

بررسی اثر بخشی آموزش مبتنی بر بخشودگی بر ابعاد سازگاری زنان پس

از طلاق شیراز**

اقبال زارعی^۱، ماریه دهقان منشادی^{۲*}، مهین عسگری^۳ و قاسم نظیری^۴

تاریخ پذیرش: ۹۵/۱۲/۲۰

تاریخ دریافت: ۹۵/۳/۳۱

چکیده

شکست در برآورده سازی نیازهای اساسی زوجین در فرآیند ازدواج می تواند باعث از دست رفتن معنای زندگی و طلاق شود. باقی ماندن جنبه های هیجانی می تواند زوجین را درگیر نگه دارد. با توجه به این مسئله افراد باید پیش و پس از طلاق برای ساختن زندگی جدید خود کمک شوند. بخشایش فرآیندی است که شامل تغییر در هیجان و نگرش در مورد یک متخلف است. این پژوهش به بررسی مقدار اثر بخشی بخشایش درمانی بر مقدار سازگاری پس از طلاق بر زنان مطلقه پرداخت. جامعه آماری شامل زنان مطلقه ساکن در شهر شیراز در سال ۱۳۹۴ بودند. نمونه گیری به شیوه تصادفی صورت گرفت و ۳۰ نفر به صورت تصادفی در گروه های آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسش نامه ۱۰۰ سوالی سازگاری پس از طلاق فیشر بود. روش تحلیل آماری کوواریانس بود. نتایج نشان دهنده تفاوت معنی دار دو گروه کنترل و آزمایش در مولفه های سازگاری پس از طلاق بودند. یافته ها نشان دادند که روش آموزش مبتنی بر بخشایش بر سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه موثر است.

واژه های کلیدی: زنان مطلقه، بخشایش، سازگاری پس از طلاق

^۱ - دانشیار گروه روان شناسی دانشگاه هرمزگان، دانشگاه هرمزگان بخش روان شناسی.

^۲ - دانشجوی دکتری مشاوره خانواده دانشگاه هرمزگان.

^۳ - استادیار دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان.

^۴ - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد صدرا.

*- نویسنده مسئول مقاله: Marieh.dehghan@gmail.com

** - این مقاله از پایان نامه دکتری تخصصی دانشگاه هرمزگان گرفته شده است.

پیشگفتار

به عنوان کوچک‌ترین سازه جامعه، یکی از نهادهایی که به شدت از تغییرات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی تاثیر می‌پذیرد، خانواده است. با شناخت این موسسه که کوچک‌ترین نمونه جامعه است شناخت بهتری در مورد تغییرات ساختار اجتماعی نیز بدست می‌آید. ازدواج، مبنای پیوستگی خانواده است. عوامل بسیاری، افراد را به سمت ازدواج سوق می‌دهند، اما برآورده نشدن هر یک از این نیازها در فرآیند ازدواج می‌تواند باعث از بین رفتن معنای ازدواج و هیجان‌های زوج و در نتیجه، طلاق شود (بولکان و کایا^۱، ۲۰۱۶). زنان مطلقه در مقایسه با مردان با چالش‌های اجتماعی، اقتصادی و روان‌شناختی بیشتری مواجه هستند (لوکستون، مونی و یونگ^۲، ۲۰۰۶؛ لوکاس، نیکولسون و ارباس^۳، ۲۰۱۳؛ فسایی و ایثاری، ۱۳۹۱). هر چند سازگاری در افرادی که زندگی پر تنشی را تجربه می‌کرده‌اند، زودتر رخ می‌دهد و این افراد شادمانی و تسکین بیشتری را پس از طلاق گزارش کرده‌اند (آماتو و آنتونی^۴، ۲۰۱۴) سازگاری با طلاق به عواملی گوناگون بستگی دارد. برای مثال، زنان دارای فرزند، کسانی که زندگی بدون استرسی داشته‌اند، افرادی که طلاق بار دوم را تجربه می‌کنند مشکلات بیشتری در بهبودی دارند (آماتو و آنتونی، ۲۰۱۴، استیدل و رالی^۵، ۲۰۱۵). در سازگاری با طلاق، بخشایش و درمان آن، متغیری مهم بشمار می‌رود.

از سال ۱۹۸۰ بخشایش، توجه روان شناسان، درمانگران و پژوهشگران را به خود جلب کرده است. در تعریف و مفهوم سازی بخشایش اختلاف نظر وجود دارد و تعاریفی متفاوت از آن ارائه شده است. فرایند کاهش خشم، کاهش ناراضی‌تی یا تنفر از دیگران، آزادی از قضاوت‌ها و ادراکات گذشته، آزادی از پاسخ‌های عادی و آموخته نسبت به موقعیت‌ها و تلاش برای التیام زخم‌های گذشته از جمله تعاریف ارائه شده‌اند (بروش، مک گی، کاوانگ، و وودوارد^۶، ۲۰۰۱). بخشایش را با مصالحه، عفو قانونی، چشم پوشی و فراموشی نباید اشتباه گرفت. بخشایش فرایندی درون فردی است که طی آن جنبه‌های شناختی، احساسی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطاکار تغییر می‌کند. تعریفی که بیش‌تر درباره آن توافق وجود دارد، عبارت است از: انگیزشی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌گردد و احساسات مثبت را افزایش داده و جایگزین احساسات منفی می‌کند (مک‌کاسیل^۷، ۲۰۰۵). کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات

^۱ -Bolkan, kaya

^۲ -Loxton, Mooney, & Young

^۳ - Lucas, Nicholson, & Erbas

^۴ -Amato, Anthony

^۵ -Steidl and Raley

^۶ -Brush, Mc Gee, Cavanagh, & Woodward

^۷ -Macaskill

مثبت مهم‌ترین جنبه‌های بخشایش است که بیش‌تر درباره آن توافق شده است (رای، لویاکون، فولک، اسزوسکی، هیم، و مادی^۱، ۲۰۰۱). بخشش در کاهش مشکلات سازگاری مانند سوگ، اعتماد مجدد، خشم و.. مؤثر است به همین دلیل این مسئله به احتمال زیاد، باعث افزایش سازگاری فرد پس از طلاق می‌شود.

بخشایش درمانی باعث سازگاری روان‌شناختی، کاهش معناداری در خشم، نگرش خصومت‌آمیز، پرخاشگری و ارتکاب جرم و افزایش معناداری در همدلی می‌شود (پارک، انرایت و کلات^۲، ۲۰۱۳). هم‌چنین، باعث رضایت زناشویی و افزایش مهارت بخشایش می‌شود (حمیدی پور، ثنایی، نظری و فراهانی، ۱۳۸۹). بررسی آموزش بخشایش بر سازگاری زنان مطلقه نشان داد که آموزش گذشت نسبت به همسر سابق باعث افزایش ارزش خود، رهایی از رابطه قبلی، اعتماد اجتماعی، خود ارزشمندی اجتماعی و کاهش احساسات خشم و سوگ می‌شود (خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۰). در دوره بزرگسالی، نگهداری کینه به جداسازی ارتباطی فرد منجر می‌شود. به این معنی که دو نوع رابطه متناقض، به گونه هم‌زمان با یک فرد ایجاد می‌شود. یکی از این رابطه‌ها، واقعیت اخلاقی اجتماعی را در بر می‌گیرد و دیگری خیالات انتقام جویی را شامل می‌شود. به بیان دیگر، در یکی از این رابطه‌ها فرد به طور واقعی رابطه برقرار می‌کند، اما با این حال، در ضمیر ناخودآگاه خود به رابطه توأم با استرس و انتقام جویانه نیز می‌اندیشد و این رابطه انتقام جویانه است که غلبه پیدا می‌کند. بخشایش به یکپارچه سازی این دو تصویر متناقض کمک می‌کند (حمیدی پور و همکاران، ۱۳۸۹). رسین^۳ (۲۰۱۵) در مرور مقالات نگارش شده از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۴ بیان می‌دارد که با توجه به اعتبار پژوهش‌ها، نویسندگان آن‌ها، و نتایج این درمان از جمله روش‌های مؤثر درمانی است و مداخلات مبتنی بر بخشایش در افزایش بخشایش مؤثرتر از سایر مداخلات جایگزین هستند و بسیار مؤثرتر از عدم درمان (رسین، ۲۰۱۵). از بعد روان تحلیلی، بخشایش تعارضات ناشی از دلبستگی را حل کرده و از سرکوبی خشم جلوگیری می‌کند (هورویتز^۴، ۲۰۰۵).

ارث، برکینگ و زنوج^۵ (۲۰۰۸)، به بررسی رابطه بخشایش و سازگاری روان‌شناختی بر ۳۴۷ زن که بتازگی، تجربه تخلف قانونی یا اخلاقی در اصول حاکم بر روابط بین فردی خود را از جانب دیگران تجربه کرده بودند، پرداختند. نتایج نشان دادند که تغییرات در بخشایش با تغییرات در سازگاری به گونه‌ای مثبت با هم رابطه دارند. هم‌چنین، تغییرات بعدی در بخشایش، تغییرات

^۱ -Rye, Loiacono, Folk, Olszewski, Heim, & Madia

^۲ -Park, J. H., Enright, R. D., & Klatt

^۳ - Recin

^۴ - Horwitz

^۵ - Orth, Berking, Znoj

متعاقب در سازگاری را پیش‌بینی می‌کند، ولی عکس آن درست نیست. بنابراین، نتایج، سازگاری روان‌شناختی، فرایند بخشایش را تسهیل می‌کند، ولی عکس آن درست نیست.

رید و اینرایت (۲۰۰۶؛ به نقل از ناطقیان، ۱۳۸۵)، زنانی که به گونه هیجانی به وسیله همسران‌شان مورد سوءاستفاده قرار گرفته و بیش‌ترشان از هم جدا شده بودند را به دو گروه تقسیم کرده و دو طرح درمانی شامل درمان بخشایش (FT) و درمان جایگزین (AT) شامل: کنترل خشم، جرئت‌ورزی و مهارت‌های بین‌فردی، در مورد آن‌ها اجرا کرده و با هم مقایسه نمودند. نتایج این بررسی نشان دادند که گروه بخشایش نسبت به گروه دیگر، بهبود بیش‌تری در افسردگی، اضطراب صفت، نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه، عزت‌نفس و بخشایش و تسلط بر محیط، نشان دادند و این اثربخشی در مرحله پیگیری نیز ادامه یافت (سلطانی، ۱۳۸۸).

در پژوهشی زکی‌ای، خدادادی، علیخانی، رستمی و کرمی (۱۳۸۹)، دریافتند که مهارت روابط بین‌فردی در بخشودگی زناشویی مؤثر است و عامل روان‌نژند‌گرایی از ویژگی‌های شخصیتی با بخشودگی زناشویی همبستگی منفی دارد و در کاهش بخشودگی زناشویی تأثیر دارد. هدف این پژوهش بررسی اثربخشی درمان بخشایش مدار بر سازگاری پس از طلاق و ابعاد آن در زنان مطلقه بود. برای رسیدن به این هدف دو فرضیه مطرح شده بود که شامل:

آیا کاربرد بخشایش درمانی، باعث ایجاد تفاوت معنادار در ابعاد سازگاری پس از طلاق (احساس خود ارزشی^۱، رها شدن^۲، خشم^۳، سوگ^۴، اعتماد اجتماعی^۵ و خود ارزشمندی اجتماعی^۶) زنان مطلقه شهر شیراز، نسبت به گروه کنترل می‌شود؟

آیا کاربرد بخشایش درمانی، باعث ایجاد تفاوت معنادار در ابعاد سازگاری پس از طلاق (احساس خود ارزشی، رها شدن، خشم، سوگ، اعتماد اجتماعی و خود ارزشمندی اجتماعی) زنان مطلقه شهر شیراز، سه ماه پس از آموزش، نسبت به گروه کنترل می‌شود؟

ابزار و روش پژوهش:

جامعه پژوهش، تمامی زنان مطلقه شهر شیراز در سال ۹۴ که زیر پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی این شهر هستند، بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، ۴۰ نفر از مراکز تحت نظر این سازمان‌ها گزینش و به صورت تصادفی به ۲۰ گروه ۲۰ نفر تقسیم شدند: گروه

^۱ -feeling of self worth

^۲ -disentanglement

^۳ - Anger

^۴ - grief

^۵ - social trust

^۶ - social self worth

بخشایش درمانی و کنترل. حجم کلی نمونه با توجه به شیوه‌نامه‌های آمار در روش پژوهش برای انجام کار آزمایشی تعیین شده است (دلاور، ۱۳۸۱). معیارهای انتخاب نمونه عبارت بودند از: دارا بودن کم‌ترین تحصیلات دیپلم، از مدت طلاق ۶ ماه تا پنج سال گذشته باشد، طول مدت ازدواج بین ۲-۵ سال باشد، ازدواج دوباره انجام نگرفته باشد، سن مراجعین بین ۲۵-۳۵ سال، نبود اختلالات شخصیت و انواع سایکوز، نبود مشکلات مغز و اعصاب (مانند صرع، ضربه منجر به عوارض شناختی به سر و...)، نبود مشکلات جسمی حاد (سرطان، معلولیت شدید، مشکلات قلبی شدید، هموفیلی)، نبود اعتیاد و روابط فرا زناشویی، تعداد فرزندان بیشینه دو نفر باشد و فرزند معلول نداشته باشند (میرزا زاده، احمدی، فاتحی زاده ۱۳۹۱؛ بلالی، اعتمادی، فاتحی زاده ۱۳۹۰). هم‌چنین، با اجرای پرسش‌نامه سازگاری پس از طلاق فیشر افرادی با نمرات نشان دهنده ناسازگاری بالاتر انتخاب و با آن‌ها مصاحبه نیز انجام گرفت. سپس در گروه‌ها جایگزین شدند.

مصاحبه تشخیصی اولیه و پرسش‌نامه سازگاری پس از طلق فیشر مورد استفاده قرار گرفت. در این مصاحبه تشخیصی فرم جمعیت شناختی محقق ساخته برای گردآوری داده‌هایی همچون سن آزمودنی، مدت طلاق، مدت ازدواج، تعداد و سن فرزندان، سطح تحصیلات، علت طلاق، حضانت فرزند، کمیت و کیفیت رابطه با همسر سابق سنجیده شد.

پرسش‌نامه سازگاری پس از طلاق فیشر (FDAS) این مقیاس شامل ۱۰۰ عبارت است که به وسیله بروس فیشر در سال ۱۹۷۶ ساخته شده و به صورت لیکرت ۵ نقطه ای نمره گذاری می‌شود. این مقیاس برای ارزیابی سطح سازگاری پس از پایان یافتن یک رابطه عاشقانه طراحی شده است و نمره کلی بالاتر نشان‌دهنده سازگاری بهتر فرد پس از جدایی هست (فیشر و بیرهاوس، ۱۹۹۴). این مقیاس دارای ۶ خرده مقیاس هست که عبارت‌اند از: ۱. ارزش خود: که به دیدگاه و برداشت شخص از خودش و به این موضوع مربوط می‌شود که شخص به‌عنوان انسان تا چه حد برای خود ارزش قایل است، ۲. رها شدن از رابطه قبلی: به معنی خلاصی از رابطه احساسی زندگی مشترک با همسر سابق است، ۳. خشم: که منظور از آن عنصر اصلی غم و اندوه بمنظور طی کردن مراحل التیام است، ۴. سوگ: که حالت روانی است که در اثر فقدان چیزی مهم یا از دست دادن عزیزی در فرد ایجاد می‌شود، ۵. اعتماد اجتماعی: که منظور از آن باور و اعتقاد درونی به صحبت‌ها، اعمال و تصمیمات شخص دیگر است و ۶. خود ارزشمندی اجتماعی: که یک بازخورد مطلوب مثل دریافت اعتبار یا صلاحیت و شایستگی مورد انتظار فرد به وسیله دیگران در یک موقعیت بین فردی است (بوهرلر، ۱۹۹۰؛ به نقل از بلالی، ۱۳۸۸). گزینه‌های این پرسش‌نامه شامل: تقریباً همیشه، معمولاً، گاهی اوقات، به‌ندرت و تقریباً هرگز هست که به ترتیب نمره‌های ۵-۱ می‌گیرند. همه سؤالات به‌جز ۳۱ سؤال به‌صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند (فیشر و بیرهاوس، ۱۹۹۴).

پایایی و روایی این پرسش‌نامه در مطالعات زیادی که در خارج از کشور صورت گرفته، محاسبه شده است که نتایج نشان‌دهنده این است که دارای پایایی بالا و روایی مناسبی است. فیشر پایایی باز آزمایی این مقیاس را ۹۸٪ گزارش کرده است و روایی همگرایی آن نیز از راه همبستگی با مقیاس خود تنسی و پرسش‌نامه جهت‌گیری شخصیتی مورد بررسی قرار گرفته و هم‌چنین، روایی محتوا و روایی سازه آن نیز محاسبه شده که همگی نشان‌دهنده روایی مناسب این مقیاس هست (فلپس، ۲۰۰۱، راهه براون، ۲۰۰۵؛ به نقل از بلالی، ۱۳۸۸).

در پژوهشی که به وسیله بلالی (۱۳۸۸) انجام گرفت، آلفای کرونباخ کل سؤالات ۸۲٪ و پایایی خرده مقیاس‌ها ۵۱٪ تا ۹۰٪ به دست آمد. هم‌چنین، روایی ملاکی هم‌زمان این مقیاس از راه تبیین همبستگی با نمرات پرسش‌نامه SCL-۹۰ بررسی شد و نشان داد که بین نمرات این مقیاس و ابعاد SCL-90 همبستگی معکوس معناداری وجود دارد (بلالی و همکاران، ۱۳۹۰). آلفای کرونباخ در این پژوهش نیز ۹۶٪ محاسبه شد.

بخشایش درمانی: در این پژوهش، جلسه‌های آموزشی گروهی با استفاده از الگوی مرحله‌ای انرایت (۲۰۰۰) استفاده شد. هر چند که رسین (۲۰۱۵) در فرا تحلیل پژوهش‌هایی که تاکنون در زمینه بخشایش به‌صورت مداخله انجام شده است، بیان می‌دارد که سابقه بخشایش دیگران شامل سطوح بالاتر تحصیلات، همدلی، ارزش وابستگی، معنویت، مذهبی بودن، باور به بخشیده شدن به وسیله خدا و مداخلات مبتنی بر بخشایش است (رسین، ۲۰۱۵). تحلیل پژوهش‌ها نشان داد که مؤلفه‌های مؤثر در تأثیرگذاری این مداخلات شامل: یادآوری رنجش، تأکید بر مجرم، تعهد به بخشیدن و غلبه بر احساس نبخشیدن بوده است. استفاده از ایمان و باورها نیز در روند درمان بسیار مؤثر بوده است. هم‌چنین، عامل مؤثر دیگر زمان بوده که درمانگرانی با اجرای بیش از ۸ ساعت تأثیری بهتر از درمان گرفته‌اند. نکته مورد توجه در این تحلیل عامل مدل درمان است که بررسی تمام این پژوهش‌ها نشان داد مدل تئوری عامل تصمیم‌گیری مهمی در چگونگی توفیق درمان نبوده است. هر چند که مدل‌های گوناگونی بر اساس نظریات متفاوت در مداخلات مورد استفاده قرار گرفته‌اند، اما همگی توفیق یکسانی داشته‌اند (رسین، ۲۰۱۵). با توجه به این مبنای پژوهشی در این پژوهش از مدل چهار مرحله‌ای انرایت که تعداد مورد توجهی از پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده است استفاده شد. شامل: آشکارسازی، تصمیم‌گیری، کار و عمق بخشی (باسکین، انرایت، ۲۰۰۴).

محتوای جلسات	جلسات درمان
بررسی اهداف گروهی، توصیف قوانین گروه و ایجاد رابطه اولیه، تعریف بخشایش، مراحل بخشایش و توضیح درمان	جلسه نخست
بیان احساسات منفی و رنجش از دیگران	جلسه دوم
هدف: تخلیه هیجانی و توجه به انرژی تلف شده برای بدی‌های دیگران	
ارزش و مزیت‌های تعهد به بخشیدن، دلایل شما برای بخشیدن چیست و به چه چیزهایی شک دارید.	جلسه سوم
گسترش دیدگاه در مورد فردی که آزار رسانده، زندگی مانند فردی که به شما آسیب رسانده چگونه می‌تواند باشد.	جلسه چهارم
حرکت به سمت بخشیدن فردی که آسیب رسانده	جلسه پنجم
یافتن معنا در بخشیدن	جلسه ششم
چه زمانی آماده هستید که بگویید من او را بخشیدم.	جلسه هفتم
مرحله بعدی در بخشایش برای شما چیست؟ چه کسانی هستند که لازم است آن‌ها را ببخشید.	جلسه هشتم

یافته‌ها

میانگین سنی گروه بخشایش درمانی ۳۴/۴ سال و گروه کنترل ۳۳/۸ سال می‌باشد. در هر ۲ گروه میانگین مدت زمان سپری شده از طلاق ۵/۰۴ سال بوده است. بیش‌ترین فراوانی تحصیلات در هر دو گروه طبقه دیپلم می‌باشد.

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و ابعاد آن در گروه‌های کنترل و آزمایش در جدول ۲ آورده شده‌اند.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی در گروه‌های آزمایش و کنترل.

متغیر	شاخص گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
سازگاری	بخشایش درمانی	۳۶۶/۲۳	۱۵/۱۲	۲۶۱/۷۳	۲۱/۱۳	۲۶۸/۹۷
	کنترل	۳۵۷/۱۹	۲۳/۳۳	۳۴۹/۲۵	۳۰/۱۵	۳۳۶/۹۳
خود ارزی	بخشایش درمانی	۹۸/۵۵	۳/۱	۷۰/۶۹	۳/۸۷	۶۸/۶۳
	کنترل	۸۸/۶۶	۳/۹۵	۸۷/۳۸	۴/۸	۸۲/۴۴
رهاشده	بخشایش درمانی	۸۵/۶۳	۲/۵۱	۶۲/۶۰	۵/۲۱	۷۰/۳
	کنترل	۸۷/۵۸	۳/۲۱	۹۰/۱۱	۴/۹۳	۸۶/۱
خشم	بخشایش درمانی	۴۴/۰۳	۲/۱۶	۳۰/۹۸	۳/۹۲	۲۶/۹۲
	کنترل	۴۱/۰۶	۲/۷۶	۴۳/۷	۳/۲۵	۳۳/۲۸
سوگ	بخشایش درمانی	۷۷/۶	۴/۳۷	۴۲/۹۱	۴/۲۱	۴۳/۳۶
	کنترل	۸۳/۲	۵/۵۸	۸۱/۹	۶/۳۵	۷۳/۵
اعتماد اجتماعی	بخشایش درمانی	۲۷/۲	۲/۵	۲۰/۲۵	۱/۶۹	۱۸
	کنترل	۲۲/۰۷	۱/۹۲	۲۳/۵۲	۱/۶	۲۶/۹۴
خودارزی اجتماعی	بخشایش درمانی	۳۳/۶۹	۳/۲	۴۰/۱۷	۵/۳۷	۳۸/۶۵
	کنترل	۳۴/۳۶	۳/۴۲	۲۹/۳۷	۵/۰۸	۳۰/۶۹

پس از بررسی و تایید پیش فرض‌های آزمون مانکوا، تحلیل انجام شد. نتایج بدست آمده از تحلیل مانکوا نشان می‌دهد که پس از تعدیل پیش آزمون، بین گروه‌های استعاره درمانی و گروه کنترل، از لحاظ متغیر وابسته ترکیبی (ابعاد سازگاری) تفاوت معنی‌دار وجود دارد. یعنی بین ۲ گروه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت وجود دارد. کنترل پیش آزمون ($P < .001$) و $\partial^2 = .83$ ، $F = 11.6$ (آزمون پیلایی). بر اساس آزمون پیلایی، مجذور اتای سهمی یا ضریب تاثیر حدود ۸۳٪ می‌باشد. این بدین معناست که ۸۳ درصد واریانس نمرات پس آزمون ابعاد

سازگاری مربوط به تاثیر مداخلات درمانی می باشد. از آنجا که اندازه اثر بدست آمده (۰/۸۵) بزرگتر از ۰/۱۴ می باشد نشان دهنده اندازه اثر زیاد می باشد. توان آماری ۱ می باشد که این معنای توان بالای آزمون، امکان نداشتن خطای نوع دوم و هم چنین، به معنای کفایت نمونه گیری می باشد.

جدول ۲- تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکووا) بر روی پس آزمون نمرات ابعاد سازگاری پس از طلاق گروههای آزمایش و شاهد با کنترل پیش آزمون.

اثر	ارزش F	DF فرضیه	DF خطا	Sig	مجذور اتای سهمی	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۸۳۵	۷	۱۶	۰/۰۰۱	۰/۸۳۵	۱
لامبدای ویکز	۰/۱۶۵	۷	۱۶	۰/۰۰۱	۰/۸۳۵	۱

زیرا اثر اصلی درمان معنادار بود بررسی با آزمون های F تک متغیری و با سطح آلفای تعدیل شده بونفرونی (۰/۰۰۷) در مورد نمرات ابعاد سازگاری پس از طلاق ادامه یافت که نتایج در جدول ۳ بیان شده است.

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکووا بر روی پس آزمون نمرات ابعاد سازگاری پس از طلاق گروههای درمانی و شاهد با کنترل پیش آزمون.

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری	ضریب اتا	توان آماری
سازگاری	گروه	۳۶۰۶۱/۰۹	۱	۵۱/۷	*۰/۰۰۱	۰/۷۰۲	۰/۹۸
	خطا	۱۵۳۳۵/۳۹	۲۲				
خودارزشی	گروه	۱۲۱۷/۴۵	۱	۷/۶۴	*۰/۰۰۱	۰/۲۵	۰/۹
	خطا	۳۵۰۴/۱۲	۲۲				
رهاشده	گروه	۲۹۵۵/۵۱	۱	۱۰/۵۵	۰/۱۱	۰/۳۲	۱
	خطا	۶۱۶۰/۰۹	۲۲				
خشم	گروه	۱۲۲۱/۷۷	۱	۴۸/۵۷	*۰/۰۰۴	۰/۶۸۸	۰/۹۱۲
	خطا	۵۵۳/۳۹	۲۲				
سوک	گروه	۵۹۵۲/۷۶	۱	۲۴/۶۵	*۰/۰۰۱	۰/۵۲۸	۱
	خطا	۵۳۱۱/۵۶	۲۲				
اعتماد اجتماعی	گروه	۱۸۹/۱۹	۱	۵/۸	۰/۰۲۵	۰/۲۰۹	۰/۷۶
	خطا	۷۱۷/۳۱	۲۲				
خودارزشمندی اجتماعی	گروه	۹۰/۸	۱	۰/۳۹۲	۰/۵۳	۰/۰۱۷	۰/۱۷
	خطا	۵۱۰۱/۱۱	۲۲				

*P<۰/۰۰۷

نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه با استفاده از آلفای میزان شده بن فرونی (۰/۰۰۷) بیانگر این واقعیت است که پس از تعدیل پیش آزمون بین گروههای بخشایش درمانی و گروه کنترل، از لحاظ نمرات پس آزمون ابعاد سازگاری کلی (۰/۰۰۷ $P < .07$ ، $F_{1,22} = 51.7$ partial $\eta^2 = .7$)، خودارزشی (۰/۰۰۷ $P < .25$ ، $F_{1,22} = 7.6$ partial $\eta^2 = .25$)، خشم (۰/۰۰۷ $P < .68$ ، $F_{1,22} = 24.65$ partial $\eta^2 = .68$) و سوگ (۰/۰۰۷ $P < .52$ ، $F_{1,22} = 48.5$) تفاوت معنی دار وجود دارد. بر اساس مجذورات اتای سهمی به دست آمده ۷۰ درصد از تغییرات نمره کلی سازگاری، ۲۵ درصد تغییرات بعد خودارزشی، ۶۸ درصد از تغییرات بعد خشم و ۵۲ درصد تغییرات بعد سوگ ناشی از مداخلات درمانی بوده است.

بررسی نمرات آزمون پیگیری

برای پیگیری اثرات درمان آزمون پیگیری انجام گرفت. برای مقایسه نمرات پس آزمون و پیگیری از آزمون MANCOVA استفاده می شود. پیش از انجام آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری، لازم است مفروضه های آن مورد بررسی قرار گیرد و داده ها غربالگری شوند. برای بررسی مفروضه نرمال بودن داده ها از روش ترسیم نمودار Q-Q نرمال و آزمون کالموگروف اسمیرنوف استفاده کردیم که نرمال بودن داده ها را در هر دو متغیر وابسته نشان داد.

برای بررسی مفروضه برابری کوواریانس های متغیر وابسته از آزمون باکس استفاده شد (۰/۰۰۱ $P < .2184$ ، $F = 109.58$ ، $M = 109.58$ Boxes M). معنی داری آزمون باکس نشان می دهد که فرض همگنی ماتریس های واریانس-کوواریانس برقرار نیست پس لازم است در تفسیر نتایج آزمون، اثر پیلائی گزارش شود.

برای بررسی وجود همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته جهت ادامه تحلیل کوواریانس از آزمون کرویت بارتلت استفاده شد. معنی دار بودن آزمون نشان داد که همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته وجود دارد (۰/۰۰۱ $P < .27$ ، $Df = 27$ ، $\chi^2 = 196.82$ Chi square). آزمون لوین نیز فرض همگنی رگرسیون متغیرهای وابسته را تایید کرد.

بعد از بررسی و تایید پیش فرض های آزمون مانکووا، تحلیل انجام شد. نتایج بدست آمده از تحلیل مانکووا نشان می دهد که پس از تعدیل پس آزمون، بین گروههای استعاره درمانی و گروه کنترل، از لحاظ متغیر وابسته ترکیبی (نمرات پیگیری ابعاد سازگاری) تفاوت معنی دار وجود دارد. یعنی بین ۲ گروه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت وجود دارد (۰/۰۰۵ $P < .57$ ، $F = 2.87$ partial $\eta^2 = .57$ آزمون پیلائی). بر اساس آزمون پیلائی، مجذور اتای سهمی یا ضریب تاثیر حدود ۵۷٪ می باشد. این بدین معناست که ۵۷ درصد واریانس نمرات پیگیری ابعاد سازگاری مربوط به تاثیر مداخلات درمانی می باشد.

جدول ۴- تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکووا) در مورد آزمون پیگیری نمرات ابعاد سازگاری پس از طلاق گروههای آزمایش و شاهد با کنترل پس آزمون.

اثر	ارزش	F	DF فرضیه	DF خطا	sig	مجذور اتای سهمی	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۵۷	۲/۸۷	۷	۱۵	۰/۴۱	۰/۵۷	۰/۸۷
لامبدای ویکز	۰/۴۲۷	۲/۸۷	۷	۱۵	۰/۴۱	۰/۵۷	۰/۸۷

چون اثر اصلی درمان معنادار بود بررسی با آزمون های F تک متغیری و با سطح آلفای تعدیل شده بونفرونی (۰/۰۰۷) در مورد نمرات ابعاد سازگاری پس از طلاق ادامه یافت که نتایج در جدول ۴ بیان شده است.

بحث و نتیجه گیری

شواهد اولیه از تاثیر مداخلات بخشایش نشان داده‌اند که شرکت‌کنندگان در این مداخلات درجه بخشایش بالاتری برای آسیب یا فرد آسیب رسان پیدا می‌کنند و همچنین، درجه بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها افزایش و خشم، اضطراب و افسردگی‌شان کاهش می‌یابد (باسکین و اینریت، ۲۰۰۴؛ وید، ورثینگتون، و می‌یر^۱، ۲۰۰۵) که این مسئله در این پژوهش نیز تایید شد. همچنین، هم راستا با پژوهش‌های حوزه بخشایش، نتایج نشان دادند که بخشایش در دو حوزه موثر است: ۱- کاهش افکار خشمگینانه و کینه توزانه، و احساسات، و انگیزش‌هایی که ممکن است به وسیله آن برانگیخته شوند. ۲- افزایش در برخی فرم‌های تفکر و احساس و انگیزش مثبت در مورد فرد متخلف (وید، ورثینگتون، ۲۰۰۳؛ امامی، غباری بناب، حسنی، سیانی، ۱۳۹۳). در مورد خرده مقیاس‌های مورد مقایسه در پس آزمون بخشایش درمانی در بهبود ابعاد خودارزشی، رهاشدگی، خشم و سوگ مراجعان موثر بوده است.

عزت نفس به معنای داشتن احساس ارزشمندی و کارایی در مورد خود است، فردی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، خودش را به گونه‌ای مثبت ارزیابی می‌کند و برخوردی مناسب به نظریات مثبت خود و دیگران دارد. برخی از مولفه‌های عزت نفس به مقدار پاداش دهی خود، پذیرش احساسات خود، پذیرش اشتباه‌های خود، و کوچک نشمردن خود است. در برنامه درمان اینریت در طی فرآیند بخشایش معمولاً تاکید بر پذیرش احساسات خود و اشتباه‌های خود بدون تحقیر نفس پله نخست درمان است (اینریت^۲، ۲۰۰۱). همچنین، در زنان بین پایگاه اجتماعی-

¹ -Wade, Worthington & Meyer

² -Enright

اقتصادی و پنداشت خود رابطه وجود دارد و زنان دارای پایگاه اجتماعی بالاتر پنداشت خود مدرن دارند (کشاورز، ۱۳۸۱). معمولا خود ارزشی رفتار فرد را تنظیم می‌کند و هم‌چنین، بر تعیین اهداف او نیز موثر است چون افراد به گونه ای برنامه ریزی می‌کنند که موفقیت‌های آن‌ها بیش‌تر شود و در نتیجه، حس خود ارزشی و عزت نفس نیز افزایش بیابد. شکست‌ها در زندگی بر کاهش عزت نفس و خود ارزشی تاثیر می‌گذارند (کروکر و نایت^۱، ۲۰۰۵). وابستگی‌های خود ارزشی هم می‌توانند منبع انگیزش باشند، هم منبع آسیب‌پذیری روانی (کروکر^۲، ۲۰۰۲). به نظر می‌رسد که از دید زنان مطلقه ای که مشکل سازگاری با طلاق را حل نشده یافته‌اند، حس شکست و ناامیدی که فرد با خود دارد، مانع از دیدن موارد مثبت اطراف نیز می‌شود و بلحاظ روان‌شناختی گویی فرد خود را لایق توجه، احترام و .. نمی‌بیند. در گروه‌های تشکیل شده از مسایل مهم توجه به دیدگاه‌های فرد و علاقه بی قید و شرط درمانگر است که نه تنها به‌صورت هشیار بلکه در ذهن ناهشیار فرد جایگزین وجدان تنبیه‌گر و والدین سرزنش‌کننده می‌شود؛ بنابراین، می‌توان توقع داشت افزایش خود ارزشمندی با توجه به فضای گروه و نوع آموزش‌ها ایجاد شده و پایدار بماند که آموزش بخشش تأثیری مثبت بر رهاشدگی دارد. یکی از بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری پس از طلاق کاهش دل‌بستگی به همسر سابق است. هرچند که خصومت و نفرت نیز از جمله نخستین احساسات نسبت به همسر سابق است. نظریاتی گوناگون سازگاری با طلاق را مستلزم رهایی از رابطه قبل دانسته‌اند (میرزا زاده، احمدی، فاتحی زاده ۱۳۹۱) و از عوامل مؤثر در رهاشدگی، توانایی گذشت و بخشش همسر قبل است (خجسته مهر، افشاری، رجبی، ۱۳۹۱). آموزش بخشش می‌تواند به زنان مطلقه کمک کند بتوانند روابط گذشته را کنار بگذارند و به سازگاری بالاتری دست یابند. رها شدگی در مراحل گوناگون رشدی انسان همواره از نقاط توجه درمانگران بوده است. به نظر می‌رسد زانی که در شرایط دل‌بستگی‌ها و وابستگی‌های عاطفی و روان‌شناختی قرار داشته‌اند و ناگهان به دلیل طلاق مجبور به ترک این شرایط می‌شوند به لحاظ درونی با حس‌های متناقضی درگیر می‌شوند. رها شدگی زمانی می‌تواند رخ بدهد که فرد بتواند در مورد مسایلی که در هیچ زمان و مکانی نمی‌تواند در مورد آن صحبت کند با فراغ خاطر بیان کند و در کنار این ابراز، راهکاری برای این دل‌بستگی حل نشده بیابد. از این دید، قابل انتظار است که با آشنا شدن با فرآیندی که در درون‌شان قرار دارد و باعث آزردن خاطر شدن آنان می‌شود و نیز با تحلیل این مسایل و اجرای راهکارها بتوانند به رهاشدن دست یابند.

یافته این پژوهش نشان داد که آموزش بخشش می‌تواند بر تسهیل فرایند سوگ و ناراحتی فرد مؤثر باشد. طلاق یک بحران عاطفی شدید هست و زوجین را با تغییرات و فقدان‌های اساسی روبه‌رو

¹- Croker, Knight

²- Croker

می‌سازد. در رویارویی با فقدان، افراد واکنش‌هایی مانند یاس، ناامیدی، وحشت‌زدگی و درماندگی را تجربه می‌کنند و باورها و هیجان‌های منفی و شدید آن‌ها را در برمی‌گیرد (میرزا زاده، احمدی، فاتحی زاده ۱۳۹۱). در طی فرآیند سوگ به نظر می‌رسد حلقه حمایت اجتماعی- روانی کمک بسیاری برای فرد برای رویارویی با فقدان فراهم می‌کند. زنان مطلقه‌ای که مشکلات سازگاری با طلاق را دارند، به دلیل رویارویی با شرایط دشوار اجتماعی و خانوادگی موفق به قرار گرفتن در این شرایط و صحبت کردن باز در مورد فقدان‌های خود ندارند. حتی بخشی از این فقدان‌ها ممکن است به علاقه‌ای که طرد شده و از دست رفته بازگردد که خانواده و دوستان فرد معمولاً با دید قضاوتی با این مسئله برخورد می‌کنند پس فرد حتی موقعیت بیان این سوگ را نیز نمی‌یابد. زمانی که فرد در گروه قرار می‌گیرد فضای غیر قضاوتی و پذیرا به او کمک می‌کند که بتواند این سوگ را قابل تحمل سازد.

بخشش فرآیندی است که طی آن فرد می‌آموزد میل، نگرش‌ها، افکار و رفتارهای منفی نسبت به شخص خطاکار را متوقف کند و حس‌های مثبت را جایگزین آن کند (اینرایت، ۱۹۹۶). بخشش خطاهای بین فردی موجب کاهش سطح خلق منفی می‌شود (براون^۱، ۲۰۰۹). خشم از جمله این امیال منفی است که وقتی به صورت درونی دربیاید می‌تواند به سلامت روان فرد آسیب برساند و حتی زمینه ساز افسردگی شود. در آموزش‌های مبتنی بر بخشایش بخش عمده آموزش در مورد خشم‌های پنهان فرد به همسر، خانواده او، خانواده خود فرد، و هر نوع خشم فرو خورده در درون فرد است. پس قابل انتظار است که با حل و فصل این خشم‌های کهنه فرد آرامشی بیش‌تر بیابد و در کنترل خشم‌های درونی موفقیت‌آمیز عمل کند.

مولفه‌های صمیمیت اجتماعی و خود ارزشمندی اجتماعی در این مرحله از سنجش معنادار نبودند که این عدم معناداری را می‌توان با توجه به عوامل زیر توجیه کرد.

پرسش‌های مربوط به صمیمیت اجتماعی شامل ۸ سوال است که شش سوال محتوای اعتماد مجدد به شخصی از جنس مخالف را در بر می‌گیرد. در مورد اعتماد در جوامع مدرن، آنتونی گیدنز نظریه پرداز در حوزه جامعه‌شناسی، بر این باور است که اعتماد و امنیت دیگر حاصل پیوندهای اجتماعی خانوادگی کاملاً سازمان یافته نیست. اعتماد به اشخاص در دنیای مدرن، تبدیل به طرحی می‌شود که دو طرف باید روی آن کار کنند و مستلزم در دسترس بودن از سوی دیگران است. این اعتماد را نمی‌توان با اصول هنجاری و ثابت در اختیار داشت بلکه باید آن را جلب کرد و وسیله آن نشان دادن محبت و سعه صدر است. گیدنز نوعی ارتباط خالص را مسئله‌ای جدید برای عرصه‌های نوین می‌داند که اعتماد در این ارتباط از هر قید و ضابطه مثل معیارهای خویشاوندی، وظیفه

¹ -Browne

اجتماعی و تکالیف سنتی آزاد است، اما نیاز به تعهد و خلوص است تا شکل بگیرد. ارتباط خالص هم‌چنین، منوط به اعتماد متقابلی است که رابطه نزدیکی با صمیمیت دارد. این اعتماد باید طرفین را قادر سازد به طور منظم برخی پاسخ‌های مطلوب را از گفتار و رفتار یکدیگر استنباط کنند (گیدنز، ۱۹۹۱). با توجه به این مسئله، جهت برقراری این اعتماد هم حضور شخص متقابل در دسترس و هم ایجاد خلوص و تعهد در خود فرد مورد نیاز است که مستلزم گذر زمان و تغییر دیدگاه فرد با استفاده از آموخته‌های خود در روابط اجتماعی خود می‌باشد.

در مورد ارزشمندی اجتماعی خود، باید به این نکته توجه کرد که طلاق واقعیت ثابتی نیست و درک تجربه آن در جامعه با تاثیر فرهنگ شکل می‌گیرد. زنان در رویارویی با تجربه طلاق، رفتارهای آگاهانه و مبتنی بر اصول ادراک و شناخت خود را نشان می‌دهند (زارعی، مرقاتی، تقدیسی، صلحی، نجات، شجاعی زاده، رجعتی، رحمانی، ۱۳۹۲). از سوی دیگر، سوالات مربوط به ارزشمندی اجتماعی ابعادی از فرد را مانند حس او از قرار گرفتن در جمع افراد مطلقه، حس فرد در مورد رابطه او با دوستان پس از طلاق، حس طرد شدن از اجتماع و بیان نکردن مطلقه بودن به دلیل ترس از رویارویی با برچسب‌های اجتماعی مورد بررسی قرار می‌دهد، طرحواره‌های جنسیتی فرهنگی نیز در مورد زنان مطلقه آنان را بیش‌تر با برچسب‌های منفی و مشکلات اجتماعی روبه‌رو می‌کند (زارعی و همکاران، ۱۳۹۲). به نظر می‌رسد بازسازی این مفهوم دست‌کم از بعد پذیرش‌های فرد نیازمند زمانی بیش‌تر است تا فرد آموخته‌های خود را در مورد روابط اجتماعی به کار بندد و این رفتار در وی نهادینه شود.

نتایج بدست آمده در ۴ بعد معنادار شده هم راستا با پژوهش‌هایی مانند: (باسکین، رودی، شولمیس‌ترز، و الینگسون، ۲۰۱۱، لین، مک، اینرایت، کران، و باسکین، ۲۰۰۴، فریدمن و اینرایت، ۱۹۹۶، وید و ورثینگتون، ۲۰۰۳، اینرایت، ۲۰۰۱، ورثینگتون، ۲۰۰۱، خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۱) بوده است و معنادار نبودن دو بعد صمیمیت و ارزشمندی اجتماعی با این پژوهش‌ها همسو نبودند.

آیا بخشایش درمانی سه ماه پس از درمان نیز تاثیر خود را حفظ کرده است؟

هم راستا با پژوهش‌های پیشین، در پیگیری بخشایش درمانی پایداری خود را حفظ کرد و همه ابعاد سازگاری در مقایسه با گروه کنترل تغییر نشان دادند (لندال، تیلور، استیونسون، و روبرت، ۲۰۰۸؛ رسین، ۲۰۱۵، وید، هتی، کیدول، و ورثینگتون، ۲۰۱۴).

بخشایشگری در لغت به معنای گذشتن از خطای افرادی است که موجب رنجش شده‌اند. باید در نظر داشت که بخشایش با بسیاری از مفاهیم همپوشی دارد، اما به معنای آن‌ها نیست، مفاهیمی مانند نادیده گرفتن و فراموش کردن. هم‌چنین، بخشایش یک فرآیند است (یا نتیجه یک فرآیند) که شامل تغییر در هیجان و نگرش درباره یک مجرم است. بیش‌تر پژوهشگران این فرآیند را

داوطلبانه و هدفمند می‌دانند که از تصمیمی حساب شده برای بخشایش ریشه می‌گیرند. این فرآیند به کاهش هیجان‌ها برای تلافی کردن یا بیگانگی از مجرم علیرغم عملکرد او و نیازهای ترک کردن هیجان‌های منفی به سمت مجرم می‌انجامد (دنمارک، چیتایات، کوک، اکوردودو، سیگال، تاکوشیان، روبین، سیمون، اندرسون، بالوک، ۲۰۰۸). در تبیین یافته بالا می‌توان توجه کرد که بسیاری از تمرین‌های روان‌شناختی، برای تبدیل شدن به نگرش و عمل در فرد نیاز به تمرین و تکرار در محیط واقعی در طول زمان دارند. هم‌چنین، زمانی که فرد در محیط گروه و ارتباط درمانی قرار می‌گیرند، نیاز دارند مهارت‌های یادگرفته شده را در محیط واقعی روزانه خود و با توجه به فشارهای اجتماعی- فرهنگی امتحان کند. تغییر همواره مستلزم تحمل محیط حمایتگر نیز می‌باشد. یافتن محیط حامی در این زنان مشکلی است که با توجه به آموخته‌ها در طول زمان در جامعه امکان پذیر است. برای مثال، خود ارزشمندی اجتماعی تا زمانی که فرد این محیط را نیابد امکان پذیر نمی‌شود یا تمرین‌های بخشش مداومی که در طول جلسه‌ها برای کنترل خشم، کنترل حس نفرت و سایر هیجان‌های منفی، و هم‌چنین، تمرین‌های رها کردن گذشته در محیط کار و در کنار آمدن با مشکلات رفتاری کودکان، دوستان، خانواده، و حتی برخوردهای آسیب‌زای برخی سازمان‌های حمایتی به فرد کمک می‌کنند. چون سازگاری فرآیندی مداوم است و بشر روزانه در تطابق با مسایل و مشکلات روزمره خود محکوم به انطباق است، یادگیری‌هایی این چنین همانند ابزارهایی دایمی برای فرد می‌شوند که همواره می‌توانند از آن استفاده کنند.

بسیاری از درمانگران مداخلات مبتنی بر بخشایش را به دلیل دشواری‌های درمان‌های بین فردی اغلب مداخلات انتخاب می‌کنند. بنابراین، تمرکز بر این درمان می‌تواند نه تنها تجربه افزایش بخشایش را ایجاد کند بلکه مزیت‌های درمانی را نیز برای مشکلات اضطراب و افسردگی فراهم کند. بنابراین، مداخلات متمرکز بر بخشایش هم بهبود دهنده مشکلات است و هم افزایش دهنده عملکرد شخص. با توجه به پژوهش‌های انجام شده، مدل اینریات می‌تواند به صورت موفقی به عنوان درمانی برای مشکلات شدید استفاده شود و طول مدت درمان نیز از جمله کلیدهای نتیجه‌گیری معنادار در این مدل است (وید، هایت، کیدول، ورثینگتون، ۲۰۱۴). نیاز به درمان‌هایی همچون بخشایش در رفتارهای بیمار گونی که درگیر رقابت و کینه تیزی می‌شوند و در فرهنگ‌های هیجان محور مانند فرهنگ‌های شرقی به نظر می‌رسد که مثر ثمر باشد. هر چند این درمان بسته به سن، تحصیلات، گروه‌های خاص، نوع مشکل، نوع اختلال و ... پاسخ‌دهی‌هایی متفاوت را به احتمال زیاد، به همراه خواهد داشت.

منابع

- امامی، ک. غباری بناب، ب. حسنی، ا. و قاسمی سیانی، م. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی بخشودگی بر میزان کنترل درونی و بیرونی خشم زنان مطلقه شهر اصفهان. مطالعات ناتوانی، ۴(۴)، ۶۶-۷۳.
- بلالی، ط. (۱۳۸۸). بررسی عوامل پیش‌بینی کننده سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه شهر اصفهان. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشگاه اصفهان.
- بلالی، ط. اعتمادی، ع. و فاتحی زاده، م. (۱۳۹۰). بررسی رابطه عوامل روان‌شناختی و جمعیت شناختی پیش‌بینی کننده سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه شهر اصفهان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۲(۵)، ۲۹-۵۳.
- حمیدی پور، ر. ثنایی ذاکر، ب. نظری، ع.م. و فراهانی، م.ن. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر زوج‌درمانی گروهی مبتنی بر بخشش بر رضایت زناشویی. مجله مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۸(۴)، ۴۹-۷۲.
- خجسته مهر، ر. افشاری، ف. و رجبی، غ.ر. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش گذشت بر سازگاری زنان مطلقه. مطالعات زنان، ۱۰(۱)، ۳۷-۶۰.
- زکی یی، ع. خدادادی، ک. علیخانی، م. رستمی، س. و کرمی، ج. (۱۳۸۹). بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با بخشودگی زناشویی در میان زنان شهر - سلطانی، آ. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان، بر سازگاری زناشویی، صمیمیت و بخشایش فرزندان شاهد و متأهل. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، دانشگاه شیراز.
- صادقی فسایی، س. و ایثاری، م. (۱۳۹۱). تحلیل جنسیتی از زندگی پس از طلاق: مطالعه کیفی. زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)، ۱۰(۳)، ۳۰-۵.
- کرمانشاه. زن و مطالعات خانواده، ۳(۱۰)، ۷۵-۹۱.
- کشاورز، خ. (۱۳۸۱). بررسی عوامل خانوادگی مؤثر بر پنداشت از خود زنان متأهل ساکن شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- گیدنز، آ. (۱۹۹۱). تجدد و تشخص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید (ترجمه ناصر موفقیان، ۱۳۹۲). تهران: نشر نی.
- مرقاتی خویی، ع.ا. زارعی، ف. تقدیسی، م.ح. رجعتی، ف. و رحمانی، ا. (۱۳۹۲). طلاق از دید زن مطلقه: پژوهش کیفی. تحقیقات کیفی در علوم سلامت، ۳، ۲۴۷-۲۳۴.
- میرزازاده، ف. احمدی، خ. و فاتحی زاده، م. (۱۳۹۱). تأثیر درمان هیجان مدار بر سازگاری پس از طلاق در زنان. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴، ۴۶۰-۴۴۱.

- ناطقیان، س. ملازاده، ج. گودرزی، م.ع. و رحیمی، چ. (۱۳۸۷). بخشایش و رضایت زناشویی در مردان مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ و همسران آنان. اصول بهداشت روانی، ۳۷، ۴۶-۳۳.

References

- Amato, P. R., & Anthony, C. J. (2014). Estimating the effects of parental divorce and death with fixed effects models. *Journal of Marriage and Family*, 76(2), 370-386.
- Baskin, T., & Enright, R. (2004). Intervention studies on forgiveness: a Meta-analysis. *Journal of counseling & Development*, 82(1), 79-91.
- Bolkan, A., & Kaya, A. (2016). The Effects of Life Skills Psychoeducation Program on Divorced Women's Self-actualization Levels. *The Anthropologist*, 23(3), 343-354.
- Browne, P. (2009). *Forgiveness Therapy: A qualitative study of the forgiveness experience of people who have undergone forgiveness as a counseling intervention (Doctoral Dissertation)*, Capella University.
- Brush, B. L., Mc Gee, E., Cavanagh, B., & Woodward, M. (2001). Forgiveness: a concept analysis. *Journal of Holistic Nurses Association*, 19, 27-24.
- Crocker, J. (2002). Contingencies of self-worth: Implications for self-regulation and psychological vulnerability. *Self and Identity*, 1, 143-149.
- Crocker, J., & Knight, K. M. (2005). Contingencies of self-worth. *Current directions in psychological science*, 14(4), 200-203.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Horwitz, L. (2005). The capacity to forgive: intra psychic and developmental perspectives. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 53, 485-511.
- Loxton, D., Mooney, R., & Young, A. F. (2006). The psychological health of sole mothers in Australia. *Medical Journal of Australia*, 184(6), 265-269.
- Lucas, N., Nicholson, J. M., & Erbas, B. (2013). Child mental health after parental separation: The impact of resident/non-resident parenting, parent mental health, conflict and socioeconomics. *Journal of Family Studies*, 19(1), 53-69.
- Macaskill, A. (2005). Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *Journal of personality*, 5, 1237-1269.
- Orth, U., Berking, M., & Znoj, H. (2008). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 365-385.

- Park, J. H., Enright, R. D., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(6), 268–276.
- Recine, A. C. (2015). Designing Forgiveness Interventions Guidance From Five Meta-Analyses. *Journal of Holistic Nursing*, 33(2), 161-167.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folk, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Development. Learning. Personality*, 20, 260- 27.
- Steidl, E. A., & Raley, R. K. (2015). Divorce, Sociology of. In *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*. (Ed. 2). UK: Elsevier Limited.
- Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2003). Overcoming unforgiveness: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling & Development*, 81, 343–353.
- Wade, N. G., Worthington Jr, E. L., & Meyer, J. E. (2005). But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness, *Handbook of forgiveness* (pp. 423-440). British: Routledge.