۲۰۱۳). شواهد همچنین نشان می دهد که در جهان امروز حدود نیمی از ازدواج ها به طلاق می انجامد. با این وجود حدود ۶۵ درصد زنان و ۷۰ درصد مردان دوباره ازدواج می کنند که حدود ۵۰ درصد از آنها برای بار دوم نیز طلاق می گیرند (گاتمن^۱، ۱۹۹۸؛ نقل از یانگ و لانگ^۲، ۲۰۰۶). به همان اندازه که میزان طلاق در زندگی خانوادگی رو به افزایش است، آثار و پیامدهای آن نیز هر روز بیش از گذشته حیات جامعه و سلامتی افراد را تهدید می کند. سایر و پانیتز^۳ (۱۹۸۲؛ نقل از بروغنی، ۱۳۸۹) می نویسند، خواه شخص طلاق را یک فاجعه بداند یا فرصتی برای رشد شخصی، طلاق بحران است و باید مانند موقعیت های بحرانی با آن برخورد شود. باید توجه داشت که طلاق پایان ماجرا نیست بلکه پس از طلاق خواه ناخواه و آگاهانه یا ناآگاهانه، جوانب و ابعاد مختلف زندگی خانواده تحت تاثیر قرار می گیرد. افراد بعد از طلاق، زندگی خاص و شاید در ابتدا مشکلی را شروع کرده و هر یک حالات گوناگونی را تجربه خواهند کرد که این حالات بستگی به شرایط گوناگون اجتماعی، خانوادگی و فرهنگی هر فرد دارد (عسکری، ۱۳۸۰). ادبیات طلاق نیز به این موضوع اشاره دارد که افراد مختلف واکنش های بسیار متفاوتی نسبت به این پدیده از خود بروز می دهند (آماتو، ۲۰۰۰؛ هدرینگتون^۴، ۲۰۰۳).

تحقیقات نشان داده است که اثرات طلاق بر روی زنان نتایج پایدارتری دارد و همچنین زنان مطلقه نسبت به مردان آسیب پذیری بیشتری دارند (بلالی، ۱۳۸۸). از جمله اثراتی که طلاق بر روی زنان بر جای می گذارد شامل این موارد می باشد: طرد اجتماعی، از دست دادن دوستان متاهل، کاهش حامدانه ی ارتباطات و محدودیت در ازدواج مجدد (صادقی فسایی و همکاران، ۱۳۹۱)، تداوم احساس کشیده شدن به دنبال همسر قبلی و تکرار افکار و تصاویر خودآیند از او (بلالی، ۱۳۹۰)، محدودیت اشتغال، احساس عدم امنیت (رجب

1. Gutman

2. Long , Young

3. Sabre & Panytz

4. Vilcox , Bursik , Amato , Hetherington

لاریجانی، ۱۳۸۹)، افزایش تدریجی سوء مصرف مواد، مشکلات روحی و روانی (ریاحی و همکاران، ۱۳۸۶؛ مولوی گنجه و تقوی، ۱۳۸۹؛ ساکاتا و مکینزی^۱، ۲۰۱۱)، آسیب دیدن روابط اجتماعی به دلیل نوعی ترس و عدم امنیت اجتماعی (رستمی و همکاران، ۱۳۸۸؛ سانسوم و فارنیل^۲، ۱۹۹۷؛ والر و پیترز^۳، ۲۰۰۸)، نگرانی زنان از آینده اقتصادی خود و فرزندان، عدم تمایل به مشورت با دوستان درباره جدایی شان و تفاهم نداشتن با همسر (اخوان تفتی، ۱۳۸۲)، دیدگاه ناپسند جامعه نسبت به زنان طلاق گرفته (آماتو و چیدل^۴، ۲۰۰۸)، کیفیت زندگی پایین (دانینگ^۵ و همکاران، ۲۰۰۶)، از هم پاشیدگی و آسیب دیدن پیوند میان افراد (بروس و کیم، ۱۹۹۲)، احساس رانده شدن و مورد نفرت قرار گرفتن (بوهران^۶، ۱۹۷۰)، اضطراب، تشنج، تنهایی، عدم کفایت اجتماعی و بی لیاقتی، احساس شکست، عزت نفس پایین، عدم تعلق و وابستگی، خشم، عصبانیت (جودیس گولد^۷، ۱۹۸۸). یکی دیگر از تاثیراتی که طلاق بر روی زنان بر جای می گذارد، مشکل سازگاری است زیرا که طلاق یک فقدان است و سازگاری فرد را تحت الشعاع قرار داده و اثرات نامطلوبی در این زمینه بر جای می گذارد (خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۰). تحقیقات نشان می دهد که برخی از افراد بعد از جدایی و طلاق سازگاری مناسبی پیدا می کنند و برخی نیز به سازگاری دست نمی یابند (میرزآزاده و همکاران، ۱۳۹۰). مطالعات انجام شده در این رابطه نشان می دهد که عوامل زیادی با سازگاری پس از طلاق رابطه دارد، که می توان این عوامل را در دو دسته غیرقابل تغییر که خارج از کنترل فرد است و عواملی که بالقوه قابل تغییر و اصلاح اند، جای داد. به طور کلی این عوامل عبارتند از: دارا بودن صمیمیت اجتماعی، امنیت مالی، سبک دلبستگی فرد مطلقه، سلامت روانی، نگرش مذهبی افراد، جنسیت، سن، تعداد و سن بچه ها، مدت جدایی، مدت ازدواج، آغازگر بودن برای طلاق، بخشودگی و رابطه مثبت با همسر قبلی، سلامت جسمانی و نگرش مطلوب به طلاق (بلالی، ۱۳۸۸). سازگاری با طلاق تکالیف متعددی را برای فرد در بردارد، لذا سازگاری با طلاق به عنوان رها بودن از علائم و نشانه های بیماری جسمی و روانی، تسلط داشتن بر نقش ها و مسئولیت های روزمره ی زندگی اعم از شغلی، خانوادگی و دیگر فرصت ها و همچنین توسعه استقلال خود از همسر سابق تعریف شده است (کیتسون و راسجک^۸، ۱۹۸۱؛ نقل از کیتسون و مورگان^۹، ۱۹۹۰). از آنجایی که افراد مطلقه به خصوص زنان بعد از طلاق و جدایی در زمینه سازگاری، روابط بین فردی، ارزیابی خود و دیگران دچار مشکلات زیادی

1 . Sakata & Mckenzie

2 . Sansom & Farnill

3 . Waller & Peters

4 . Amato & cheadle

5 . Dunning

6 . Bohannan , paul

7 . Gold judith

8 . Kitson & Raschke

9 . Morgan

می شوند، قطعا با مشاوره و درمان های فردی و گروهی می توان به این افراد کمک نمود (رحیم زاده، ۱۳۹۰). با توجه به پژوهش های که در خصوص نقش گشتالت درمانی در کاهش اضطراب، پرخاشگری و افسردگی انجام شده است و همچنین با استفاده از تکنیک های گشتالت درمانی، از آن می توان به عنوان مقوله ای برای رهایی از رابطه قبلی با همسر، افزایش خودآگاهی فرد، کاهش غم و اندوه، کاهش خشم و فائق آمدن بر تنهایی ناشی از طلاق برای رسیدن به سازگاری پس از طلاق استفاده شود. به باور درمانگران گشتالتی، فردی که در جست و جوی کمک است، پیوسته با آنچه باید باشد و آنچه فکر می کند هست، کش مکش دارد و هرگز با هیچ کدام از آنها، به گونه ای کامل همانندسازی نمی کند. درمانگر گشتالتی از بیمار می خواهد که تلاش کند آن چیزی باشد که در آن لحظه است. این دگرگونی در بیمار از راه فهمیدن، ایفای نقش، و بخشی از شخصیت ناخواسته خود شدن به دست می آید (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۶). ماهیت گشتالت درمانی، تجربه ای است بین من و تو در اینجا و حالا. به مراجع کمک می شود که چه و چگونه اجتناب کردن خود را کشف کند. این کار از طریق تمرکز بر آگاهی، آزمایش کردن مستقیم، گسترش رفتار و احساس ناکامی و حمایت ماهرانه که موجب می شود آگاهی فرد از اجتناب، فرافکنی و دیگر فرایندها بیشتر شود و ضمنا مراجع به طور کامل و ارضا کننده در زندگی خود دخالت می کند و ظرفیت او برای آگاهی بتدریج زیاد می شود و منجر به مسئولیتی می گردد که انتخاب را برای او آسان می سازد (رادر، ۱۹۷۷؛ نقل از شیلینگ^۱، ۱۳۸۷). هدف اصلی گشتالت درمانی کسب آگاهی و همراه با آن انتخاب بیشتر است. آگاهی شامل؛ شناخت محیط، شناخت خویش، پذیرش خویش و توانایی در برقرار کردن تماس می شود. (سید محمدی، ۱۳۸۷ / ۲۰۰۸). گشتالت درمانی دامنه ایی گسترده از فنون را برای کمک به بیماران به کار می برد. فرض مسئولیت^۲، صندلی داغ^۳، کارناتمام^۴، واژگون سازی^۵، صندلی خالی، گفتگوی موازی، تمرین و آزمایش^۶ و بازی فرافکنی^۷؛ اینها راهکارهایی اند که شایستگی اجرا را دارند و با تاکید بر مسئولیت پذیری، زمان حال و آمادگی فرد برای رسیدن به خودمختاری، موقعیتی بی مانند را برای درمان پیامدهای طلاق فراهم می آورند. از آن جایی که افراد مطلقه به خصوص زنان اگر به راهبردهای مقابله ای کارا و موثر مجهز نباشند و برای درک هیجانانگیز خود و دیگران، خودشناسی خویش، داشتن روابط بدون تنش با دیگران و سازگاری توانایی کافی نداشته باشند، در برخورد با فشارها و بحران های دوران طلاق توان کمتری برای ابراز رفتار مناسب خواهند داشت. در نتیجه مشکلات رفتاری و روانی بیشتری از خود بروز می دهند (الگار،

-
- 1 . Shilling
 - 2 . Assuming Responsibility
 - 3 . Hot Chair
 - 4 . Unfinished Business
 - 5 . Reversal
 - 6 . Rehearsal
 - 7 . Playing Projection

آرلت و گراوز^۱، (۲۰۰۳)؛ همچنین زنان مطلقه از نظر عاطفی، به شدت، نیازمند پشتیبانی اند و به دلیل آنکه در برخی موارد گوشه گیر می شوند و پیوندهای خانوادگی خود را کم می کنند، مشاوره می تواند برای آنها سودمند باشد. بنابراین یکی از درمان هایی که مورد توجه پژوهشگر قرار گرفت و احتمال دارد که سازگاری زنان مطلقه را تسریع بخشد، گشتالت درمانی^۲ می باشد. گشتالت درمانگری از جمله روشی است که از دیرباز سهم بسزایی در کاهش رنج انسان ایفا کرده است ولی متأسفانه در ایران در زمینه گشتالت درمانگری در کاهش مشکلات مراجعان، پژوهش های بسیار نادری انجام شده است (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۷)، همچنین گشتالت درمانی، به علت پافشاری بر مسئولیت پذیری افراد، کنش گر بودن آن ها در رویدادهای زندگی، بهره گیری از فنون آسان سازی احساسات، تشویق به جست و جوی پشتیبانی درونی به جای پشتیبانی بیرونی و تشویق برای رسیدن به خودمختاری مورد توجه پژوهشگر قرار گرفت. با در نظر گرفتن مشکلاتی که بعد از طلاق برای زنان مطلقه به وجود می آید، محقق به دنبال یافتن پاسخ علمی به این سوال است که آیا می توان با جلسات گشتالت درمانی، سازگاری پس از طلاق زنان را افزایش داد؟

۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش

همانگونه که گفته شد، طلاق دارای پیامدهای مخرب و عمیق کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت است (ویس، ۱۹۷۰، نقل از بیچ^۳ و همکاران، ۲۰۰۴). طلاق می تواند زمینه ساز اختلالات روانی، خشم، عصبانیت، تنهایی، عزت نفس پایین بخصوص در زنان شود؛ و از آنجا که این تاثیرات به مراتب در زنان پایدارتر است، بنابراین بی-توجهی به آن، تاثیرات نامطلوبی را بر کیفیت زندگی، سلامت روان و سطح سازگاری در این زنان خواهد گذاشت و در ایران نیز به دلیل باورهای فرهنگی، طلاق در استرسورهای روانی-اجتماعی محور چهار DSM-IV نسبت به کشورهای خارجی دارای رتبه بالاتر برای زنان می باشد (هنریان و همکاران، ۱۳۹۰) در نتیجه، پرداختن به راهبردهایی برای به حداقل رساندن آسیبها و نحوه ی مواجهه با تغییرات و پیامدهای پس از طلاق و چگونگی سازگاری، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

1 . Elgar, Arlett & Groves
2 . Gestalt therapy
3 . Beachetal

۱-۴- اهداف پژوهش

۱-۴-۱- اهداف کلی

- تعیین تاثیر گشتالت درمانی بر افزایش سازگاری زنان مطلقه

۱-۴-۲- اهداف اختصاصی

- تعیین اثربخشی گشتالت درمانی بر ارزش خود در زنان مطلقه

- تعیین اثربخشی گشتالت درمانی بر رهایی از رابطه قبلی در زنان مطلقه

- تعیین اثربخشی گشتالت درمانی بر احساسات خشم در زنان مطلقه

- تعیین اثربخشی گشتالت درمانی بر نشانگان غم و اندوه در زنان مطلقه

- تعیین اثربخشی گشتالت درمانی بر اعتماد اجتماعی در زنان مطلقه

- تعیین اثربخشی گشتالت درمانی بر خودارزشمندی در زنان مطلقه

۱-۴-۳- اهداف کاربردی

- نتایج این پژوهش می تواند توسط مشاوران، روانشناسان و متخصصانی که با زنان مطلقه در ارتباط هستند به منظور افزایش سازگاری و کاهش تاثیرات منفی پس از طلاق مورد استفاده قرار گیرد.

۱-۵- سوال ها و فرضیه ها

۱-۵-۱- فرضیه ی اصلی

- گشتالت درمانی سبب افزایش سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه می شود.

۱-۵-۲- فرضیه های فرعی