

اثربخشی آموزش صبر بر کاهش سوگ و تسهیل رشد پس از ضربه

خدابخش احمدی*

عاطفه دارابی**

چکیده

هر فردی در زندگی فقدان عزیز و سوگ را تجربه می‌کند. از آنجا که طی نشدن دوران سوگواری به‌طور طبیعی باعث کاهش عملکرد فردی و اجتماعی افراد می‌شود، تلاش‌های زیادی برای شناخت فنون و مهارت‌های گذر از سوگ صورت گرفته است. در این بین، مذهب و معنویت نقش درمانگرانه و پیشگیرانه بسیاری دارد. هدف از این پژوهش، شناخت تأثیر معنویت (روش صبر) بر کاهش آثار سوگ و رشد پس از ضربه در خانواده‌های مصیبت‌دیده است. در این تحقیق از مطالعه نیمه‌آزمایشی (پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل) استفاده شد. آزمودنی‌ها ۲۰ نفر بودند که از بین خانواده‌های سوگوار تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) استان تهران انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای گروه آزمایش جلسات آموزشی صبر، برگرفته از معنویت‌درمانی، در ۸ جلسه ۱ ساعته به‌صورت یک روز در هفته برگزار شد. ابزار مورد استفاده برای جمع‌آوری اطلاعات سیاهه آثار سوگ هوگان و پرسش‌نامه رشد پس از ضربه بود. نتایج نشان داد گروه آزمایش که در جلسات آموزشی صبر شرکت داشتند در مقایسه با

* استاد مشاوره مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی بقیةالله (عج) (kh_ahmady@yahoo.com)

(نویسنده مسئول)

** کارشناس ارشد مشاوره، گروه مشاوره دانشگاه علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۶/۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۳/۳۰

گروه کنترل به میزان معناداری کاهش آثار سوگ را نشان دادند. همچنین، آموزش روش صبر بر تمامی زیرمقیاس‌های آثار سوگ شامل رشد شخصی، ناامیدی، خشم و سرزنش، وحشت‌زدگی، درهم‌ریختگی و کناره‌گیری مؤثر است. همچنین، کسانی که در گروه آزمایش شرکت داشتند نسبت به گروه کنترل رشد پس از ضربه را نشان دادند. بنابراین، آموزش صبر بر تمامی زیرمقیاس‌های رشد پس از ضربه، شامل شیوه‌های جدید، ارتباط با دیگران، قدرت شخصی، ارزش زندگی و تغییر معنوی مؤثر است. با توجه به اینکه روش صبر می‌تواند تأثیر مثبت و سازنده‌ای بر کاهش آثار سوگ و رشد پس از ضربه بگذارد و با توجه به اینکه این روش مبتنی بر الگوی اسلامی-ایرانی است، لذا توسعه آن در بین مشاوران و به کارگیری آن برای افراد سوگوار پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی

صبر، معنویت‌درمانی، سوگ، و رشد پس از ضربه.

مقدمه

سوگ به واکنش‌های روانی هر فقدان بزرگ و به احساساتی که بر اثر مرگ عزیزان پدید می‌آید، گفته می‌شود. داغ‌داری بدون عارضه اختلال روانی شمرده نمی‌شود؛ اما برخی از کسانی که داغ‌داری بدون عارضه را تحمل کرده‌اند سرانجام به اختلال افسردگی اساسی مبتلا شده‌اند. با وجود این، این بیماری (اختلال افسردگی) تشخیص داده نمی‌شود مگر اینکه داغ‌داری به‌طور طبیعی از بین نرود. علائمی که معمولاً در افسردگی مربوط به داغ‌داری حل‌نشده مشاهده می‌شوند، عبارت‌اند از اشتغال ذهنی بیمارگونه با بی‌ارزشی، افکار خودکشی، احساس اینکه اقدام شخص (یا اشتباه او) موجب مرگ شخص شده است، دست‌نخورده نگه داشتن متعلقات شخص از دست رفته، و واکنش به سالگرد که گاهی هم با اقدام به خودکشی همراه است (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷، ترجمه فرزین رضاعی، ۱۳۹۲).

سوگ نابهنجار زمانی رخ می‌دهد که برخی وجوه سوگ طبیعی بر اثر تحریف یا تشدید، خصوصیات روان‌پریشی پیدا می‌کند و نیز علائم افسردگی همچون احساس گناه درباره کارهایی که فرد قبل از مرگ برای عزیزش انجام نداده است و افکاری راجع به مرگ تجلی می‌یابد. همچنین، برخی علائم خطر در سوگ نابهنجار عبارت‌اند از: ۱) پرهیز

از ابراز احساسات یا کوچک شمردن آن‌ها، ۲) روی آوردن به مواد مخدر، الکل یا خوددرمانی با دارو، ۳) خصومت و پرخاشگری نسبت به دیگران، ۴) بیش از حد معمول و به شکلی افراطی خود را به کار و فعالیت مشغول کردن (ارزاقی^۱، ۱۹۹۹).

نتایج تحقیقات الیزابت کوبلر-راس^۲ به مراحل سوگواری اشاره می‌کند: مرحله اول: شوک، انکار، باور نکردن، رفتار جست‌وجوگرانه؛ مرحله دوم: ناراحتی عمیق و انزوای اجتماعی و مرحله سوم: پذیرش، اگرچه ممکن است فرد همچنان در فقدان فرد عزیز اشک بریزد. اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)^۳ سندرمی است که پس از مشاهده، درگیر شدن، یا شنیدن یک آسیب روحی استرس‌زای بسیار شدید روی می‌دهد. شخص نسبت به این تجارب با ترس و درماندگی پاسخ می‌دهد، رخداد را در ذهن خود مکرر زنده می‌کند و می‌کوشد از یادآور شدن آن اجتناب کند. علائم باید بیش از یک ماه ادامه یابند و در زمینه‌های مهم زندگی نظیر خانواده و شغل تداخل ایجاد کنند. احتمال اینکه داغ‌دیدگی تروماتیک به اختلال PTSD تبدیل شود، بسیار زیاد است (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷، ترجمه فرزین رضاعی، ۱۳۹۲).

حوادث آسیب‌زایی مانند برخی مشکلات روانی، جسمی، محیطی و... که می‌تواند به آشفتگی روانی شدید در افراد منجر شود، در برخی از افراد به ایجاد تجربه رشد منجر می‌شود. این فرایند با عنوان رشد پس از ضربه (PTG)^۴ تعریف شده است (دورسان^۵ و همکاران، ۲۰۱۴). رشد پس از ضربه (PTG) می‌تواند به عنوان تغییرات روانی، شناختی، و عاطفی مثبت پس از تجربه مبارزه با بحران‌های چالش‌برانگیز زندگی تعریف شود. از عواملی که به افزایش رشد پس از سانحه منجر می‌شود حمایت اجتماعی ادراک شده است. حمایت اجتماعی شامل مجموعه اطلاعاتی است که سبب می‌شود فرد حس کند که دوست داشته شده است و باارزش است، دیگران مراقب او هستند و او متعلق به شبکه‌ای از ارتباطات است (باگلاما و اردوم^۶، ۲۰۱۴).

خسروی و همکاران (۱۳۷۶) در تحقیقی نشان دادند که شیوع اختلالات روانی در نوجوانانی که سوگ آسیب‌شناختی داشتند بیشتر است. آن‌ها ۱۶۴ نوجوان را مورد مطالعه قرار

1. Arzaghi
2. Elizabeth Kübler-Ross
3. Post-Traumatic Stress Disorder
4. Post Traumatic Growth
5. Dursun
6. Baglama & Erdem

دادند و به این نتیجه رسیدند که آزمودنی‌هایی که تجربه داغ‌دیدگی داشتند نمرات بالاتری در اختلال استرس پس از سانحه به دست آورده‌اند. رشد پس از سانحه اهمیت سازشی دارد (تدسچی و کالهن^۱، ۲۰۰۴) و قرن‌هاست که شناسایی شده، اما فقط طی چند سال اخیر است که مورد تحقیق قرار گرفته است (آفلک و ترنن^۲، ۱۹۹۶؛ تدسچی^۳ و همکاران، ۱۹۹۸).

روان‌درمانی‌های مبتنی بر فرهنگ مؤثرتر و از نظر پذیرش درمانی برترند (تسنگ^۴، ۲۰۰۴). از آنجایی که صبر یکی از راه‌های مقابله با فشار روانی است و نیز با توجه به اینکه فرهنگ ایرانی آمیختگی‌های زیادی با آموزه‌های دین اسلام دارد، اگر مداخله‌ای مبتنی بر صبر انجام شود، می‌توان در برابر بحران‌ها و مشکلات زندگی توانمندانه ایستاد و سلامت روانی خود را حفظ کرد (حسین ثابت، ۱۳۸۶). صبر مقاومت آدمی در راه تکامل، در برابر انگیزه‌های شرآفرین، فسادآفرین و انحطاط‌آفرین است (بای، ۱۳۸۹).

یافته‌های پژوهش ایزدی طامه و همکاران (۱۳۸۸) نشان داد که روش صبر به واسطه برخورداری از پشتوانه نظری قوی و نزدیکی با فضای فکری و فرهنگی مردم ایران موجب تغییرات در آزمودنی و افزایش میزان سخت‌رویی و مبارزه‌جویی آن‌ها می‌شود. شریفی و همکاران (۱۳۹۱) نیز نشان دادند بین آثار مثبت و منفی سوگ با ابعاد مختلف مقابله مذهبی در دانشجویان داغ‌دیده رابطه معناداری وجود دارد و دانشجویان با سوگ بهنجار در مقایسه با دانشجویان با سوگ نابهنجار، میانگین نمره بالاتری در اعمال مذهبی، راهبردهای مقابله مذهبی فعال، و مقابله مذهبی منفعل و نمرات کمتری در احساس منفی نسبت به خداوند کسب کرده‌اند. به‌طور کلی، باورهای مذهبی طرح‌واره‌های شناختی یا جهت‌گیری‌های فلسفی خاصی را فراهم می‌آورد که بر ادراک فرد از دنیا و واقعیت زندگی تأثیر می‌گذارد؛ لذا رنج مصیبت را قابل درک و تحمل می‌کند (فرانتز^۵ و همکاران، ۱۹۹۶). بی‌تابی کردن روال عادی زندگی را تغییر می‌دهد و تعادل انسان را بر هم می‌زند. این عدم تعادل ممکن است به دو شکل نمایان شود: بروز رفتارهایی که انسان پیش از وقوع حادثه ناخوشایند در زندگی‌اش انجام نمی‌داده و ترک رفتارها و کارهایی که قبلاً انجام می‌داده است. در پژوهش حاضر می‌توان گفت درمان با روش صبر با در نظر گرفتن مفاهیم دینی و با توجه به اینکه در سال‌های اخیر گرایش زیادی به کاربرد مفاهیم دینی در حوزه درمان و

1. Tedeschi & Calhoun
2. Affleck & Tennen
3. Tedeschi
4. Teseng
5. Frantz

تغییر رفتار ایجاد شده است به بازسازی افراد دچار فقدان کمک می‌کند و با درک مشکل در یک فرایند مشاوره‌ای همدلانه، عواطف مرتبط با داغ‌دیدگی را کاهش می‌دهد و نیز به فرد کمک می‌کند تا به زندگی طبیعی بازگردد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی آموزش صبر - که مبتنی بر فرهنگ اسلامی است - بر کاهش آثار سوگ و رشد پس از ضربه در خانواده‌های دچار فقدان است.

روش

روش این پژوهش نیمه‌آزمایشی (پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل) بوده است. جامعه مطالعه این پژوهش خانواده‌های تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شمال غرب استان تهران هستند. تعداد کل مددجویان کمیته امداد شمال غرب استان تهران در زمان اجرای پژوهش ۳۵۰۲ خانوار و ۶۵۳۵ نفر بودند که نمونه‌ها از بین جامعه آماری بر اساس ملاک‌های تحقیق انتخاب شدند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. از این روش در مواردی استفاده می‌شود که امکان نمونه‌گیری تصادفی افراد وجود ندارد یا مشکل است. تعداد ۵۰ نفر از اعضای جامعه بر اساس فهرست خانواده‌های دچار فقدان عضو کمیته امداد به صورت در دسترس انتخاب شدند و با هماهنگی مددکار کمیته امداد از افراد برای شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد. نمونه‌های نهایی بر اساس وضعیت افراد مطابق پرسش‌نامه مورد استفاده انتخاب شدند. با توجه به اینکه در روش‌های تحقیق آزمایشی و نیمه‌آزمایشی برای هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل تعداد نمونه ۱۰ نفر کفایت می‌کند، لذا در این پژوهش تعداد ۲۰ نفر از شرکت‌کنندگان بر اساس نتایج پرسش‌نامه ارزیابی وضعیت گذر از سوگ انتخاب شدند. این پرسش‌نامه علاوه بر مشخصات فردی، مشخصات خانوادگی و مشخصات متوفا شامل احساساتی می‌شد که افراد در نتیجه مرگ متوفا تجربه کرده بودند. نمونه‌های انتخاب‌شده به صورت تصادفی به دو گروه ۱۰ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ملاک انتخاب نمونه‌ها عبارت بودند از: (۱) از دست دادن فرد عزیز به غیر از مرگ پیش‌بینی‌شده و ناگهانی مانند تصادف، سکنه، خودکشی یا خشونت (که میزان احتمال تداوم سوگ در آن‌ها بیشتر است)؛ (۲) عضو اصلی خانواده باشد (که در این تحقیق از بین مادر و فرزندان پسر و دختر، فرزند دختر انتخاب شد که میزان آسیب ناشی از سوگ در او بیشتر دیده می‌شود) (احمدی و آشتیانی، ۱۳۸۲)؛ (۳) دارا بودن حداقل سن ۱۸ سال (تا بتوانند محتوای جلسات را درک کنند و برای رشد و تکامل خود و مسیر زندگی‌شان تصمیم

بگیرند؛ ۴) گذشت حداقل ۶ ماه از مرگ متوفا (چون آثار سوگ بهنجار ممکن است تا ۶ ماه طول بکشد) و ۵) تثبیت در یکی از مراحل سوگ و در واقع داشتن سوگ حل نشده. از سویی دیگر، غیبت بیش از یک جلسه نیز به خروج از مطالعه منجر می شد.

ابزارها

ابزارهای سنجش متغیرها عبارت بودند از:

۱. سیاهه آثار سوگِ هوگان: سیاهه آثار سوگِ هوگان (HGRC)^۱ یکی از ابزارهای معتبر در حیطه سنجش سوگ است و این امتیاز را دارد که بر اساس مطالعات تجربی روی داغدیدگان تدوین شود و بنابراین نسبت به ابزارهایی که صرفاً اساس نظری دارند، برتری قابل ملاحظه‌ای دارد (هوغان، ۱۹۸۸ به نقل از ییلدیریم^۲، ۲۰۰۳).

هوغان^۳ و همکاران (۲۰۰۱) بر این عقیده‌اند که زیرمقیاس‌های این سیاهه علاوه بر ارائه اطلاعات معتبر و قابل اعتماد درباره الگوهای داغدیدگی بهنجار، نسبت به تغییرات فرایند داغدیدگی، به عنوان تابعی از زمان نیز حساس هستند. این پرسش‌نامه را برخی پژوهشگران به دلیل سهولت استفاده برای مراجعان و فراهم کردن ارزشیابی چندبُعدی از فرایند مقابله با داغدیدگی پیشنهاد کرده‌اند (گریوز^۴، ۲۰۰۹).

این پرسش‌نامه شامل ۶۱ ماده با شش زیرمقیاس ناامیدی، وحشت‌زدگی، سرزنش و خشم، درهم‌ریختگی، کناره‌گیری و رشد شخصی آماده شده است (هوغان و همکاران، ۲۰۰۳-۲۰۰۴). سیاهه هوگان برای اندازه‌گیری ماهیت چندبُعدی فرایند سوگ بهنجار تنظیم شده است (هوغان و همکاران، ۲۰۰۱). همسانی درونی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۷۹ تا ۰/۹۰ و با استفاده از روش بازآزمایی در دامنه‌ای از ۰/۵۹ تا ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند. از پاسخ‌دهنده خواسته می‌شود تا شدت احساسات خود را در طول دو هفته گذشته بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (۱= به هیچ وجه من را توصیف نمی‌کند تا ۵= خیلی خوب من را توصیف می‌کند) مشخص کند. به این ترتیب، دامنه نمرات در این مقیاس از ۶۱ تا ۳۰۵ است. در این پژوهش ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده برای چهار عامل ناامیدی/ پریشانی، رشد شخصی، درهم‌ریختگی/وحشت‌زدگی و خشم/ سرزنش

1. Hogan Grief Reaction Checklist
2. Yildirim
3. Hogan
4. Graves

به ترتیب ۰/۹۸۶، ۰/۹۵۸، ۰/۹۸۱ و ۰/۹۲۴ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۷۱ به دست آمده است. یافته‌های پژوهش حاضر در رابطه با اعتبار و روایی پرسش‌نامه سیاهه هوگان با دیگر پژوهش‌ها در این زمینه همسوست (کانیون^۱ و همکاران، ۲۰۰۰؛ هوگان و همکاران، ۲۰۰۱؛ لاکسو و پانیونن - ایمونن^۲، ۲۰۰۰؛ بیلدریم، ۲۰۰۳) و بیانگر قابل استفاده بودن این ابزار در جامعه ایرانی است. این ابزار می‌تواند به کمک متخصصان بهداشت روان در زمینه غربالگری اولیه داغ‌دیدگان از نظر احتمال سوگ نابهنجار مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، برای استفاده در محیط‌های پژوهشی به منظور سنجش آثار سوگ و تعیین میزان اثربخشی درمان‌های ویژه سوگ نیز کاربرد دارد و سودمند است.

۲. پرسش‌نامه رشد پس از ضربه (PTG): پرسش‌نامه رشد پس از ضربه (تدسچی و کالهن، ۲۰۰۴) متشکل از ۲۱ ماده است و برای اندازه‌گیری رشد پس از ضربه طراحی شده است. این آزمون یک ابزار خودسنجی است که فرد باید جواب‌های خود را در یک مقیاس شش نقطه‌ای (۱- اصلاً تا ۶- خیلی زیاد) قرار دهد. دامنه نمرات آزمون بین ۲۱ تا ۱۲۶ است. آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۶ به دست آمد.

ارزیابی PTG در نمونه‌ای نشان داد که ضریب پایایی با همسانی درونی نهایی آلفا = ۰/۹۰ و با همسانی درونی مقیاس‌های جداگانه از آلفا = ۰/۶۷ تا ۰/۸۵ است و اعتبار دو ماهه بازآزمایی برای کل مقیاس $r = 0.71$ به دست آمده است. همچنین، تدسچی و کالهن (۲۰۰۴) گزارش کردند که PTG شواهدی برای روایی سازی نشان داده است. افرادی که حادثه آسیب‌زایی را تجربه کرده بودند در مقایسه با افرادی که حادثه آسیب‌زایی را تجربه نکرده بودند نمره بالاتری در PTG به دست آورده‌اند (تدسچی و کالهن، ۲۰۰۴).

برای تهیه این پروتکل از قرآن و تفاسیر، کتب اخلاقی، تعالیم و آموزه‌های اسلامی و همچنین رویکرد شناختی-رفتاری استفاده شده است. این پژوهش در ۸ جلسه یک ساعته اجرا شد و حدود دو ماه و نیم به طول انجامید و در تمام مراحل آموزش و اجرا از تکنیک مشارطه، مراقبه و محاسبه استفاده شد.

مراحل اعمال متغیر آزمایشی صبر (مبتنی بر دیدگاه اسلامی)

جلسه اول: انجام پیش‌آزمون، معرفی اعضا، معرفی روش کار، بیان هدف پژوهش و

1. Kaunonen
2. Laaks & Paunonen-Ilmonen

بیان قواعد جلسات.

جلسه دوم: تعریف صبر و تفاوت آن با غفلت، معرفی رفتارهای صبورانه و فواید آنها، معرفی صبر به عنوان یک جهان‌بینی جدید به اعضا، اعضا از طریق خودگویی به بیان جنبه‌های مثبت صبر و ضررهای ناشکیبایی پرداختند.

جلسه سوم: ارزیابی مجدد شناختی از مشکلات و ارزیابی مثبت از رویدادها به منظور آموزش تغییر نگرش، آشنایی در یافتن حکمت و فرصت در شرایط سخت و دشوار. جلسه چهارم: آموزش روش الگوگیری، مطالعه و آشنایی با انسان‌های صبور و همانندسازی با آنها.

جلسه پنجم: آشنایی بیشتر با الگوهای صبر، چگونگی استفاده از الگوهای روزانه برای افزایش صبر و تحمل، آموزش روش‌های شرطی‌سازی تقابلی و مشارطه، مراقبه و محاسبه برای تقویت رفتارهای صبورانه.

جلسه ششم: آشنایی اعضا با مدارا و تغافل و شناخت تفاوت این صفات با سازش و غفلت و آموزش مهارت حل مسئله.

جلسه هفتم: آموزش فنون بخشودگی و تشویق اعضا برای آموزش صبر به دیگران. جلسه هشتم: جمع‌بندی، خلاصه‌سازی و گرفتن پس‌آزمون.

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از ابزار SPSS، روش‌های آمار توصیفی و آزمون کوواریانس با رعایت مفروضه‌های آن (نمونه‌گیری تصادفی، همگنی واریانس‌ها، همگنی شیب ضرایب رگرسیون، نرمال بودن توزیع، خطی بودن رابطه پیش‌آزمون و پس‌آزمون) تحلیل شدند. از روش‌های آمار توصیفی برای نمایش اطلاعات دموگرافیک و دسته‌بندی اطلاعات به منظور سهولت در درک و کسب آگاهی استفاده شده است.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر تمامی آزمودنی‌ها دختران ۱۸ ساله محصل در مقطع دبیرستان بودند که اخیراً سوگ پدر را تجربه کرده بودند. با توجه به اینکه یکی از مفروضات استفاده از آزمون کوواریانس شرط برابری واریانس‌هاست، برای بررسی این مفروضه از آزمون لوین استفاده شد. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در آزمون لوین، سطح معناداری هر شش مؤلفه آثار سوگ و پنج مؤلفه رشد پس از ضربه بیشتر از ۰/۰۵ است؛ لذا با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت شرط برابری واریانس‌ها برقرار است.

نتایج حاصل از بررسی تحلیل کوواریانس نشان داد که در مؤلفه‌های شش گانه آثار سوگ (نامیدی، وحشت‌زدگی، رشد شخصی، سرزنش و خشم، انفصال و درهم‌ریختگی) میانگین نمرات پیش‌آزمون گروه آزمایش (به ترتیب ۳۹/۲، ۳۳/۷، ۳۲/۲، ۱۶/۲، ۲۴/۳ و ۱۳/۸) بیشتر از میانگین پس‌آزمون همین گروه (به ترتیب ۲۵/۱، ۲۲/۹، ۴۵/۱، ۱۰/۴، ۱۵/۱، ۹/۷) است؛ اما در رشد شخصی نمره پیش‌آزمون گروه آزمایش (۳۲/۲) کمتر از نمره پس‌آزمون این گروه (۴۵/۱) است (نک: جدول ۲).

جدول ۱ جدول آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها

متغیر	آثار سوگ		متغیر	رشد پس از ضربه	
	درجه آزادی	سطح معناداری		درجه آزادی	سطح معناداری
نامیدی	۱۷و۱	۰/۰۷۷	شیوه جدید	۱۸و۱	۰/۲۵۷
وحشت‌زدگی	۱۷و۱	۰/۰۹۲	ارتباط با دیگران	۱۸و۱	۰/۳۵
رشد شخصی	۱۷و۱	۰/۰۹۶	قدرت شخصی	۱۸و۱	۰/۲۷۴
سرزنش و خشم	۱۷و۱	۰/۲۱۴	ارزش زندگی	۱۸و۱	۰/۸۳
انفصال و کناره‌گیری	۱۷و۱	۰/۲۶۳	تغییرات معنوی	۱۸و۱	۰/۱۳۲
درهم‌ریختگی	۱۷و۱	۰/۰۹۸			

جدول ۲ جدول آماره توصیفی مؤلفه‌های آثار سوگ

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
نامیدی	۱۱/۹۷	۲۵/۱	۷/۷۲	۴/۲۴
وحشت‌زدگی	۱۳/۸۲	۲۲/۹	۶/۳۳	۶/۴۸
رشد شخصی	۹/۳۹	۴۵/۱	۷/۴۴	۷/۳۴
سرزنش و خشم	۴/۴۹	۱۰/۴	۱۵/۶۷	۳/۸۴
انفصال و کناره‌گیری	۷/۱۱۸	۱۵/۱	۴۹/۶	۲/۹۲
درهم‌ریختگی	۴/۲۶	۹/۷	۲/۶۲	۴/۰۵

همچنین نتایج نشان داد که افزایش در نمرات پیش آزمون به پس آزمون رشد پس از ضربه در گروه آزمایش نیز مشاهده می شود؛ بدین ترتیب که در مؤلفه های پنج گانه: شیوه جدید، ارتباط با دیگران، قدرت شخصی، ارزش زندگی و تغییرات معنوی از پیش آزمون (۲۱/۶، ۲۵/۵، ۱۵/۱، ۱۱/۴ و ۷/۷) به پس آزمون (۲۳/۵، ۲۷/۷، ۱۸/۸، ۱۳/۵ و ۹/۱) تغییر یافته است (جدول ۳).

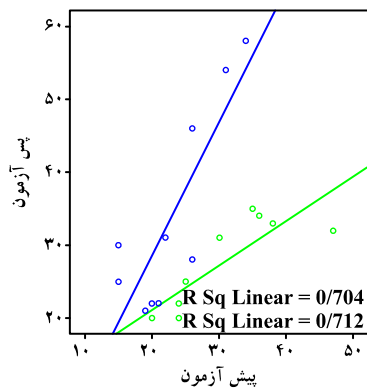
جدول ۳ جدول آماره توصیفی مؤلفه های رشد پس از ضربه

گروه کنترل		گروه آزمایش		پس آزمون		پیش آزمون		متغیر
انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	
۳/۶۹	۱۸/۴	۴/۶۴	۱۹	۴/۶	۲۳/۵	۵/۹۸	۲۱/۶	شیوه جدید
۴/۹۲	۲۳/۶	۶/۱۸	۲۳/۷	۸/۶۷	۲۷/۷	۸/۴۱	۲۵/۵	ارتباط با دیگران
۳/۵۳	۱۳	۳/۷۸	۱۲/۹	۳/۲۹	۱۸/۸	۵/۳	۱۵/۱	قدرت شخصی
۲/۴۲	۹/۹	۲/۳	۱۱/۲	۲/۴۱	۱۳/۵	۳/۴	۱۱/۴	ارزش زندگی
۳/۰۱	۶/۲	۳/۲۱	۷/۱	۱/۷۹	۹/۱	۲/۳۱	۷/۷	تغییرات معنوی

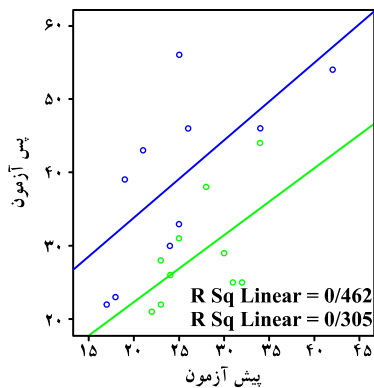
در این قسمت به منظور بررسی رابطه خطی بین متغیر وابسته و همپراش برای هر گروه، به طور جداگانه از نمودار استفاده شده است (نک: نمودار ۱ و ۲). همان طور که در نمودارهای شش گانه مؤلفه های آثار سوگ است و نیز نمودارهای پنج گانه مؤلفه های رشد پس از ضربه مشاهده می کنید، مشخص است که رابطه خطی (خط مستقیم) برای هر گروه (آزمایش و کنترل) در همه متغیرها وجود دارد. بر اساس نتایج حاصل از این مفروضه می توان از آزمون کوواریانس برای مقایسه دو گروه استفاده کرد.

بحث و نتیجه گیری

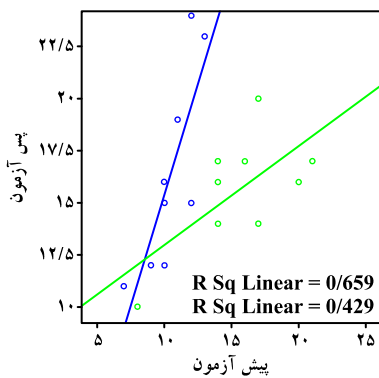
هدف از این پژوهش شناخت اثر بخشی آموزش صبر بر کاهش آثار سوگ و تسهیل رشد پس از ضربه در دختران دچار فقدان پدر است. صبر یکی از مفاهیمی است که نقش بسیار مثبتی در زندگی انسان و سلامت روانی او دارد. به اجمال می توان گفت همه چیز اعم از دنیا، آرمان های انسانی، مقاصد پست شرارت آمیز و خلاصه هر مقصدی که برای هر کسی مطرح است، در گروه صبر و پایداری است. از خواص دیگر صبر این است که آدمی را در



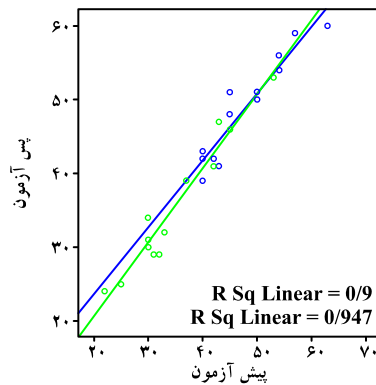
ب) وحشت زدگی در دو گروه



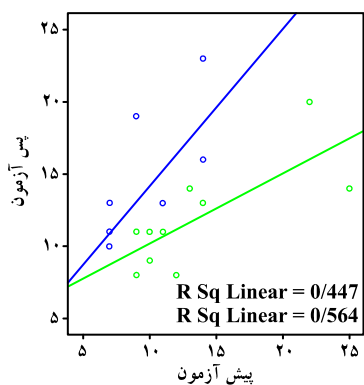
الف) ناامیدی در دو گروه



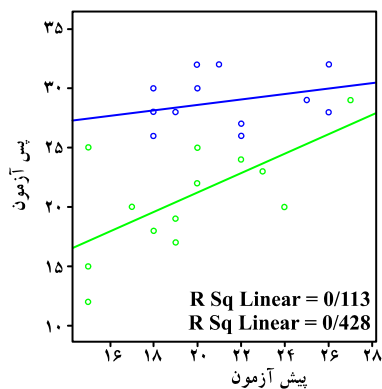
د) سرزنش و خشم در دو گروه



ج) رشد شخصی در دو گروه

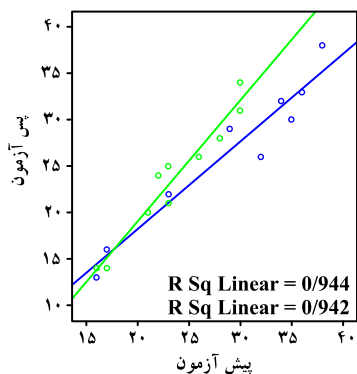


و) درهم ریختگی در دو گروه

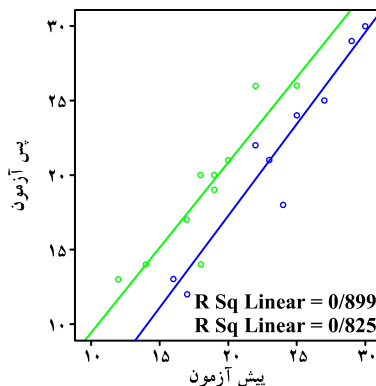


ه) انفصال و کناره گیری در دو گروه

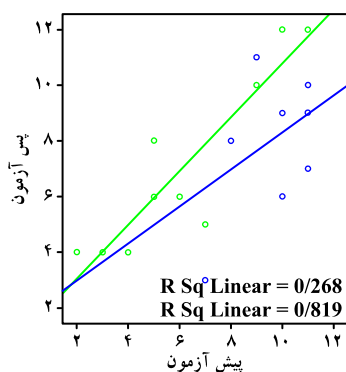
نمودار ۱ رابطه‌های خطی متغیرهای شش گانه آثار سوگ (رنگ آبی: گروه آزمایش و رنگ سبز: گروه کنترل)



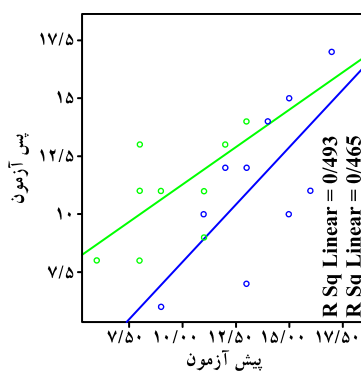
ب) ارتباط با دیگران در دو گروه



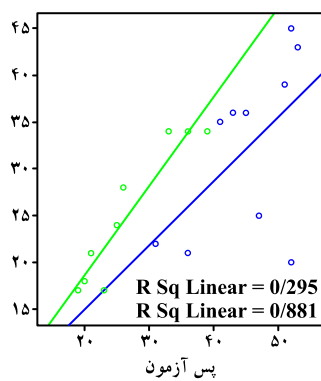
الف) ارتباط شیوه جدید در دو گروه



د) تغییرات معنوی در دو گروه



ج) ارزش زندگی در دو گروه



ه) قدرت شخصی در دو گروه

نمودار ۲ رابطه‌های خطی متغیرهای پنج‌گانه رشد پس از ضربه (رنگ آبی گروه آزمایش و رنگ سبز: گروه کنترل)

هر مرحله و حدی باشد به خدا نزدیک‌تر و به او متکی‌تر می‌سازد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش صبر بر کاهش آثار سوگ (در ابعاد رشد شخصی، ناامیدی، خشم و سرزنش، وحشت‌زدگی، درهم‌ریختگی و کناره‌گیری) و همچنین بر رشد پس از ضربه (در ابعاد شیوه‌های جدید، ارتباط با دیگران، قدرت شخصی، ارزش زندگی و تغییر معنوی) در دختران دچار فقدان پدر تأثیر دارد. در نتیجه، این آموزش در مداخلات روان‌درمانی با داغ‌دیدگان قابل اجراست. نتایج نشان داد که آموزش صبر بر کاهش آثار سوگ (در ابعاد رشد شخصی، ناامیدی، خشم و سرزنش، وحشت‌زدگی، درهم‌ریختگی و کناره‌گیری) در دختران دارای تجربه سوگ پدر تأثیر دارد. بر این اساس می‌توان گفت کسانی که در این گروه آزمایشی شرکت داشتند کاهش آثار سوگ را نشان دادند. همچنین، با توجه به نتایج به‌دست آمده آموزش روش صبر بر زیرمقیاس‌های رشد شخصی، ناامیدی، خشم و سرزنش، وحشت‌زدگی، درهم‌ریختگی و کناره‌گیری مؤثر است.

نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهند که آموزش صبر برای افرادی که تجربه فقدان عزیزی را دارند و دوران سوگ را سپری می‌کنند آثار مثبتی دارد و به طی شدن دوران سوگ به صورت بهنجار کمک می‌کند. در این خصوص نتایج پژوهش حاضر با بخشی از یافته‌های پژوهش‌های زارع بوانی (۱۳۹۲) مبنی بر تأثیر مثبت آموزش صبر در جهت ارتقای امید و بهزیستی روان‌شناسی؛ شریفی و همکاران (۱۳۹۱) با هدف بررسی رابطه مقابله مذهبی با آثار مثبت و منفی سوگ؛ شریفی فلاورجانی (۱۳۹۱) با تأیید اثربخشی سوگ‌درمانی شناختی-رفتاری با رویکرد اسلامی بر آثار سوگ؛ نعمتی‌پور (۱۳۹۰) مبنی بر اثربخشی آموزش صبر به شیوه گروهی بر کاهش آثار داغ‌دیدگی؛ صبوری (۱۳۸۸) مبنی بر اثربخشی آموزشی گروهی صبر بر کاهش پرخاشگری؛ ایزدی طامه و همکاران (۱۳۸۸) مبنی بر استفاده از روش مداخله‌ای صبر برای کمک به تقویت مؤلفه‌های سخت‌رویی، کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبرد حل مسئله؛ میرساردو و مهدوی (۱۳۸۱) مبنی بر تأثیر مثبت فقدان پدر بر آسیب‌های اجتماعی نوجوانان؛ غباری بناب و همکاران (۱۳۷۹) مبنی بر وجود همبستگی مثبت بین «توکل به خدا» و «امیدواری»، و «توکل به خدا» و «صبر و تحمل» در دانشجویان؛ عبدالهی (۱۳۷۳) مبنی بر تأثیر فقدان پدر در پیشرفت تحصیلی و رشد اجتماعی فرزندان و محمدی (۱۳۷۱) با هدف بررسی اثر فقدان پدر بر سازگاری فردی و اجتماعی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، همخوانی دارد.

در آموزش صبر افراد با انواع موقعیت‌ها و رویدادهای سختی که ممکن است در انتظار آنان باشد آشنا می‌شوند. افراد در این آموزش درمی‌یابند که مرگ و فقدان عزیزان اجتناب‌ناپذیر است و می‌آموزند که چطور می‌توانند با به‌کارگیری صبر هنگام مواجهه با این رویداد در جهت کاهش آثار داغ‌دیدگی عمل کنند. در آموزش صبر سعی می‌شود تلاش جسمی و فکری افراد برای کاهش آثار سوگ و برطرف کردن مشکلات افزایش یابد. افراد در این مداخله می‌آموزند که حتی اگر امکانات لازم برای مبارزه با بحران‌های زندگی را ندارند، از طریق دعا و توکل نقش مثبتی را در فرایند حل مشکل خود ایفا کنند. همچنین، نتایج نشان داد که آموزش صبر بر رشد پس از ضربه (در ابعاد شیوه‌های جدید، ارتباط با دیگران، قدرت شخصی، ارزش زندگی و تغییر معنوی) در دختران دارای تجربه سوگ پدر تأثیر دارد. بر اساس نتایج تحلیل کوواریانس می‌توان گفت آموزش صبر در گروه آزمایش تفاوت معناداری با گروه کنترل دارد و فرضیه دوم تأیید می‌شود. به‌طور کلی، کسانی که در گروه آزمایش شرکت داشتند رشد پس از ضربه را نشان دادند. همچنین، با توجه به نتایج به‌دست آمده آموزش روش صبر بر زیرمقیاس‌های شیوه‌های جدید، ارتباط با دیگران، قدرت شخصی، ارزش زندگی و تغییر معنوی مؤثر است. نتایج تحقیق پیش رو نشان می‌دهد که آموزش صبر آثار قابل توجهی بر افراد دچار فقدان و شوک ناشی از آن دارد و می‌تواند آنان را به رشد شخصیتی پس از این واقعه برساند. در این خصوص، نتایج پژوهش حاضر با بخشی از یافته‌های پژوهش‌های محققان همخوانی دارد؛ از جمله: پژوهش احمدی و همکاران (۱۳۹۳) مبنی بر تأثیر مثبت آموزش صبر و حیا در بهبود مدیریت هیجان، بهبود مهارت‌های ارتباطی و بهبود خودپنداره دانش‌آموزان؛ کلهرنیا گلکار و همکاران (۱۳۹۳) در زمینه اعمال مدیریت استرس به همراه معنویت‌درمانی که می‌تواند به‌منزله یک روش مداخله‌ای مفید در بهبود اضطراب، کیفیت زندگی و فشارخون بیماران مبتلا به فشارخون بالا به کار رود؛ خشکاب (۱۳۹۲) مبنی بر آموزه‌های دینی، از جمله صبر که باعث افزایش رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی زوجین متقاضی طلاق می‌شود؛ سید محمودی و همکاران (۱۳۸۹) در زمینه افزایش رشد پس از سانحه طی زمان و رابطه آن با سبک‌های مقابله‌ای؛ و سید محمودی (۱۳۸۸) که نشان داد رشد پس از سانحه به‌طور معناداری طی زمان افزایش می‌یابد و در این افزایش، حمایت اجتماعی، سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و عاطفه مثبت نقش مهمی دارند.

آموزش صبر سعی بر این دارد این مطلب را به افراد تفهیم کند که گاهی بحران‌ها و

مشکلات زندگی از سوی پروردگار و برای امتحان انسان است و حتی ممکن است به رشد و تعالی انسان منجر شود؛ ضمن اینکه هرگونه تلاش آن‌ها در جهت رسیدن به رشد و تعالی موجب پاداش‌های دنیوی و اخروی می‌شود.

بدین ترتیب، صبر یکی از مفاهیمی است که نقش بسیار مثبت در زندگی انسان و سلامت روانی او دارد. در یک جمله و به یک سخن می‌توان گفت همه چیز، هم دنیا، هم آرمان‌های انسانی و هم مقاصد پست شرارت‌آمیز و خلاصه هر مقصدی که برای هر کسی مطرح است، در گرو صبر و پایداری است. اگر بر این مطلب استدلالی هم لازم باشد و تجربیات بشر در طول تاریخ ممتد زندگی‌اش قانع‌کننده به نظر نیاید این فرمول قطعی و روشن بسنده است که رسیدن به هر هدفی محتاج حرکت است و حرکت، مستلزم صبر و استقامت و هر کس در مدت عمر خود لااقل در چندین ماجرا، درستی این فرمول را آزموده است. امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرمود: «شکیبایی داشته باشید؛ زیرا صبر برای ایمان همانند سر است برای بدن. بدنی که سر ندارد و نیز ایمانی که با شکیبایی همراه نیست، ارزشی ندارد». نخستین تأثیر مثبت و سازنده صبر آن است که انسان صابر را ضد ضربه و شکست‌ناپذیر می‌سازد و همچون تمرین و ورزشی دشوار، او را مقاوم و نیرومند بار می‌آورد. راز استواری و پایمردی مردان بزرگ و سازندگان تاریخ بشر و در رأس آنان، پیامبران و رجال الهی که در آغاز دعوت، هر چه بیشتر مورد اذواء (آزار و شکنجه) طغیانگران قرار می‌گرفتند پابرجا تر و فعال‌تر می‌شدند، در همین نکته است. از خواص دیگر صبر این است که آدمی را در هر مرحله و حدی باشد به خدا نزدیک‌تر و بدو متکی‌تر می‌سازد.

هر مطالعه‌ای به‌طور اجتناب‌ناپذیر دچار محدودیت‌هایی می‌شود که تفسیر یافته‌ها را در بستر محدودیت‌ها ضروری می‌سازد. از مهم‌ترین محدودیت‌ها و پیشنهادات پژوهش حاضر می‌توان به کوچک بودن اندازه نمونه و تمرکز بر فرزندان دختر خانواده اشاره کرد. بنابراین، تعمیم اطلاعات حاصل از این مطالعه باید با احتیاط انجام شود. پیشنهاد می‌شود اثربخشی این آموزش در دیگر خرده‌فرهنگ‌های کشور هم مورد بررسی قرار گیرد. همچنین، به دلیل ساده بودن روش آموزش پروتکل صبر و جذابیت برای نوجوانان، می‌توان این روش را در مدارس به دانش‌آموزان آموزش داد. همچنین، با توجه به اینکه روش صبر توانست تأثیر مثبت و سازنده‌ای بر کاهش آثار سوگ و رشد پس از ضربه بگذارد و با توجه به اینکه این روش مبتنی بر الگوی اسلامی-ایرانی است؛ لذا توسعه آن در بین مشاوران و به کارگیری آن برای افراد دچار سوگ پیشنهاد می‌شود.

قدردانی

از تمامی خانواده‌های سوگ‌دیده که در این تحقیق شرکت کردند و از مسئولان کمیته امداد امام خمینی (ره) که هماهنگی اجرای تحقیق را فراهم آوردند، قدردانی می‌شود.

منابع

- احمدی، خ.، شفیع‌آبادی، ع.، جباری، ط. و جعفرجلالی، ف. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش صبر و حیا از دیدگاه آموزه‌های اسلامی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان گرگان. *کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی*، بوشهر: مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگی عمومی استان بوشهر.
- احمدی، خ. و آشتیانی، ع. (۱۳۸۲). مقایسه مشکلات روان‌شناختی فرزندان شهدا و فرزندان متوفیان سپاهی. *طب نظامی*، ۵(۴)، ۲۷۷-۲۸۳.
- ایزدی طامه، ا.، برجعلی، ا.، دلاور، ع. و اسکندری، ح. (۱۳۸۸). مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی. *دانش انتظامی*، ۳، ۴۴.
- بای، ز. (۱۳۸۹). *بررسی رابطه نگرش مذهبی و صبر در بین بزرگسالان*. دانشگاه پیام نور (وزارت علوم، تحقیقات، و فناوری). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: مرکز پیام نور.
- حسین ثابت، ف. (۱۳۸۶). *تعیین اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی، شادکامی بر دانش‌آموزان دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی*. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی.
- خسروی، ز.، اکبرزاده، ن. و حاجیان، و. ف. (۱۳۷۶). نقش سوگ آسیب‌شناختی و بهنجار در شیوع اختلال‌های روانی نوجوانان. *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۹ و ۱۰، ۳۲-۳۹.
- خشکاب، م. (۱۳۹۲). *بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم دینی (توکل، صبر، نماز، دعا و بخشش) بر رضایت‌مندی زناشویی و سازگاری زناشویی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- زارع بوانی، ر. (۱۳۹۲). *اثربخشی آموزش صبر بر امید و بهزیستی روان‌شناختی در مادران کودکان کم‌توان ذهنی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- سید محمودی، س. ج. (۱۳۸۸). *بررسی رابطه سبک‌های مقابله‌ای، خوش‌بینی، عاطفه مثبت و حمایت اجتماعی و شدت علائم اختلال استرس پس از سانحه و رشد پس از سانحه در افراد مبتلا به HIV مثبت*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- سید محمودی، س. ج. و همکاران (۱۳۸۹). افزایش رشد پس از سانحه در طی زمان و رابطه آن با سبک‌های مقابله‌ای و خوش‌بینی در افراد مبتلا به HIV مثبت. *دستاورد های روان‌شناختی علوم تربیتی و روان‌شناسی*، ۴ (۲)، ۱۶۵-۱۸۶.
- شریفی، م.، احمدی، س. ا. و فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۱). *بررسی رابطه مقابله مذهبی با آثار سوگ در دانشجویان داغ‌دیده*. *روان‌شناسی و دین*، ۵ (۲)، ۱۱۵-۱۲۷.
- شریفی فلاورجانی، م. (۱۳۹۱). *اثربخشی سوگ‌درمانی شناختی رفتاری گروهی با رویکرد اسلامی بر آثار سوگ در خانواده‌های داغ‌دیده شهرستان فلاورجان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

صبوری، ز. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزشی گروهی حلم بر کاهش پرخاشگری فرزندان شاهد و ایثارگر ۱۲ تا ۱۸ ساله شهر آبدانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

عبداللهی، ح. ر. (۱۳۷۳). بررسی اثر فقدان پدر در پیشرفت تحصیلی و رشد اجتماعی فرزندان شاهد. طرح پژوهشی، وزارت آموزش و پرورش.

غباری بناب، ب.، خدایاری فرد، م. و شکوهی یکتا، م. (۱۳۷۹). آماده‌سازی مقیاس نگرش مذهبی دانش‌جویان دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۴(۳)، ۲۶۸-۲۸۵.

سادوک، ب. ج. و سادوک، و. آ. (۲۰۰۷). خلاصه روان‌پزشکی علوم رفتاری/ روان‌پزشکی بالینی. جلد دوم. ترجمه فرزین رضاعی (۱۳۹۲)، تهران: ارجمند.

کلهرنیا گلکار، م.، بنی جمالی، ش.، بهرامی، ه.، حاتمی، ح. ر. و احدی، ح. (۱۳۹۳). اثربخشی ترکیب آموزش مدیریت استرس و معنویت درمانی بر فشار خون، اضطراب و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به فشار خون بالا. روان‌شناسی بالینی، ۳(۲۳)، ۱-۱۱.

میرساردو، ط. و مهدوی، م. (۱۳۸۱). تأثیر فقدان پدر بر خانواده، مطالعه جامعه‌شناختی تأثیر فوت پدر بر آسیب‌های اجتماعی نوجوانان. پژوهشنامه علوم انسانی، ویژه‌نامه جامعه‌شناسی، ۳۵، ۲۱۱-۲۳۸.

محمدی، غ. (۱۳۷۱). بررسی اثر فقدان پدر بر سازگاری فردی و اجتماعی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان شاهد (مقطع راهنمایی). طرح پژوهشی، وزارت آموزش و پرورش.

نعمتی پور، ز. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش صبر به شیوه گروهی بر کاهش آثار داغ‌دیدگی و ارتقای سطح کیفیت زندگی مادرانی که فرزند خود را از دست داده‌اند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران.

- Arzaghi, R. (1999). *Grief counseling*, Tehran, Iran: Welfares Association Publication.
- Affleck, G. & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899-922.
- Baglama, B. & Erdem, A. (2014). Posttraumatic growth and related factors among postoperative breast cancer patients. *Procedia-Social and Behavioral Sciences. Proceedings of 2nd Global Conference on Psychology Researches (GCPR-2014)*. 190, 448-454.
- Dursun, P., Saracli, S. & Konuk, O. (2014). The roles of meaningful life and posttraumatic stress in posttraumatic growth in a sample of turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 702-706.
- Frantz, T. T., Trolley, B. C. & Johl, M. P. (1996). Religious aspects of bereavement. *Pastoral Psychology*, 44, 151-63.
- Graves, K.E. (2009). *Social networking sites and grief: An exploratory investigation of potential benefites*. Doctoral dissertation, Indiana University of Pennsylvania.
- Hogan, N.S., Greenfield, D.B. & Schmidt, L. A. (2001). Development and validation of the Hogan Grief Reaction Checklist. *Death Studies*, 25, 1-32.
- Hogan, N.S., Worden, W. & Schmidt, L. A. (2003-2004). An empirical study of the proposed complicated grief disorder criteria. *Omega: Journal of Death & Dying*, 48(3), 263-277.
- Kaunonen, M., Paivi, A.K., Paunonen, M. & Erjanti, H. (2000). Death in the finnish family: Experiences of spousal bereavement. *International Journal of Nursing Practice*, 6, 127- 134.

- Laakso, H. & Paunonen-Ilmonen, M. (2002). Maternal grief. *Primary Health Care Research and Development*, 3, 115-123.
- Tedeschi R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Tedeschi, R., Park, C. & Calhoun, L. (Eds.) (1998). *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crises*. N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Teseng, W. (2004). Culture and psychotherapy: Asian perspective, *Journal of Mental Health* 13(12), 151-161.
- Yildirim, S. (2003). *Parental Grief reactions after an infant death*. Masters Thesis S. Middle East Technical University.