

March -April 2020, Volume 9, Issue 2

## The Effectiveness of “Forgiveness-Based Group Counseling” on Post-divorce Women's Adjustment

Leyli Vafaei<sup>1</sup>, \*Ali Akbar Soleimani<sup>2</sup>, Ali Mohammadzadeh Ebrahimi<sup>3</sup>

1. MSc. of Family Counseling, Department of Counseling, Humanities Faculty, University of Bojnord, Bojnord, Iran.

2. Associate professor, Department of Counseling, Humanities Faculty, University of Bojnord, Bojnord, Iran  
(Corresponding author)

E-mail: [solimanian@gmail.com](mailto:solimanian@gmail.com)

3 Assistance Professor, Department of Psychology, Humanities Faculty, University of Bojnord, Bojnord, Iran.

Received: 28 July 2019

Accepted: 29 February 2020

### Abstract

**Introduction:** Divorce can put people's mental health at risk and adjustment can help. The aim of study was to determine the effectiveness of «Forgiveness-Based Group Counseling» on post-divorce women's adjustment.

**Methods:** The research method was quasi-experimental and its design was pretest-posttest with control group. The study population was all divorced women referring to crisis intervention center of welfare center of Torbat Heydariyeh city in 2016. The sample consisted of 30 individuals who were selected through the available sampling method from eligible applicants to participate in a forgiveness-based group counseling and randomly assigned to two experimental and control groups (15 in each group). The research instrument was the “Fisher's Divorce Adjustment Scale”. Content validity of the questionnaire and reliability were assessed by Cronbach's alpha. The intervention group received «Forgiveness-Based Group Counseling» in 6 sessions of 90 minutes. Data were analyzed using SPSS. 22.

**Results:** «Forgiveness-Based Group Counseling» has a significant effect on increasing self-worth, abandonment, reducing anger, passing through grief, social intimacy, and social self-worth, and overall post-divorce adjustment ( $p < 0.05$ ).

**Conclusions:** «Forgiveness-Based Group Counseling» increases women's adaptation after divorce. Therefore, it is recommended to use this method to increase adjustment and reduce post-divorce problems.

**Keywords:** Forgiveness, Adjustment, Post - Divorced Women.

## بررسی اثربخشی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" بر سازگاری زنان پس از طلاق

لیلی وفائی<sup>۱</sup>، \* علی اکبر سلیمانیان<sup>۲</sup>، علی محمدزاده ابراهیمی<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

۲- دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران (نویسنده مسئول)  
ایمیل: soliemanian@gmail.com

۳- استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۲/۱۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۵/۶

### چکیده

**مقدمه:** طلاق سبب به خطر انداختن سلامت روان افراد می شود و سازگاری می تواند به آن ها کمک کند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" بر سازگاری زنان مطلقه صورت گرفته است. **روش کار:** روش پژوهش حاضر نیمه تجربی و طرح آن از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری مورد مطالعه پژوهش حاضر کلیه زنان مطلقه مراجعه کننده به مرکز مداخله بحران مرکز بهزیستی شهرستان تربت حیدریه در سال ۱۳۹۵ بوده اند. نمونه پژوهش ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس از بین متقاضیان واجد شرایط برای شرکت در دوره "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" انتخاب و به صورت تصادفی ساده (بصورت قرعه کشی) به دو گروه آزمایش و کنترل (در هر گروه ۱۵ نفر) اختصاص یافتند. ابزار پژوهش "مقیاس سازگاری طلاق فیشر" (Fisher's Divorce Adjustment Scale) بود. روایی محتوا پرسشنامه و پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ارزیابی شد. بسته درمانی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" در ۶ جلسه ۹۰ دقیقه ای برای گروه مداخله اجرا گردید. تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار تحلیل آماری اس پی اس نسخه ۲۲ انجام شد.

**یافته ها:** "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" در افزایش احساس خود ارزشی، رها شدن، کاهش خشم، عبور از مرحله سوگ، صمیمت اجتماعی و خود ارزشی اجتماعی و به طور کلی در افزایش سازگاری پس از طلاق، تأثیر معناداری دارد ( $p < / .05$ ).

**نتیجه گیری:** "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" سازگاری زنان پس از طلاق را افزایش می دهد. بنابراین، پیشنهاد می شود از این روش به منظور افزایش سازگاری و کاهش مشکلات پس از طلاق استفاده شود.

**کلیدواژه ها:** بخشش، سازگاری، زنان پس از طلاق.

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

### مقدمه

می شود که زنان مطلقه را نسبت به مردان با چالش های اجتماعی، اقتصادی و روانشناختی بیشتری مواجهه می کند (۵، ۶). زنان مطلقه به دلیل ماهیت زندگی شان تنش زیادی را تجربه می کنند، چرا که آنان نیازمند سازگاری با محیط زندگی خود که شامل هنجار، نوع روابط و دوستی های جدید است، می باشند (۷). احساس تنهایی و انزوا (۸)، مشکلات خلقی و اضطرابی (۹، ۱۰) از جمله آسیب های پس از طلاق زنان مطلقه می باشد. همچنین آسیب های

طلاق برای زوجین پرتنش و دارای تعارضات شدید است اما برخی از پژوهش گران مدعی هستند که می تواند سودمند باشد (۱، ۲). طلاق به عنوان یک راه حل نهایی می تواند بستر ساز شادمانی و تسکین و بهبود سبک های ارتباطی باشد (۳، ۴). اما بخش عمده ادبیات پژوهش بر این نکته اذعان دارد، که طلاق تنش بسیار شدیدی محسوب

برای آن بیان کرد، در واقع بخشش به ارزش‌ها و اعتقادات و فرهنگ هر فردی بستگی دارد (۲۸). پایه اصلی "نظریه بخشش درمانی" (Forgiveness Therapy Theory of the) بر این اصل استوار است که با بخشش افرادی که در زندگی به ما آسیب زده اند، می‌توان سلامت روان بهتری را تجربه کرد (۲۹). همچنین Horwitz عقیده دارد که اگر بخشش در زوجین صورت نگیرد، تنفر ایجاد می‌شود و این تنفر تبدیل به خصومت و عصبانیت می‌شود و سلامتی را به تدریج از بین می‌برد. بنابراین، بخشودگی یک نیاز حیاتی و مطلق برای ادامه حیات بشریت است که همانند رویکرد روان تحلیلی، به خوبی می‌تواند تعارضات ناشی از دل‌بستگی را حل کرده و از سرکوبی خشم جلوگیری کند (۳۰). زمانی که یک نفر، دیگری را می‌بخشد، هیجانات مثبت در جنبه‌های عاطفی، شناختی و رفتاری شخصیت تقویت شده و هیجانات منفی از قبیل خشم، نفرت، رنجش، اندوه و تحقیر کاهش می‌یابند در نتیجه شخص افکار روشن‌تری پیدا کرده و از برنامه‌ریزی برای انتقام دست می‌کشد (۳۱). از نظر Freedman & Enright پدیده‌ی بخشش به‌عنوان یک امر اجتماعی دارای مزایایی در سطح روانی و بین فردی است که نصیب هر دو طرف درگیر در رابطه می‌شود. این مزایا عبارت‌اند از، کمک در آرامش روانی از طریق تغییرات مثبت در احساسات، بهبودی شرایط جسمی و روانی، بازیابی حس توانایی فردی شخص قربانی، کمک به آشتی بین شخصی که جرم بر روی او اتفاق افتاده و باعث ارتقای امید برای حل اختلافات میان گروهی در دنیای واقعی می‌شود (۳۲). در یک مطالعه فراتحلیل انجام شده از پژوهش‌های حیطه بخشش درمانی گزارش شده است که مداخلات مبتنی بر بخشش یک انتخاب صحیح برای کمک به افراد آسیب دیده از روابط است (۳۳). نتایج پژوهش Dehghani و همکاران نشان می‌دهد که بخشش درمانی در مقایسه با رویکرد استعاره درمانی، در بهبود ابعاد خود‌ارزشی، رهاسدگی، خشم و سوگ مراجعان موثرتر بوده است (۳۱). علاوه بر این، از مجموع نتایج ۵ مقاله‌ای که به صورت فراتحلیل بررسی شده بود، چنین نتیجه‌گیری شد که بخشش خطاهای بین فردی موجب کاهش سطح خلق منفی در افراد می‌شود (۳۴). لذا با توجه به آنچه توضیح آن داد شد، طلاق می‌تواند سلامت روان افراد و سازگاری آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی

پس از طلاق علاوه بر خود زوجین، افراد دیگر خانواده‌ها نیز در بر می‌گیرد؛ برای مثال با ضعیف شدن وضعیت اقتصادی و حمایت‌های اجتماعی مادران مطلقه، فرزندان این افراد در معرض فقر مادی و اجتماعی قرار می‌گیرند (۱۱). کودکان و نوجوانان خانواده طلاق نسبت به افراد عادی علائم اضطراب و افسردگی و کاهش سلامت روان بیشتری را گزارش می‌دهند (۱۲-۱۴). حتی والدین مردان و زنان مطلقه (پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها) با طلاق فرزندان‌شان احساس عدم اعتماد به نفس و بی‌کفایتی بیشتری را تجربه می‌کنند (۱۵). علاوه بر این، بسیاری از بررسی‌های انجام شده، به رابطه طلاق با اعتیاد (۱۶)، افسردگی (۱۷، ۱۸) و کاهش کیفیت زندگی (۱۹) اشاره می‌کنند.

بدیهی است که پیامدهای ناگوار طلاق می‌تواند منجر به احساساتی نظیر شکست، یاس و ناامیدی، غمگینی و خشم در زوجین مطلقه بشود، به همین منظور، پژوهشگران تلاش کرده‌اند تا اقداماتی را به منظور افزایش سازگاری پس از طلاق صورت دهند که از این بین می‌توان مطالعاتی که به منظور ارتقاء سلامت روان زنان مطلقه از طریق درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (۲۰)، استعاره درمانی و بخشش (۲۱)، برنامه مداخله‌ای اجتماع محور (۲۲)، طرحواره درمانی (۲۳)، سمینار آموزشی بازسازی زندگی پس از طلاق (۲۴) انجام شده است، اشاره کرد. علاوه بر این، یکی از مداخلاتی که به منظور کاهش پیامدهای مخرب جدایی و طلاق در زوجین توسط درمانگران اتخاذ شده است و توانسته است سازگاری پس از طلاق را به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش دهد، رویکرد بخشش می‌باشد (۲۵، ۲۶)؛ بخشش درمانی رویکردی است که به‌موجب آن افراد واکنش منفی خود را نسبت به یکدیگر فرو می‌نشانند و آنها را بر می‌انگیزد تا در مقابله با مشکلات پس از طلاق، به شیوه‌های مثبت تری واکنش نشان دهند (۲۷).

بخشش به‌عنوان یک عامل مثبت به فرد رنجیده خاطر از فرایند جدایی، کمک می‌کند تا با به‌کارگیری روش‌ها و تمرین‌هایی موجب التیام شکست‌های عاطفی خود شود و از طرفی، به فرد خاطی و مقصر کمک می‌کند تا عمل ناصواب خود را جبران کند که ثمره آن حفظ سلامت روحی و فکری هر دو زوج است (۲۶). معنای بخشش از دیدگاه هر فردی متفاوت است و تعریف واحد و مشخصی نمی‌توان

فیشر (Fisher's Divorce Adjustment Scale) می باشد که در سال ۱۹۷۶، توسط Bruce Fisher معرفی شد. این مقیاس در سال ۱۹۷۸ مجدداً به روز رسانی شد. این مقیاس متشکل از ۱۰۰ گویه است که به روش لیکرت پنج درجه ای ۱ (همیشه) الی ۵ (هرگز) نمره گذاری می شود. در این مقیاس حداقل نمره ۱۰۰، حداکثر نمره ۵۰۰ است. نمرات بالا بیان کننده سازگاری کمتر با طلاق و نمرات پایین بیان کننده سازگاری بیشتر با طلاق است. این مقیاس ۶ خرده مقیاس دارد که عبارت هستند از: ۱- احساس خود ارزشی ۲-رها شدن ۳- خشم ۴- سوگ ۵- صمیمت اجتماعی و ۶- خود ارزشی اجتماعی. Fisher & Satir پس از جمع آوری داده های این مقیاس روی ۱۰۰ نفر از زوجین مطلقه ای که در کارگاه فوق شرکت کرده بودند، ضریب پایایی درونی کل مقیاس مذکور را به روش آلفای کرونباخ و کودر - ریچارسون ۰/۹۸ و ۰/۹۲ و برای خرده مقیاس های آن بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۵ گزارش کردند. همچنین روایی محتوایی این مقیاس را به منزله تایید، بر مبنای قضاوت افراد متخصص بالینی دانشگاه کلرادو شمالی، مناسب دانستند (۳۵).

Slanbekova و همکاران این مقیاس را روی یک نمونه ۹۰ نفری از افراد مطلقه روسی زبان (۶۳ درصد زن و ۲۷ درصد مرد) که در قزاقستان زندگی می کرده اند، اجرا کرده اند، پایایی درونی آن روی همان ۹۰ نفر زوج مطلقه ای که به دلیل مشکلات روان شناختی به مراکز مشاوره و خدمات درمانی شهر قزاق رجوع کرده بودند، با مقادیری در دامنه ۰/۶۵ تا ۰/۸۰ گزارش شده است. همچنین، آلفای کرونباخ آن برای خرده مقیاس های احساس خود ارزشی، رها شدن، خشم، سوگ، صمیمت اجتماعی و خود ارزشی اجتماعی به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۴، ۰/۸۲، ۰/۹۴، ۰/۷۵ و ۰/۶۹ گزارش شد (۳۶).

Yilmaz & Fisiloglu در ترکیه روی یک نمونه ۱۲۹ نفری از افراد مطلقه (۹۵ نفر زن، ۲۶ نفر مرد)، روایی این مقیاس را به روش روایی ضابطه سنجیده است که در آن ضریب همبستگی این پرسشنامه را با "سیاهه نشانگان کوتاه" (Brief Symptom Inventory (BSI)) که علائم آشفتگی های روانشناختی را می سنجد، ۰/۷۲ گزارش کرده است همچنین، با مقدار ۰/۸۹ پایایی مقیاس را به روش دونیمه کردن تایید کرده است، (۳۷). ترجمه و هنجاریابی

"مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" برافزایش سازگاری زنان مطلقه صورت گرفته است.

## روش کار

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی می باشد که در آن از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان مطلقه ی مراجعه کننده به مرکز مداخله در بحران سازمان بهزیستی شهرستان تربت حیدریه در سال ۱۳۹۵ تشکیل داده است که نتیجه پرونده آن ها منجر به طلاق شده است.

جهت انتخاب نمونه از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد، بدین ترتیب برای شروع مطالعه ابتدا، مجوزهای لازم برای انجام پژوهش از اداره کل بهزیستی شهرستان تربت حیدریه اخذ شد. سپس به لیست افرادی که در مرکز مداخله بحران بهزیستی شهرستان تربت حیدریه در سال ۱۳۹۵ پرونده طلاق داشتند و از قبل برای دریافت مشاوره طلاق مراجعه کرده بودند، ولی نتیجه فرایند مشاوره آنها به طلاق منجر شده بود و ملاک های ورود به پژوهش را دارا بودند، تماس گرفته شد و از آن ها جهت شرکت در دوره "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" دعوت به عمل آمد. ۴۳ نفر به روش در دسترس برای شرکت در این جلسه ها داوطلب شدند، سپس دو گروه ۱۵ نفری جمعاً ۳۰ نفر به روش تصادفی ساده از لیست ۴۳ نفری به صورت قرعه کشی انتخاب و در گروه آزمایش و گروه کنترل قرار گرفتند. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان اخذ و برای اجرا و انتشار نتایج پژوهش با تاکید بر اصل محرمانگی توضیحات کاملاً جامع و روشن تری داده شد.

لازم به ذکر است ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از: سپری شدن حداقل ۶ ماه از طلاق و حداکثر ۳ سال، علاقه به شرکت در جلسه های آموزشی، داشتن حداقل تحصیلات پنجم ابتدایی به بالا، نداشتن اختلالات حاد روانی - شخصیتی (بر اساس گزارشات درج شده در پرونده آن ها)، عدم سوء مصرف مواد و اعتیاد (بر اساس خود اظهاری آنان)، همچنین از ملاک های خروج مصرف هرگونه داروی روان پزشکی، شرکت هم زمان در برنامه مداخله ای دیگر، انصراف یا عدم توانایی شرکت کامل در همه جلسات بود. ابزار جمع آوری داده های پژوهش، "مقیاس سازگاری طلاق

شهرستان تربت حیدریه برگزار می‌شود، شرکت کنند. همچنین از گروه کنترل خواسته شد که تا پایان این جلسات در لیست انتظار باقی بمانند. پس از اتمام جلسات آموزشی برای گروه آزمایش همزمان توسط تماس تلفنی قبلی از گروه کنترل خواسته شده بود که در ساعات پایانی آخرین جلسه درمانی گروه آزمایش حضور یابند و "مقیاس سازگاری طلاق فیشر" را مجدد تکمیل نمایند و بر این اساس مقیاس مذکور به عنوان پس‌آزمون در هر دو گروه اجرا شد، برای گروه کنترل نیز جلسه‌های "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" برگزار شد.

لازم به ذکر است که مراحل مداخله بر اساس توصیف عملی پروتکل "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" Worthington و برنامه آموزشی Enright (۳۹،۴۰) و پژوهش دیگری نیز در داخل ایران (۲۱)، اجرا گردید. این پروتکل صرف نظر از جلساتی که برای اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون تشکیل می‌شود، شامل ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای است که به طور مختصر شرح جلسات آن به این صورت بوده است:

در جلسه اول به بررسی اهداف گروهی، توصیف قوانین گروه و ایجاد رابطه درمانی، تعریف بخشایش، مراحل بخشایش و توضیح درمان پرداخته شده است. در جلسه دوم؛ به بیان احساسات منفی و رنجش از دیگران، با هدف تخلیه هیجانی و توجه به انرژی تلف شده برای بدی‌های دیگران متمرکز شده است. موضوع جلسه سوم بیان احساسات منفی و رنجش از دیگران، با هدف تخلیه هیجانی و توجه به انرژی تلف شده برای بدی‌های دیگران است. جلسه چهارم با هدف ارزش و مزیت‌های تعهد بخشیدن، دلایل بخشیدن و به چه چیزهایی شک دارید تشکیل شده است. جلسه پنجم با هدف حرکت به سمت بخشیدن فردی که آسیب رسانده و یافتن معنا در بخشیدن برگزار شده است. در پایان جلسه ششم؛ محتوای زیر را پوشش داده است؛ چه زمانی آماده هستید که بگوئید من او را بخشیده‌ام، مرحله بعدی در بخشایش برای شما چیست و چه کسانی هستند که لازم است آنها را ببخشید.

پس از جمع‌آوری داده‌ها که حدود دو ماه و نیم طول کشید، به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. تحلیل‌های این پژوهش به کمک نرم‌افزار اسپس پی اس اس نسخه ۲۲ انجام شد. شایان ذکر است که سطح معناداری  $P < 0.05$  در نظر گرفته شد.

این پرسشنامه در سال ۲۰۱۸ توسط Asenjerani و همکاران صورت گرفته است، آنها به منظور بررسی پایایی و روایی، مقیاس مذکور را بین ۴۸۶ نمونه افراد طلاق گرفته (۴۹/۵ درصد زن، ۵۰/۵ مرد) در شهر کرج، اجرا کردند، نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که روایی ضابطه‌ای (Validity Related-Criterion) سنجیده شده برای این مقیاس که از طریق محاسبه ضریب همبستگی آن با "پرسشنامه سلامت عمومی-۲۸" (General Health Questionnaire-۲۸) و "مقیاس رضایت از زندگی" (Satisfaction with Life Scale) صورت گرفته است، به ترتیب میزان همبستگی آن با پرسشنامه‌های یاد شده ۰/۶۸ و ۰/۸۹ گزارش کرده است. پایایی درونی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و با استفاده از روش دونیمه‌سازی ۰/۸۹ بوده است. همچنین آلفای کرونباخ آن برای خرده‌مقیاس‌های احساس خود‌ارزشی، رها شدن، خشم، سوگ، صمیمیت اجتماعی و خود‌ارزشی اجتماعی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۶، ۰/۸۹، ۰/۸۸، ۰/۷۶ و ۰/۶۹ گزارش شده است (۳۸).

در پژوهش حاضر، علی‌رغم اینکه پرسشنامه مذکور از قبل هنجار یابی شده بود (۳۸) و در پژوهش‌های دیگری نیز در داخل ایران مورد استفاده قرار گرفته بود (۲۱، ۲۴)، با این وجود، روایی محتوایی توسط ۶ نفر از مدرسین گروه مشاوره دانشگاه بجنورد، مورد تایید قرار گرفت. برای بررسی پایایی مقیاس در یک نمونه ۳۰ نفری از زنان مطلقه بهزیستی شهرستان تربت حیدریه، از شیوه همسانی درونی استفاده شد که پایایی کل مقیاس‌ها ۰/۹۷ به دست آمد، همچنین آلفای کرونباخ آن برای خرده‌مقیاس‌های احساس خود‌ارزشی ۰/۸۵، رها شدن ۰/۸۷، خشم ۰/۷۵، سوگ ۰/۸۹، صمیمیت اجتماعی ۰/۶۸ و خود‌ارزشی اجتماعی ۰/۶۵ به دست آمد.

پس از انتخاب افراد گروه آزمایش و کنترل، از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. بدین ترتیب که "مقیاس سازگاری طلاق فیشر" توسط هر دو گروه تکمیل شد. قبل از شروع رسمی برنامه مداخله، در جلسه‌ای توجیهی برای گروه آزمایش، پژوهشگر به معرفی اهداف، قوانین، مکان، تاریخ و طول مدت جلسه‌ها پرداخت و از آن‌ها خواسته شد به مدت حدوداً دو ماه در ۶ جلسه آموزشی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" که به صورت هفتگی توسط پژوهشگر اول این پژوهش در سالن جلسات مرکز مداخله در بحران‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی بهزیستی

**یافته ها**

برای مابقی شرکت کنندگان، این مدت بین یک تا ۳ سال متغیر بوده است. مدرک تحصیلی دیپلم و کارشناسی در هر دو گروه، بیشترین میزان توزیع فراوانی تحصیلات افراد شرکت کننده را در بر گرفته است (۲۷ درصد برای هر دو گروه).

در این پژوهش میانگین سنی گروه آزمایش ۳۸/۶ (± ۲/۶۸)، گروه کنترل ۳۸/۵۳ (± ۳/۱۱) بود. به ترتیب در گروه های آزمایش و کنترل ۵ (۳۳ درصد) و ۷ (۴۶ درصد) نفر بیشتر از ۶ ماه و کمتر از یک سال از زمان طلاقشان گذشته بود و

**جدول ۱:** شاخصهای توصیفی متغیر سازگاری بعد از طلاق و ابعاد آن در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری کلی	آزمایش کنترل	۳۹۳/۱۳ ۴۱۱/۸۶	۵/۲۷ ۱۰/۲۱	۲۷۵/۱۳ ۴۰۶/۶۶	۲/۸۸ ۷/۰۱
رها شدن	آزمایش کنترل	۷۸/۴۶ ۸۴/۷۳	۱/۸۴ ۳/۵۷	۶۱/۲۰ ۸۹/۹۳	۰/۸۸ ۱/۶۰
خشم	آزمایش کنترل	۴۴/۵۳ ۴۴/۷۳	۱/۰۵ ۱/۴۰	۳۲/۸۶ ۴۹/۶۰	۰/۴۴ ۰/۹۷
سوک	آزمایش کنترل	۸۷/۷۳ ۹۱/۰۶	۲/۱۶ ۲/۹۸	۶۶/۲۰ ۹۶/۸۰	۱/۰۶ ۱/۷۵
صمیمت اجتماعی	آزمایش کنترل	۲۸/۳۳ ۲۹/۲۶	۰/۷۴ ۱/۳۸	۲۱/۸۶ ۳۲/۲۶	۰/۳۷ ۰/۷۸
خود ارزشی اجتماعی	آزمایش کنترل	۳۱/۷۳ ۳۵/۴۰	۰/۸۰ ۱/۲۴	۲۴/۱۳ ۳۶/۴۰	۰/۴۰ ۰/۷۰
احساس خود ارزشی	آزمایش کنترل	۴۴/۲۵ ۴۷/۰۳	۱/۲۱ ۱/۸۵	۴۱/۶۸ ۴۶/۰۷	۰/۱۵ ۰/۱۳

در (جدول ۲) ملاحظه می گردد، مقادیر احتمال آزمون f حاصل از تعامل نمرات پیش آزمون کلیه متغیر های پژوهش با گروه، بیشتر از ۰/۰۵ بوده (p ≥ ۰/۰۵) در نتیجه مفروضه همگنی شیب های رگرسیون برقرار است.

شاخص های توصیفی متغیر سازگاری پس از طلاق و ابعاد آن به تفکیک گروه کنترل و آزمایش در (جدول ۱) آورده شده است.

همچنین، نتایج بررسی مفروضه همگنی شیب های رگرسیون در (جدول ۲) ارائه شده است، همانگونه که

**جدول ۲:** بررسی مفروضه همگنی شیب های رگرسیون برای اجرای تحلیل کوواریانس

منبع تغییر (تامل)	مجموع مجنورات	درجه آزادی	میانگین مجنورات	F	مقدار احتمال
سازگاری کلی * گروه (مداخله آزمایشی)	۸/۵۴	۱	۸/۵۴	۱/۳۴	۰/۲۴۸
رها شدن * گروه (مداخله آزمایشی)	۴۲/۷۳	۱	۴۲/۷۳	۲/۶۸	۰/۱۱۵
خشم * گروه (مداخله آزمایشی)	۲۹/۶۵	۱	۲۹/۶۵	۰/۹۹	۰/۳۲۰
سوک * گروه (مداخله آزمایشی)	۳۲/۷۸	۱	۳۲/۷۸	۰/۵۱	۰/۴۸۳
صمیمت اجتماعی * گروه (مداخله آزمایشی)	۵۸/۷۳	۱	۵۸/۷۳	۱/۵۰	۰/۲۳۱
خود ارزشی اجتماعی * گروه (مداخله آزمایشی)	۲۸/۶۵	۱	۲۸/۶۵	۰/۵۲	۰/۴۶۷
احساس خود ارزشی * گروه (مداخله آزمایشی)	۶۴/۷۰	۱	۶۴/۷۰	۳/۳۰	۰/۰۷۷

صمیمت اجتماعی (۰/۱۵، >P ۰/۰۵)، خود ارزشی اجتماعی (۰/۰۵، >P) می باشد اما در خرده مقیاس احساس ارزش خود، این مقدار کمتر از حد مورد انتظار است (۰/۰۱)، <P ۰/۰۵ که با توجه به مقدار احتمال آزمون f (۳/۴۵) و سطح معنی داری مشاهده شده در سازگاری کلی که بالاتر از ۰/۰۵ است، می توان این مفروضه را رعایت شده در نظر گرفت (۴۱).

با توجه به اینکه تحلیل استنباطی داده های پژوهش حاضر مستلزم استفاده از تحلیل کوواریانس می باشد، ابتدا مفروضه های آن موردسنجش قرار گرفت. به منظور بررسی مفروضه همگنی واریانس ها از آزمون لوین استفاده شد، نتایج حاکی از برقرار بودن این مفروضه در متغیر سازگاری پس از طلاق (۰/۰۷، >P ۰/۰۵) و مولفه های رها شدن (۰/۴۷، >P ۰/۰۵، >P ۰/۰۶)، خشم (۰/۰۶، >P ۰/۰۵)، سوگ (۰/۲۴، >P ۰/۰۵)،

**جدول ۳:** نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین‌های سازگاری پس از طلاق و مؤلفه‌های آن در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرها	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	F	مقدار احتمال	مقدار اتا
سازگاری کلی پیش‌آزمون گروه	۵۴۴/۰۹ ۱۱۳۸۳۹/۰۲	۱ ۱	۵۴۴/۰۹ ۱۱۳۸۳۹/۰۲	۵۸/۶۱ ۲۶۶/۰۹	۰/۰۰۱ ۰/۰۰۱	۰/۶۴ ۰/۹۰
احساس خود‌ارزشی پیش‌آزمون گروه	۳۲/۴۷ ۷۵۹۳/۷۳	۱ ۱	۳۲/۴۷ ۷۵۹۳/۷۳	۶۰/۴۶ ۲۲۵/۶۵	۰/۰۰۱ ۰/۰۰۱	۰/۶۲ ۰/۸۹
رها شدن پیش‌آزمون گروه	۲۸/۵۰۳ ۵۴۷۳/۱۹۴	۱ ۱	۲۸/۵۰۳ ۵۴۷۳/۱۹۴	۴۳/۴۴ ۲۱۸/۹۸	۰/۰۰۱ ۰/۰۰۱	۰/۵۴ ۰/۸۹
خشم پیش‌آزمون گروه	۱/۰۱ ۲۱۰۱/۰۳	۱ ۱	۱/۰۱ ۲۱۰۱/۰۳	۸۸/۳۱ ۲۳۸/۰۲	۰/۰۰۱ ۰/۰۰۱	۰/۷۱ ۰/۸۹
سوگ پیش‌آزمون گروه	۱۷/۶۳ ۶۷۰۶/۴۱	۱ ۱	۱۷/۶۳ ۶۷۰۶/۴۱	۳۲/۳ ۲۰۸/۸۰	۰/۰۰۱ ۰/۰۰۱	۰/۴۱ ۰/۸۸
صمیمت اجتماعی پیش‌آزمون گروه	۰/۸۱ ۷۹۵/۳۹	۱ ۱	۰/۸۱ ۷۹۵/۳۹	۶۲/۳۴ ۱۳۶/۰۵	۰/۰۰۱ ۰/۰۰۱	۰/۵۱ ۰/۸۳
خود‌ارزشی اجتماعی پیش‌آزمون گروه	۱/۹۸ ۸۸۹/۱۱	۱ ۱	۱/۹۸ ۸۸۹/۱۱	۱۴/۵۴ ۱۷۷/۳۵	۰/۰۰۱ ۰/۰۰۱	۰/۳۱ ۰/۸۶

ابعاد متغیر سازگاری پس از طلاق (احساس خودارزشی، رها شدن، سوگ، صمیمت اجتماعی و خود‌ارزشی اجتماعی) تاثیر معنی‌داری داشته است.

همسو با یافته‌های پژوهش، Dehghani و همکاران به بررسی اثر بخشی آموزش مبتنی بر بخشش بر ابعاد سازگاری زنان پس از طلاق شهر شیراز پرداختند، نتایج پژوهش آن‌ها نشان دهنده ی تفاوت معنی‌دار دو گروه کنترل و آزمایش در مؤلفه‌های سازگاری پس از طلاق بودند؛ یافته‌ها نشان دادند که روش آموزشی مبتنی بر بخشش بر سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه موثر است (۲۵). پژوهش حاضر تمامی ابعاد متغیر سازگاری پس از طلاق را از جمله افزایش احساس خود‌ارزشی، رها شدن، خشم و سوگ موثر بوده است. به همین ترتیب، در راستای این یافته‌ها، Dehghani و همکاران نشان دادند که بخشش درمانی در بهبود ابعاد سازگاری پس از طلاق (احساس خود‌ارزشی، رها شدن، خشم و سوگ) موثرتر از استعاره درمانی "Metaphor Therapy" است (۲۱). Brown & Rudestam نیز اثر بخشی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" بر ابعاد سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه تایید کردند، این نتایج نیز از یافته‌های پژوهش

با توجه به نتایج (جدول ۳)، با کنترل اثر پیش‌آزمون تفاوت مشاهده شده در میانگین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر سازگاری معنی‌دار است ( $F=۲۶۶/۰۹$  و  $p=۰/۰۰۱$ ) و اندازه اثر ۰/۹۰ حاکی از تاثیر گذاری بالای "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" بر سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه می‌باشد. همچنین با توجه به تفاوت مشاهده شده در میانگین‌های دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای احساس خود‌ارزشی، رها شدن، سوگ، صمیمت اجتماعی و خود‌ارزشی اجتماعی، معنی‌دار هستند ( $P < ۰/۰۰۱$ )، در نتیجه می‌توان گفت که "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" بر افزایش احساس خود‌ارزشی، رها شدن، خشم، سوگ، صمیمت اجتماعی و خود‌ارزشی اجتماعی در زنان طلاق مؤثر است.

### بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" بر سازگاری زنان مطلقه انجام گرفت نتایج نشان داد که "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" باعث افزایش سازگاری زنان مطلقه می‌شود. همچنین نتایج نشان داد که این برنامه مداخله توانسته است در تمام

در تبیین اثر بخشی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" بر افزایش احساس خود ارزشی و رها شدن، می توان به این امر اشاره داشت که از دید زنان مطلقه ای که مشکل سازگاری با طلاق را حل نشده یافته اند، تفکر سیاه و سفیدی که فرد با خود دارد، مانع از دیدن موارد مثبت اطراف نیز می شود و به لحاظ روانشناختی گویی فرد خود را لایق توجه، احترام و .. نمی بیند، این در حالی است که در جلسات گروهی تشکیل شده فرد با تمرین "به خرس سفید فکر نکن" یاد می گیرد ابتدا در باره مشکلش بیندیشد، سپس آن را همانگونه که هست بپذیرد و یا آن را به طور منطقی حل کند و در نهایت یاد می گیرد که چگونه می تواند افکار خود را کنترل کند. همچنین فرد با ارائه با لیست خطاهایی که در حق دیگران کرده است ولی بخشیده شده و نوشتن نامه سپاسگزاری به آن فرد، به یادآوری رنجش ها می پردازد و غم و اندوه گذشته را رها می کند (۳۹).

در توجیه دلایل اثر بخشی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" بر کاهش احساس سوگ، می توان استدلال کرد، زنان مطلقه ای که مشکلات سازگاری با طلاق دارند، به دلیل رویارویی با شرایط دشوار اجتماعی و خانوادگی موفق به قرار گرفتن در این شرایط و صحبت کردن باز در مورد این فقدان ها را ندارند. حتی بخشی از این فقدان ممکن است به علاقه ای که طرد شده و از دست رفته بازگردد که خانواده و دوستان فرد معمولاً با دید قضاوتی با این مسئله برخورد می کنند، پس فرد حتی موقعیت بیان این سوگ را نیز پیدا نمی کند. اما زمانی که فرد در گروه قرار می گیرد فضای غیر قضاوتی و پذیرا به او کمک می کند بتواند این سوگ را قابل تحمل سازد. به مرور زمان مشارکت در این جلسات درمانی، باعث بهبود روابط اجتماعی فرد شده و در نتیجه فرد با بخشش احساس آرامش کرده، و به مرور زمان احساس پذیرش پیدا می کند (۴۹، ۵۰).

در توجیه چرایی اثر بخشی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" بر افزایش خود ارزشی اجتماعی و صمیمیت اجتماعی می توان گفت؛ جلسات "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" زمینه حضور فرد را در اجتماع فراهم می کند در واقع فرد با شرکت در فعالیت های اجتماعی و تقویت زمینه هایی که در اثر طلاق دستخوش تغییر شده، احساس مفید بودن می کند و زمینه خود ارزشی اجتماعی را در فرد

حاضر مبنی بر اثر بخشی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" بر سازگاری زنان مطلقه حمایت می کند (۴۳). Hamidi و همکاران طی پژوهشی استدلال کرده اند بخشش به عنوان یک راهبرد مقابله ای با افزایش رضایت زناشویی و سلامت جسمی و روانی زوجین رابطه دارد، این در حالی است که پژوهش حاضر نیز در کاهش ابعاد سوگ، خشم، افزایش احساس خود ارزشی، صمیمیت اجتماعی موثر بوده است. بنابراین، می توان گفت به نوعی سلامت روان افراد را افزایش داده است، لذا از این منظر نتایج پژوهش یاد شده، در راستای یافته های پژوهش حاضر است (۴۴). Kato در یک مطالعه طولی، اثربخشی درمان مبتنی بر بخشش را بر افزایش رضایت زناشویی و دوام و پیشگیری از شکست روابط عاشقانه گزارش کرده است (۴۵).

در تبیین نتایج بدست آمده مبنی بر اثر بخشی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" بر افزایش سازگاری پس از طلاق، می توان به دلایل گوناگونی اشاره کرد، یک دلیل کلی می تواند به ماهیت بخشش بر گردد؛ Worthington معتقد است که بخشش هم یک تصمیم و هم یک تغییر واقعی در تجربه عاطفی افراد است که این تغییر در عواطف یا هیجانات با آرامش و سازگاری جسمی و روانی رابطه دارد (۴۶).

در تبیین اثر بخشی "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش" در کاهش خشم، می توان استدلال کرد که افراد بعد طلاق به دلائل زیادی مانند احساس طرد شدن، آینده نامعلوم و ترس از مشکلات مالی دچار خشمی می شوند که اکثراً تلاش می کنند که آن را سرکوب کنند غافل از اینکه خشم در طولانی مدت باعث افسردگی می شود (۴۷). این در حالی است که در جلسات بخشش درمانی، از طریق تمرین نمادین دست شستن و رها کردن رنجشی که گویی در دست ها مشت شده است و با فنون نگاه کردن در آینه به خود به عنوان فردی که بخشنده است، به فرد کمک می شود که از رابطه قبلی رهایی پیدا کند (۳۹). فردی که با رفتار غیرمنصفانه شخص دیگر دچار آسیب شده است هنگامی که او را می بخشد از خشم و رفتار خصومت آمیز نسبت به او صرف نظر می کند و نسبت به او رفتار ترحم آمیز در پیش می گیرد (۴۸). این امر از طریق انجام تمرین هایی مانند کشیدن تصویر همسر سابق، نوشتن نامه و صندلی خالی خشمی که نسبت به همسر سابق دارد، از بین ببرد (۳۹).



محدودیت های این مطالعه می باشد. علاوه براین، شیوه نمونه گیری در دسترس و اجرای آن تنها برای یک گروه از افراد (زنان) و عدم وجود مرحله پیگیری از محدودیت های دیگر این پژوهش است، لذا در تعمیم نتایج باید احتیاط لازم در نظر گرفته شود.

### سیاسگزاری

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده می باشد که در دانشگاه بجنورد به شماره رهگیری ۱۴۰۲۳۹۲ در تاریخ ۱۳۹۶/۵/۳۰ مورد دفاع قرار گرفته است و در سامانه ثبت پایان نامه، رساله و پیشنهاد به نشانی SABT.IRANDOC.AC.IR ثبت شد. در پایان بدین وسیله از کلیه کسانی که در انجام این پژوهش مشارکت داشتند، تشکر و قدردانی می گردد.

### Reference

- Amato PR, Anthony CJ. Estimating the effects of parental divorce and death with fixed effects models. *Journal of Marriage and Family*. 2014; 76 (2): 370-86.
- Steidl E A, Raley R K. Divorce, *Sociology of*. In *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences* (Ed. 2). UK: Elsevier Limited. 2015.
- Tashiro T, Frazier P, Berman M. Stress-related growth following divorce and relationship dissolution. *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. 2006: 361-84.
- Browning S, Van Eeden-Moorefield B, editors. *Contemporary Families at the Nexus of Research and Practice*. Routledge. 2017.
- Lucas N, Nicholson JM, Erbas B. Child mental health after parental separation: The impact of resident/non-resident parenting, parent mental health, conflict and socioeconomics. *Journal of Family Studies*. 2013; 19(1):53-69.
- André S, Dewilde C, Muffels R. What do housing wealth and tenure have to do with it? Changes in wellbeing of men and women after divorce using Australian panel data. *Social Science Research*. 2019; 1(78):104-18.
- Hasanvandi S, Valizade M, Honarmand MM, Mohammadesmael F. Effectiveness of stress management on mental health of divorced women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013; 9 (84): 1559-64.

فراهم می شود. بخشیدن همسر سابق و صرف انرژی به سمت هیجانات مثبت و تلاش برای ارتقاء این ارزش ها زمینه را برای سازگاری فرد تسهیل می کند (۵۱).

### نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که "مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش"، سازگاری پس از طلاق را افزایش می دهد. بر این اساس پیشنهاد می گردد مراکز مشاوره تحت نظارت بهزیستی به عنوان مداخله ای مناسب برای کسانی که مشکلات سازگاری، ارتباطی و عدم رضایت از زندگی پس از طلاق دارند، می توانند از این برنامه استفاده نمایند. هر گونه تماس و آشنایی قبلی اعضای گروه کنترل با گروه آزمایش در خارج از جلسات درمانی ممکن است نتایج درمانی این پژوهش را تحت تاثیر قرار داده باشد، که از

- Lloyd GM, Sailor JL, Carney W. A phenomenological study of post-divorce adjustment in midlife. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2014; 55 (6): 441-50.
- Özcan B, Breen R. Marital instability and female labor supply. *Annual Review of Sociology*. 2012; 11(38):463-81.
- Hoffmann D, Halsboe L, Eilenberg T, Jensen JS, Frostholm L. A pilot study of processes of change in group-based acceptance and commitment therapy for health anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2014; 13(3):189-95.
- Popova D, Navicke J. The probability of poverty for mothers after childbirth and divorce in Europe: The role of social stratification and tax-benefit policies. *Social Science Research*. 2019; 1(78):57-70.
- Leys C, Arnal C, Kotsou I, Van Hecke E, Fossion P. Pre-eminence of parental conflicts over parental divorce regarding the evolution of depressive and anxiety symptoms among children during adulthood. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2019; 102: 1-6. doi:10.1016/j.ejtd.2019.02.005.
- Pasteels I, Mortelmans D. Dyadic analysis of partnering after divorce: Do children matter. *Journal of Family Research*. 2015; 20(10):143-64.
- Bastaitis K, Pasteels I, Mortelmans D. How do post-divorce paternal and maternal family trajectories relate to adolescents' subjective well-

- being? *Journal of Adolescence*. 2018; 1(64):98-108.
15. Žilinčíková Z, Kreidl M. Grand parenting after divorce: Variations across countries. *Advances in Life Course Research*. 2018; 1 (38):61-71.
  16. Thompson Jr RG, Lizardi D, Keyes KM, Hasin DS. Childhood or adolescent parental divorce/separation, parental history of alcohol problems, and offspring lifetime alcohol dependence. *Drug and Alcohol Dependence*. 2008; 98(3):264-9.
  17. Schaan VK, Schulz A, Schächinger H, Vögele C. Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders*. 2019; 12(57):91-9.
  18. Förster F, Pabst A, Stein J, Röhr S, Löbner M, Hesel K, Miebach L, Stark A, Hajek A, Wiese B, Maier W, Angermeyer M, Scherer M, Wagner M, König H, Riedel-Heller S. Are older men more vulnerable to depression than women after losing their spouse? Evidence from three German old-age cohorts (age different. de platform). *Journal of Affective Disorders*. 2019; 256:650-657.
  19. Noor NM, Alwi A, Mohd MI. Development and effectiveness of a community-based intervention program for elderly women in Malaysia. *The Journal of Behavioral Science*. 2016; 25(2):1-20.
  20. Najjari F, Khodabakhshi Koolae A, Falsafinejad M R. [The effectiveness of group therapy based on Acceptance and Commitment (ACT) on loneliness and psychological adjustment in women after divorce]. *Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences*. 2017; 5 (3):68-75.
  21. Dehghani M, Zarei E, Asgari M, Naziri GH. [The effectiveness of metaphor and forgiveness therapy on the dimensions of post-divorce women's adjustment]. *Journal of Psychological Methods*. 2017; 8 (27): 30-48.
  22. Asanjarani F, Jazayeri R S, Fateghizade M, Etemadi O, Demol J. Effectiveness of community based-intervention on adjustment to divorce in divorced women. *Journal of Counseling Research*. 2019; 17 (68):4-21.
  23. Mohammadi N B, Rabiei M. [The effectiveness of schema therapy on life quality and psychological well-being divorced women's]. *The 1st Psychology and Educational Science International Conference* .2016; 4(3): 179-190.
  24. Asanjarani F, Jazayeri R, Fatehizade M, Etemadi O, De Mol J. [Effectiveness of Fisher's rebuilding after divorce seminar on post-divorce adjustment and satisfaction with life in divorced women]. *Quarterly Journal of Social Work*. 2017; 6 (2): 05-13.
  25. Dehghani M, Zarei E, Asgari M, Naziri GH. [The effectiveness of forgiveness therapy on divorce adaptation of divorced women in Shiraz]. *Journal of Women & Society*. 2017; 8(4): 21-38.
  26. Park JH, Enright RD, Essex MJ, Zahn-Waxler C, Klatt JS. Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2013; 34 (6):268-76.
  27. Bradfield M, Aquino K. The effects of blame attributions and offender likableness on forgiveness and revenge in the workplace. *Journal of Management*. 1999; 25(5):607-31.
  28. Goldman Daniel B, Gender role orientation and the role of empathy in interventions promoting the development of interpersonal forgiveness. *Graduate Theses and Dissertations*. 2009. <https://lib.dr.iastate.edu/etd/1075>.
  29. Rye MS, Pargament KI, Pan W, Yingling DW, Shogren KA, Ito M. Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005; 73(5):880-92.
  30. Horwitz L. The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 2005; 53(2):485-511.
  31. Zandi Pour T, Azadi S, Nahid Pour F. [Investigating the relationship between personality traits, forgiveness and mental health in couples referring to Gachsaran Health Centers]. *Journal of Women Sociology*. 2011; 2 (2): 1-18.
  32. Freedman SR, Enright RD. Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1996; 64 (5):983-92.
  33. Wade NG, Hoyt WT, Kidwell JE, Worthington Jr EL. Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2014; 82(1):154.
  34. Recine AC. Designing forgiveness interventions: Guidance from five meta-analyses. *Journal of Holistic Nursing*. 2015; 33(2):161-7.

35. Fisher B, Satir VM. Aprender an Amar De Nuevo/ Rebuilding: When you're relationship ends: Como Rehacer Tu Vida Cuando Una Relacion Termina/How to Rebuild your Life When a Relationship Ends. Editorial Pax México; 2005 Sep 28.
36. Slanbekova GK, Kabakova MP, Duisenbekov DD, Mun MV, Kudaibergenova SK. Testing of the Fisher Divorce Adjustment Scale for Russian sample in Kazakhstan. *Asian Social Science*. 2015; 11(6):83.
37. Yilmaz AE, Fisiloglu H. Psychometric properties of the Fisher Divorce Adjustment Scale in a Turkish divorced sample. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2006; 31 (45):149-69. doi.org/10.1300/J087v45n01-08.
38. Asanjarani F, Jazayeri R, Fatehizade M, Etemadi O, de Mol J. Examining the reliability and validity of the Fisher Divorce Adjustment Scale: The Persian version. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2018; 17 (59):141-55.
39. Worthington Jr EL. *Handbook of Forgiveness*. Routledge; 2007 Dec 11.
40. Enright RD. *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association; 2001.
41. Tabachnick BG, Fidell LS. *Using Multivariate Statistics* Boston. MA: Allyn and Bacon. 2007.
42. Felix DS, Robinson WD, Jarzynka KJ. The influence of divorce on men's health. *Journal of Men's Health*. 2013; 10(1):3-7.
43. Rohde-Brown J, Rudestam KE. The role of forgiveness in divorce adjustment and the impact of affect. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2011; 17 (52):109-24.
44. Hamidi F, Makwand ZA, Hosseini ZM. [Couple therapy: Forgiveness as an Islamic approach in counselling]. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010; 1(5):1625-30.
45. Kato T. Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*. 2016; 1(95):185-9.
46. Khojasteh Mehr R, Karei A, Rajabi Gh. [A study of a proposed model for some precedents and outcomes of forgiveness in marriage. *Journal of Psychological Studies*]. 2017; 1(6): 135-162.
47. Moulds ML, Kandris E, Starr S, Wong AC. The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*. 2007; 1(45):251-61.
48. Witvliet CV, Luna LR. *Forgiveness and Well-being*. Positive Psychology: Established and Emerging Issues. 2018.
49. Kramrei E, Coit C, Martin S, Fogo W, Mahoney A. Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2007; 46 (3-4):145-66.
50. Cornish MA, Woodyatt L, Morris G, Conroy A, Townsdin J. Self-forgiveness, self-exoneration, and self-condemnation: Individual differences associated with three patterns of responding to interpersonal offenses. *Personality and Individual Differences*. 2018; 15(129):43-53.
51. Lopez SJ, Pedrotti JT, Snyder CR. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage Publications; 2018.