

بررسی اثر بخشی استعاره درمانی و بخشش درمانی بر ابعاد سازگاری پس

از طلاق زنان

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

تاریخ پذیرش: ۹۵/۱۲/۱۱

تاریخ دریافت: ۹۵/۶/۱۱

چکیده

از آن جا که طلاق روز به روز در حال افزایش است و مشکلات روان‌شناختی از جمله بازگشت نداشتن به زندگی عادی و سازگاری را برای این افراد، بویژه زنان، بوجود می آورد. با توجه به ابعاد گوناگون سازگاری پس از طلاق، هدف پژوهش مقایسه تاثیر دو درمان بخشش درمانی و استعاره درمانی بر سازگاری زنان مطلقه است. جامعه مورد بررسی، تمامی زنان مطلقه سال ۹۵-۹۴ شیراز بود. از بین آن‌ها ۶۰ نفر به وسیله نمونه‌گیری هدفمند از بین زنان مراجعه کننده به بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی انتخاب و با استفاده از انتصاب تصادفی در گروههای آزمایش و لیست انتظار قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده پرسش‌نامه سازگاری پس از طلاق فیشر بود و یافته‌ها با روش کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها حاکی از اثر بخشی هر دو درمان، نسبت به گروه لیست انتظار، بر سازگاری گروههای آزمایش بود. استعاره درمانی در بهبود ابعاد خودارزشی، رهاشدگی، سوگ و خودارزشی اجتماعی مراجعان موثرتر از بخشش درمانی عمل کرده است. بخشش درمانی نیز در بهبود ابعاد خودارزشی، رهاشدگی، خشم و سوگ مراجعان موثرتر از استعاره درمانی بوده است. با توجه به نتایج می‌توان بیان کرد که هر دو این روش درمانی، نسبت به درمان نشدن، جهت افزایش سازگاری پس از طلاق در زنان موثرند.

واژه‌های کلیدی: استعاره، بخشش، مطلقه، سازگاری.

این مقاله مستخرج از پایان نامه دکتری می باشد

^۱ - دانشجوی دکتری، دانشگاه هرمزگان.

^۲ - استاد و هیئت علمی دانشگاه هرمزگان.

^۳ - مدیرکل بهزیستی استان هرمزگان.

^۴ - استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز.

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

پیشگفتار

طلاق یکی از پیچیده‌ترین پدیده‌های اجتماعی عصر کنونی است که قطعاً برای گروه بسیاری از انسان‌ها اجتناب‌پذیر است زیرا گاهی محیط خانواده آن‌چنان پر آشوب و تحمل‌ناپذیر می‌شود که طلاق تنها راه‌حل باقی‌مانده است. این آسیب اجتماعی، در جهان رو به افزایش است. بیش‌ترین درصد خام طلاق (که به تعداد طلاق‌ها از هر ۱۰۰۰ نفر گفته می‌شود)، مربوط به جامعه آمریکا، با رقم ۳/۶، نسبت به ژاپن، آلمان، فرانسه و انگلستان، با دامنه تغییرات بین ۲ تا ۲/۳، است. این درصد در جوامع کم‌تر توسعه یافته پایین‌تر است (کار و ولچیک؛ ۲۰۱۵). در ۹ ماهه سال ۱۳۹۵ به ازای هر ۳/۹ ازدواج یک طلاق به ثبت رسیده است. در سال ۱۳۹۴ در مقابل هر ۴/۲ ازدواج یک طلاق به ثبت رسیده است. آمار ثبت شده ازدواج به طلاق در سال‌های ۹۰-۹۳ با نوسان‌هایی، دارای رشد صعودی بوده؛ به گونه‌ای که از سال ۱۳۹۰ با رشد ۱/۴ درصد، سال ۱۳۹۱ با رشد ۲/۵ درصد، در سال ۱۳۹۲ با رشد ۴/۳ درصد و در نهم‌ماهه پایانی سال ۹۳ با رشد ۲/۸ درصدی، نسبت به مدت مشابه سال پیش، مواجه بوده است (سازمان ملی ثبت احوال ایران). با این حال، نباید فراموش کرد که این آمارها، آمارهای رسمی طلاق هستند و چه بسا افراد از یکدیگر جدا زندگی می‌کنند، اما این جدایی در جایی به ثبت نمی‌رسد. طلاق از نظر اجتماعی و اقتصادی برای افراد و جامعه آسیب‌های زیادی را به همراه می‌آورد و یکی از استرس‌ورهای شدیدی ذکر می‌شود که سلامت روانی و جسمی افراد را به خطر می‌اندازد (رود برون، و رودستام، ۲۰۱۱). احساسات تلخ، مشکلات روان‌شناختی که فرآیند طلاق و پس از آن به همراه دارد اگر مورد توجه واقع نشود، می‌تواند به مشکلات روان‌پزشکی اساسی در این افراد تبدیل شود.

در فرهنگ‌های فردی، مانند کشورهای اروپایی، بیرون آمدن از زندگی که فرد از آن رضایت ندارد، امری طبیعی قلمداد می‌شود، اما در فرهنگ‌های جمع‌گرا، مانند کشورهای آسیایی از جمله ایران، جدا شدن و طلاق فرآیندی تعریف می‌شود که ارزش‌های سنتی، با تأکید بر محوریت خانواده، نادیده گرفته شده اند و نوعی هنجارشکنی تلقی می‌شود و بار اجتماعی فراوانی را برای فرد ایجاد می‌کند. بنابراین، در این فرهنگ‌ها، افراد حتی اگر مشکلات زیادی در زندگی داشته باشند کم‌تر طلاق می‌گیرند. از سوی دیگر، پس از طلاق، تاثیرات فرهنگی نیز بر فشارهایی که فرد در زندگی متحمل می‌شود، افزوده می‌شود. بنابراین، سازگاری با طلاق می‌تواند تحمل یک فرآیند دردناک باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اثرات جدایی بیش‌تر خود را به صورت شیوع علایم

^۱-Carr, Wolchik

^۲-Rohde-Brown, & Rudestam

افسردگی، اضطراب، و مشکلات سلامتی نشان می‌دهد (استینر، دوراند، گروس، و روزل^۱، ۲۰۱۵). زوج‌های در حال طلاق به دلیل توان عاطفی پایین‌تر از مکانیسم‌های دفاعی بیش‌تری نیز استفاده می‌کنند و بنابراین، در حوزه هیجانی نیز مشکلاتی را نشان می‌دهند (یارمحمدیان، ریحانی، قادری، ۱۳۹۱). پژوهش‌ها در ایران و دیگر کشورها نشان می‌دهند که زنان، نسبت به مردان، پس از طلاق دچار نشانه‌های بسیار زیادی چون افسردگی، احساس ناامیدی و یاس، نداشتن مسئولیت‌پذیری، ضعف روانی و تمایل به سرزنش خود می‌شوند که این نشانه‌ها در حالت‌های شدید می‌تواند به‌عنوان یک بیماری همچون افسردگی شدید، حالات هیستریک، هیپوکندریا و حتی پارانوئید باعث ایجاد ازهم‌گسیختگی در آن‌ها شود. با توجه به عوارض و پیامدهای طلاق برای زنان و مادران، سازگاری آن‌ها با این فرآیند ضروری است.

بمنظور سازگاری زنان پس از طلاق، درمان‌های گوناگونی می‌تواند تأثیر داشته باشد: گشتالت درمانی (شعاعی، بهمینی، ۱۳۹۳)، درمان هیجان مدار EFT (میرزا زاده، احمدی و فاتحی زاده ۱۳۹۱)، رویکرد تلفیقی (الشریف، بهرامی، فاتحی زاده ۱۳۹۱) مطرح شده است. دو نمونه از درمان‌های دیگری که به احتمال زیاد، می‌تواند بر این مولفه اثر بگذارد، استعاره درمانی و بخشش درمانی است. این دو درمان از درمان‌های نوینی هستند که به دلیل نداشتن برخورد مستقیم با افکار و شناخت‌ها تأثیری غیرسوگیرانه در فرد می‌گذارند و بر ترمیم هیجانی تأثیری مناسب دارند (حامدی و کاویانی، ۱۳۸۳) و ترمیم هیجانی نسبت به وقایع گذشته، فرایندی است که زنان مطلقه برای بازیابی خود و سازگاری دوباره با شرایط بدن نیاز دارند. استعاره درمانی در محتوای روان‌درمانی نمای ادراکی بهتری را برای مراجعان طراحی می‌کند زیرا موضوع‌های درمانی در جلسه‌های درمان به صورت کلامی مطرح می‌شوند، اما به ادراک عمیق و یادسپاری این مفاهیم منجر نمی‌شود. در صورتی که زبان تمثیلی در فرآیند اثربخش‌تر در دریافت داده‌ها، ذخیره‌سازی، سازمان‌دهی و بازیابی داده‌ها نقش دارد و با استفاده از آن می‌توان داده‌ها را هم‌تراز از دو طبقه زبان شناختی را از یک نظام ادراکی روان‌شناختی انتزاعی‌تر به نظام ادراکی روان‌شناختی غالباً عینی منتقل کرد بنابراین، با واژگانی عینی‌تر به توصیف بهتر و روشن‌تر مفاهیم انتزاعی باید پرداخت (بلنکیرون^۲، ۲۰۱۰؛ نظری و احمدی، ۱۳۹۳). به دلیل آشفتگی‌های هیجانی زنان پس از طلاق، به نظر می‌رسد استفاده از زبانی که بتواند واژگان را به صورت عینی‌تری توصیف کند، بر سازگاری، افزایش اعتماد به نفس و ترمیم هیجانی آن‌ها موثر واقع شود. مثال‌هایی همچون کشتی‌ام به‌گل‌نشسته، مثل فنر جمع شده‌ام، زندگی‌ام شبیه یک فانوس دودزده است، به آخر خط رسیده‌ام، آتش زیر خاکستم، به

^۱-Steiner, Durand, Groves, & Rozzell

^۲- Blenkiron

بن‌بست رسیده‌ام، احساس می‌کنم باخته‌ام، بار سنگینی بر دوشم است، قطعه پازلی هستم که گم شده‌ام، دل‌مرده‌ام، در هوا معلق هستم، استعاره‌هایی هستند که به گونه مجازی برای بیان هیجان‌های خشم، غمگینی و افسردگی بکار می‌روند، (کورمن و آنگوس، ۲۰۰۰، عیسی زادگان، ۱۳۸۷) که به وفور در زنان مطلقه یافت می‌شود و ابراز به این روش باعث بازسازی و ترمیم هیجانی می‌شود که بر سازگاری آن‌ها اثر مستقیم دارد. از سوی دیگر، افراد، بویژه زنان، پس از طلاق احساسات حاکی از خشم، دلبستگی به همسر سابق و فقدان رهایی از رابطه پیشین که درگیری‌های ذهنی با خاطرات زندگی با همسر سابق را شامل می‌شود، تجربه می‌کنند (امامی، غباری بناب، حسنی و سیانی، ۱۳۹۳). بخشش درمانی فرآیندی را ایجاد می‌کند که می‌تواند بر خشم، اضطراب و افسردگی مراجعین تأثیر داشته و موجب کاهش آن‌ها می‌شود. هم‌چنین، بر سلامت روانی زوجین اثر مثبت داشته است (فیتزجیونز ۲۰۰۰، به نقل از باسکین و اینرایت، ۲۰۰۴). خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۰) با بررسی آموزش بخشش بر سازگاری زنان مطلقه دریافتند آموزش گذشت نسبت به همسر سابق باعث افزایش ارزش خود، رهایی از رابطه پیشین، اعتماد اجتماعی، خود ارزشمندی اجتماعی و کاهش احساسات خشم و سوگ می‌شود. بخشش درمانی باعث افزایش بخشش، کاهش مشکلات هیجانی و خشم درونی می‌شود که می‌تواند ریشه اضطراب و افسردگی زنان باشد (رسین، ۲۰۱۵). ترمیم هیجانی و کاهش این احساسات به زنان به وی کمک می‌کند که بتواند با شرایط و زندگی پس از طلاق سازگار شود.

همان گونه که بیان شد، طلاق روند رو به رشدی را در پیش گرفته و زنان در این فرآیند آسیب‌های اجتماعی و روان‌شناختی بیش‌تری را متحمل می‌شوند و ادامه زندگی و سازگاری آن‌ها پس از طلاق ضروری است. هم‌چنین، درمان‌های بسیار اندکی بر افزایش سازگاری پس از طلاق که موضوع دارای اهمیتی است، انجام گرفته و این پژوهش نیز در پی بررسی اثربخشی استعاره درمانی و بخشش درمانی بر سازگاری زنان پس از طلاق و پی بردن به این موضوع است که آیا آموزش گروهی به شیوه‌های استعاره درمانی و بخشش درمانی در بهبود سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه، به نسبت لیست انتظار تفاوت دارند؟ تا بتواند از یافته‌های آن در کاهش آسیب‌های باقی مانده و پیشگیری سطح سوم استفاده کرد.

^۱ Baskin, Enirght

^۲ Recine

روش و ابزار پژوهش

این پژوهش از نوع شبه تجربی است که به صورت مقطعی انجام گرفت. جامعه پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه شهر شیراز در سال ۹۵-۹۴ که تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی این شهر هستند، بود. ۶۰ نفر از زنان مطلقه که حداقل ۳ سال از زمان دوران طلاق رسمی آن‌ها می‌گذشت، با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، از این مراکز، انتخاب و به صورت تصادفی در ۳ گروه ۲۰ نفره شامل ۲ گروه آزمایشی (استعاره درمانی و بخشش درمانی) و ۱ گروه کنترل لیست انتظار، قرار گرفتند. این ۶۰ نفر از نظر سنی ۳۴/۴ سال داشتند. میانگین مدت زمان سپری شده از طلاق ۵/۰۴ سال و تعداد جلسه‌های درمانی با یکدیگر همتا شدند. حجم کلی نمونه با توجه به شیوه‌نامه‌های آمار در روش پژوهش برای انجام کار آزمایشی تعیین شده است (دلاور، ۱۳۸۱). شرکت کنندگان فرم داده‌های جمعیت شناختی را تکمیل کردند. مقیاس سازگاری پس از طلاق در مورد سه گروه، پیش از آموزش، پس از آموزش و در یک دوره ۳ ماهه پس از آموزش، اجرا شد. دو گروه آزمایش، آموزش بخشش با روش مشاوره گروهی به گروه بخشش درمانی و آموزش استعاره درمانی را دریافت کردند. هر آموزش شامل ۸ جلسه درمانی بود. در مورد گروه لیست انتظار در دوره اجرا پژوهش، درمان انجام نگرفت، اما بمنظور رعایت مسایل اخلاقی، پس از پایان کار، گروه لیست انتظار نیز درمان؟ را دریافت کردند.

ابزار پژوهش

مقیاس سنجش سازگاری پس از طلاق فیشر: برای سنجش سازگاری از مقیاس سنجش سازگاری پس از طلاق فیشر استفاده شد. این مقیاس شامل ۱۰۰ عبارت است که به وسیله بروس فیشر در سال ۱۹۷۶ ساخته شده و به صورت لیکرت ۵ نقطه‌ای نمره گذاری می‌شود و برای ارزیابی سطح سازگاری پس از پایان یافتن یک رابطه عاشقانه طراحی شده است (فیشر و بیرهاوس^۱، ۱۹۹۴)، دارای ۶ خرده مقیاس شامل: ۱. ارزش خود، ۲. رها شدن از رابطه قبلی، ۳. خشم، ۴. سوگ، ۵. اعتماد اجتماعی، ۶. خود ارزشمندی اجتماعی می‌باشد (بوهرلر^۲، ۱۹۹۰). فیشر پایایی باز آزمایشی این مقیاس را ۰/۹۸٪ گزارش کرده است (فیشر، ۱۹۸۷) و روایی همگرایی آن نیز از روش همبستگی با مقیاس خود تنسی^۳ و پرسش‌نامه جهت‌گیری شخصیتی^۴ مورد بررسی قرار گرفته و هم‌چنین، روایی

^۱ Bruce Fisher

^۲ Bierhaus

^۳ Buehler

^۴ Tennessee self- concept

محتوا و روایی سازه آن نیز محاسبه شده که همگی نشان‌دهنده روایی مناسب این مقیاس هست (راهه براون^۱، ۲۰۰۵). در پژوهشی که به وسیله بلالی (۱۳۸۸) انجام گرفت، آلفای کرونباخ کل پرسش‌ها ۰/۸۲ و پایایی خرده مقیاس‌ها ۰/۵۱ تا ۰/۹۰ بدست آمد. همچنین، روایی ملاکی هم‌زمان این مقیاس از راه تبیین همبستگی با نمره‌های پرسش‌نامه SCL-90 بررسی شد و نشان داد که بین نمره‌های این مقیاس و ابعاد SCL-90 همبستگی معکوس معناداری وجود دارد (بلالی، ۱۳۹۰). در این پژوهش آلفای کرونباخ کل پرسش‌ها ۰/۹۶ محاسبه شد.

برنامه آموزشی بخشش

در این پژوهش از برنامه آموزشی ۸ جلسه ای اینرایت (۲۰۰۰) استفاده شد که خلاصه آن به شرح زیر است:

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

برنامه درمانی استعاره

^۱-Personality orientation inventory

^۲-Rohe -Brown

بمنظور اجرای استعاره درمانی از الگوی استعاره درمانی کوپ (۱۹۹۵) که شامل ۸ جلسه درمان بود، استفاده شد که محتوای جلسه‌ها به شرح زیر می‌باشد:

جلسه	محتوای جلسه‌ها
جلسه نخست	رابطه حسنه، ارزیابی گروهی، آماده سازی و تعیین اهداف، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، آگاهی از شناخت‌ها به عنوان علل رفتار، اجرای پیش‌آزمون
جلسه دوم	شناسایی توالی میان شناخت‌ها و انگیزه‌ها، معرفی فرمول ABC با زبان استعاره، نقش مؤثر باورها، بررسی شناخت باورهای غیرمنطقی و چالش با آن‌ها در قالب استعاره‌ها
جلسه سوم	کار بر مؤلفه "احساس خود ارزشی و ارزشمندی اجتماعی" با استعاره‌ها و کمک به تغییر معانی ذهن در این خصوص با خلق استعاره‌های جدید
جلسه چهارم	کار بر مؤلفه "خشم" با استعاره‌ها و کمک به تغییر معانی ذهن در این خصوص با خلق استعاره‌های جدید
جلسه پنجم	کار بر مؤلفه "رها شدن از رابطه قبلی" با استعاره‌ها و کمک به تغییر معانی ذهن در این خصوص با خلق استعاره‌های جدید
جلسه ششم	کار بر مؤلفه "سوگ" با استعاره‌ها و کمک به تغییر معانی ذهن در این خصوص با خلق استعاره‌های جدید
جلسه هفتم	کار بر مؤلفه "اعتماد اجتماعی" با استعاره‌ها و کمک به تغییر معانی ذهن در این خصوص با خلق استعاره‌های جدید
جلسه هشتم	جمع‌بندی، راهکارهای نگهدارنده و اجرای پس‌آزمون

یافته ها

جدول ۱- داده‌های جمعیت‌شناختی افراد گروه‌های آزمایش و لیست انتظار.

متغیر	گروه بخشش درمانی (N=15)		گروه استعاره درمانی (N=15)		لیست انتظار (N=15)	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
سن						
۲۰-۲۶ سال	۱	۶/۷	۱	۶/۷	۱	۶/۷
۲۷-۳۳ سال	۴	۲۶/۸	۳	۱۸/۲۱	۴	۲۶/۶
۳۴-۳۹ سال	۱۰	۶۶/۵	۱۱	۷۵/۰۹	۱۰	۶۶/۵
مدت طلاق						
۱-۵ سال	۸	۵۳/۴	۱۱	۷۳/۳	۷	۴۶/۶
۶-۱۲ سال	۷	۴۶/۶	۴	۲۶/۷	۸	۵۳/۴
تحصیلات						
دیپلم	۱۱	۷۳/۳	۹	۵۹/۹	۸	۵۳/۴
بالاتر از دیپلم	۴	۲۶/۷	۶	۴۰/۱	۷	۴۶/۶
مقدار درآمد ماهیانه						
۵۰۰ هزار تومان و کم‌تر	۱۰	۶۶/۵	۹	۵۹/۹	۱۱	۷۳/۳
بیش از ۵۰۰ هزار تومان	۵	۳۳/۵	۶	۴۰/۱	۴	۲۶/۷

بر اساس نتایج جدول ۱-۴ میانگین سنی گروه بخشش درمانی ۳۴/۴ سال، گروه استعاره درمانی ۳۴/۳ سال و گروه لیست انتظار ۳۳/۸ سال می‌باشد. در هر ۳ گروه میانگین مدت زمان سپری شده از طلاق ۵/۰۴ سال بوده است. بیش‌ترین فراوانی تحصیلات در هر سه گروه طبقه دیپلم می‌باشد.

جدول ۲- تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکووا) در مورد پس آزمون نمره‌های گروه‌های آزمایش و لیست انتظار پیش آزمون.

اثر	ارزش	F	DF فرضیه	DF خطا	sig	مجذور اتای سهمی	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۸۹۸	۴/۳۴	۱۲	۶۴	۰/۰۰۱	۰/۴۴۹	۰/۹۹۹
لامبدای ویکز	۰/۲۰۳	۶/۲۸	۱۲	۶۲	۰/۰۰۱	۰/۵۴۹	۱
آزمون هاتلینگ	۳/۴۱	۸/۵۴۱	۱۲	۶۰	۰/۰۰۱	۰/۶۳۱	۱
آزمون ترین بزرگ ریشه	۳/۲۶	۱۷/۴	۶	۳۲	۰/۰۰۱	۰/۷۶۵	۱

چون اثر اصلی درمان معنادار بود، بررسی با آزمون های F تک متغیری و با سطح آلفای تعدیل شده بونفرونی (۰/۰۰۸) در مورد نمره‌های ابعاد سازگاری پس از طلاق ادامه یافت که نتایج در جدول ۵ بیان شده است. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه با استفاده از آلفای میزان شده بن فرونی بیانگر این واقعیت است که پس از تعدیل پیش آزمون بین گروه‌های استعاره درمانی، بخشش درمانی و گروه لیست انتظار، از لحاظ نمره‌های پس آزمون ابعاد خودارزشی ($P < .01$) $F(2,36) = ۱۶/۴۶$ ، رهاشدگی ($P < .01$) $F(2,36) = ۷/۸۸$ ، خشم ($P < .01$) $F(2,36) = ۵/۴$ ، سوگ ($P < .01$) $F(2,36) = ۳۲/۸۶$ و خودارزشی اجتماعی ($P < .01$) $F(2,36) = ۵/۳۷$ تفاوت معنی دار وجود دارد. بر اساس مجذورات اتای سهمی بدست آمده ۳۰ درصد از تغییرات بعد خودارزشی، ۴۸ درصد از تغییرات بعد رهاشدگی، ۲۳ درصد تغییرات بعد خشم، ۶۴ درصد تغییرات بعد سوگ و ۲۳ درصد تغییرات بعد خودارزشی اجتماعی ناشی از مداخلات درمانی بوده است. بر اساس نتایج بدست آمده از تحلیل کوواریانس یک راهه بین نمره‌های ۳ گروه از لحاظ بعد اعتماد اجتماعی ($P > .05$) $F(2,36) = ۲/۱۱$ تفاوت معنی دار وجود ندارد.

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکووا روی پس آزمون نمره‌های ابعاد سازگاری پس از طلاق گروه‌های درمانی و لیست انتظار پیش آزمون.

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری	ضریب اتا	توان آماری
خودارزشی	گروه	۲۵۴۳/۲۳	۲	۷/۸۸	*./۰۰۱	۰/۳	۰/۹
	خطا	۵۸۰۴/۸	۳۶				
رهاشده‌گی	گروه	۹۹۷۸/۹	۲	۱۶/۴۶	*./۰۰۱	۰/۴۷۸	۱
	خطا	۱۰۹۰۹/۴۱	۳۶				
خشم	گروه	۱۰۲۵/۶۴	۲	۵/۴	./۰۰۹	۰/۲۳۱	۰/۹۱۲
	خطا	۳۴۱۷/۵۳	۳۶				
سوغ	گروه	۱۵۴۵۳/۰۷	۲	۳۲/۸۶	*./۰۰۱	۰/۶۴۶	۱
	خطا	۸۴۶۳/۱۷	۳۶				
اعتماد اجتماعی	گروه	۱۳۵/۰۴	۲	۲/۱۱	./۱۳۵	۰/۱۰۵	۰/۴
	خطا	۱۱۴۸/۹۱	۳۶				
خودارزشمندی اجتماعی	گروه	۳۴۵۸/۶۶	۲	۵/۳۷	./۰۰۹	۰/۰۹	۰/۸۷
	خطا	۱۱۵۷۹/۹۳	۳۶				

*P<./۰۱

معنی دار شدن تفاوت در تحلیل کوواریانس مشخص نمی‌سازد که بین کدام گروه‌ها تفاوت وجود دارد. لذا به دنبال آن آزمون تعقیبی بونفرونی انجام شد که نتایج آن در جدول ۶ نمایش داده شده است.

جدول ۴- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه میانگین نمره‌های ابعاد سازگاری پس از طلاق گروه‌های سه گانه.

متغیر وابسته	گروه‌های مقایسه		اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معنی داری
	گروه	گروه			
خود ارزشی	بخشش درمانی	استعاره درمانی	۱/۲۸	۶/۴۹	۱
	لیست انتظار	لیست انتظار	-۱۷/۲۹	۴/۹	*./۰۰۴
	بخشش درمانی	بخشش درمانی	-۱/۲۸	۶/۴۹	۱
	استعاره درمانی	لیست انتظار	-۱۸/۵۷	۶/۱۴	*./۰۱۶
رها شدگی	بخشش درمانی	استعاره درمانی	۱۶/۹۸	۹/۰۶	۰/۲
	لیست انتظار	لیست انتظار	-۲۷/۵	۶/۸۴	*./۰۰۱
	بخشش درمانی	بخشش درمانی	-۱۶/۹۸	۹/۰۶	۱
	استعاره درمانی	لیست انتظار	-۴۴/۴۹	۸/۵۸	*./۰۰۱
خشم	بخشش درمانی	استعاره درمانی	-۷/۱۵	۵/۰۷	۰/۵۰۲
	لیست انتظار	لیست انتظار	-۱۲/۵۹	۳/۸۳	*./۰۰۷
	بخشش درمانی	بخشش درمانی	۷/۱۵	۵/۰۷	۰/۴۴۷
	استعاره درمانی	لیست انتظار	-۵/۴۳	۴/۸	۰/۷۹
سوغ	بخشش درمانی	استعاره درمانی	۱۱/۹۱	۷/۹۸	۰/۴۳۳
	لیست انتظار	لیست انتظار	-۳۸/۹۸	۶	*./۰۰۱

۰/۶۸۹	۷/۹۸	-۱۱/۹۱	بخشش درمانی		
*۰/۰۰۱	۷/۵۶	-۵۰/۹	لیست انتظار	استعاره درمانی	
۰/۱۸	۲/۹۴	-۵/۷۱	استعاره درمانی		
۰/۴۴۹	۲/۲۲	-۳/۲۷	لیست انتظار	بخشش درمانی	
۰/۱۸	۲/۹۴	۵/۷۱	بخشش درمانی		اعتماد اجتماعی
۱	۲/۷۸	۲/۴۴	لیست انتظار	استعاره درمانی	
۰/۱۸	۹/۳۴	-۱۷/۸۶	استعاره درمانی		
۰/۴	۷/۰۶	۱۰/۷۹	لیست انتظار	بخشش درمانی	خودارزشمندی
۰/۱۸	۹/۳۴	۱۷/۸۶	بخشش درمانی		اجتماعی
*۰/۰۰۸	۸/۸۴	۲۸/۶۶	لیست انتظار	استعاره درمانی	

*P</.۰۱

همان گونه که نتایج بدست آمده از آزمون تعقیبی بونفرونی نشان می‌دهند، استعاره درمانی در بهبود ابعاد خودارزشی، رهاشدگی، سوگ و خودارزشی اجتماعی مراجعان موثر بوده است. بخشش درمانی نیز در بهبود ابعاد خودارزشی، رهاشدگی، خشم و سوگ مراجعان موثر بوده است و بین نمره‌های پس آزمون این ابعاد در دو گروه بخشش درمانی و لیست انتظار تفاوت معنی دار وجود دارد. معنی دار شدن اثر اصلی درمان و آزمون و هم چنین اثر تعاملی آزمون * درمان مشخص نمی‌سازد که بین کدام گروهها تفاوت وجود دارد. برای پاسخ به این پرسش از آزمون تعقیبی بونفرونی با لیست انتظار اثرات پیش آزمون ها استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ نمایش داده شده است.

جدول ۵- نتایج مقایسه‌های پس تجربه آزمون تعقیبی بونفرونی در آزمون سازگاری پس از طلاق.

مقایسه‌ها	اختلاف	خطای	سطح معنی
پس آزمون گروه بخشش درمانی- پس آزمون گروه لیست انتظار	میانگین‌ها -۸۷/۵۹	استاندارد ۱۰/۵۶	داری *۰/۰۰۱
پس آزمون گروه استعاره درمانی - پس آزمون گروه لیست انتظار	-۶۷/۷۶	۱۰/۱۱	*۰/۰۰۱
پس آزمون گروه بخشش درمانی- پس آزمون گروه استعاره درمانی	-۱۹/۸۲	۹/۶	۰/۱۸۶
پیش آزمون- پس آزمون	۶۵/۸	۴/۹۶	*۰/۰۰۱

*P<،۰۱

بحث و نتیجه گیری

تحلیل آماری نشان داد که هر دو درمان نسبت به لیست انتظار دارای اثربخشی بودند. از بین ابعاد سازگاری پس از طلاق هر دو درمان در بهبود خود ارزشی، رها شدگی، و سوگ زنان مطلقه موثر بودند. در پس آزمون، استعاره درمانی بر خود ارزشی اجتماعی تاثیر داشت و بخشش درمانی بر خشم موثر بود. تفاوتی معنادار بین گروه‌های آزمایشی با لیست انتظار از نظر صمیمیت اجتماعی دیده نشد.

در تبیین یافته‌ها تأثیر استعاره درمانی بر خود ارزشمندی زنان مطلقه می‌توان گفت که فکر به صورت یک استعاره است و استعاره مبنای سیستم ادراکی ماست (هارتفورد، ۲۰۱۱). استعاره‌ها به‌صورت فرهنگی و اجتماعی تعریف می‌شوند، نسبت به زمینه حساس‌اند و نماینده نوعی استراتژی شناختی برای حل قیاسی مسایل هستند و با این حال، مدل‌های ذهنی از واقعیت هستند (موسر، ۲۰۰۰). در سطح فردی مدل ویژه ثابتی از استعاره خود وجود دارد. استعاره خود، روش تبیینی

^۱ Hartford

^۲ Moser

است که فرد بر اساس آن خود را به تنهایی یا در مقایسه با دیگران شرح می دهد (مارک، ۲۰۰۷) و با جنبه‌هایی گوناگون از خود مانند خود واقعی، بایدهای خود، خود منفی، خود اجتماعی، تحول خود و نقش جنسیتی مرتبط است (هاسکینز و لسو، ۱۹۹۶). از سوی دیگر، خود ارزشمندی دیدگاه شخص از ارزش خود بر اساس ادراک او از موفقیت‌ها و شکست‌هایش در زمینه‌های مهم زندگی است، زمانی که فرد ادراکی بیش‌تر از موفقیت‌ها و ادراکی کم‌تر از شکست‌های خود داشته باشد، خود ارزشمندی افزایش می‌یابد (فرارو، اسکالاس، بتمن، ۲۰۱۱). ادراک نقشی مهم در خود ارزشمندی دارد و ادراک افراد متأثر از ساختارهای استعاری است (سلطانی، فاضلی، ۹۴). بنابراین، افزایش خود ارزشمندی در درمانی مبتنی بر استعاره بر می‌گردد به ارتباط ادراک و ساختارهای استعاری و تغییرات خود ارزشمندی با این ادراک‌ها. همچنین، تأثیر درمان مبتنی بر بخشش بر خود ارزشمندی نیز به دلیل این است: افرادی که بخشش خود را تجربه می‌کنند، توانایی لازم برای تجربه حس خود ارزشمندی، که در سازگاری پس از طلاق مطرح است، را پیدا می‌کنند (برون، رودستم، ۲۰۱۱).

نتایج پژوهش بالا نشان دادند که آموزش بخشش تأثیری مثبت بر رهاشدگی دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو می‌باشد. نظریه‌های گوناگون سازگاری با طلاق را مستلزم رهایی از رابطه گذشته دانسته اند (میرزا زاده، احمدی، فاتحی زاده ۱۳۹۱، اکرمی، ۱۳۸۵) و از عوامل موثر در رهاشدگی، توانایی گذشت و بخشش همسر پیشین است (خجسته مهر، افشاری، رجبی، ۱۳۹۱). آموزش بخشش به زنان مطلقه کمک می‌کند تا بتوانند روابط گذشته را کنار بگذارند. از سوی دیگر، استعاره‌ها تأمل و ارتباط درباره موضوع‌های پیچیده و پیش‌بینی موقعیت‌های تازه را امکان‌پذیر می‌کنند و استفاده از مدل‌های گوناگون استعاره بر ادراک، تفسیر تجربیات و به احتمال زیاد، رفتارهای بعدی نیز تأثیر می‌گذارد (گنتنر و گنتنر، ۱۹۸۳). رها شدگی مبتنی بر کنار گذاشتن روابط گذشته و ورود به زمینه‌های توانمندی‌های تازه‌تر است (خجسته مهر، افشاری، رجبی، ۱۳۹۱). می‌توان گفت به احتمال زیاد، تغییر در استعاره‌ها، زیر ساخت شناختی این توانمندی‌ها را تحت تأثیر قرار داده و افراد گروه تحت درمان استعاره، نسبت به لیست انتظار، موفق به کنار گذاشتن روابط پیشین خود و ورود به زمینه‌های دیگر شده اند.

^۱-Mark

^۲-Hoskins, and Leseho

^۳ Ferraro, Escalas, Bettman

^۴ Rohde-Brown & Rudestam

یکی از مراحل سازگاری با طلاق، طی کردن سوگ است. سوگ فرآیندی است که همراه با خلق منفی نمود می‌یابد (قهاری، بوالهروی، ۱۳۹۵). خلق منفی باعث می‌شود که فرد از استعاره‌هایی منفی‌تر استفاده کند. خلق افسرده هم‌چنین، باعث می‌شود که هنگام بازیابی استعاره‌های پیشین از حافظه، این فرد تعداد بیشتری از واژه‌های منفی را استفاده کند و محتوای خاطراتش بیش‌تر ناخوشایند و ناشاد باشد (حامدی و کاویانی، ۱۳۸۳). افراد مطلقه نیاز دارند که دوره سوگ خود را با موفقیت طی کنند تا بتوانند وارد بخش دیگر زندگی خود شوند و از این رو، تغییرات استعاره‌ها به آنان کمک می‌کند تا محتوای خاطرات ناخوشایند و واژه‌های منفی کم‌تر شود و زنان مطلقه بتوانند فرآیند سوگ را طی کنند. هم‌چنین، 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 ۲۰۰۳، هیرچ و چیلک، ۲۰۱۱). بنابراین، همانند یافته این پژوهش، آموزش بخشش می‌تواند بر تسهیل فرایند سوگ و ناراحتی فرد موثر باشد.

تفاوت‌های تاثیر دو درمان استعاره و بخشش درمان در برخی ابعاد را می‌توان ناشی از فرآیندهای درمانی دخیل در هر کدام از این درمان‌ها دانست. در استعاره درمانی تاکید بیش‌تر بر تغییر استعاره‌ها یعنی چارچوب‌های زیر بنایی این هیجان است که نیاز به مرور و ارزیابی‌های متعدد فردی در طول زمان دارد. شاید یکی از دلایلی که این تفاوت را ایجاد کرده این باشد که در استعاره درمانی این تغییرات به زیر ساخت شناختی خود فرد واگذار شده است. از سوی دیگر، تغییر در ارزشمندی اجتماعی در استعاره درمانی موفق‌تر بود که می‌تواند نتیجه تغییر مبنایی در این باور باشد. همان‌گونه که پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند (حاتمی، ۱۳۸۹)، ارزشمندی اجتماعی مفهومی است که وابسته به نوع تفکر شخص در مورد عملکرد خود در اجتماع است. در صورتی که در بخشش درمانی تاکید زیادی بر خشم و کنترل و بررسی آن وجود دارد به این صورت که فرد همواره خود را ارزیابی و کاوش می‌کند تا بتواند ریشه‌های خشم را بیابد و بر آن مسلط شود.

معنی دار نبودن مولفه صمیمیت اجتماعی در پس‌آزمون را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که در جامعه ما زندگی زنان مطلقه با ابهامات و خطراتی روبه‌روست. نگرش نادرست به زنان مطلقه و بیوه آنان را در رابطه اجتماعی و حضور در اجتماع با مشکلات عدیده روبه‌رو می‌کند. مشکلات اقتصادی و درآمد، تنهایی، فقدان امنیت در روابط اجتماعی (قطبی، هلاکویی، جزایری، و رحیمی، ۱۳۸۳) و کار و نگرش منفی جامعه نسبت به آنان از جمله این مشکلات است (آریاپوران، امیری منش، اصلانی، ۱۳۹۲). اصلاح نگرش افراد نیاز به محیط اجتماعی پذیرا دارد و ایجاد یا ورود به چنین محیطی مستلزم آزمون و خطای خود فرد با استفاده از آموخته‌های نوین اوست. بنابراین، یکی از

دلایلی که زنان در دو گروه چنین صمیمیتی را نشان ندادند، ممکن است عدم مواجه ایشان با موقعیت‌هایی تازه برای صمیمیت اجتماعی بوده باشد. از سوی دیگر، در ایران طلاق با تنش و استرس بالاتری، نسبت به سایر کشورها، رخ می‌دهد زیرا خانواده‌ها درگیر پدیده "برچسب زدن" به فرد مطلقه می‌شوند. بنابراین، سناریوهای فرهنگی احاطه کننده مفهوم طلاق تعیین کننده اصلی فرایند تجربه طلاق به وسیله فرد است. در واقع، چون طلاق در بستر باورهای اجتماعی تعریف می‌شود و برداشت اجتماعی بر رهایی از قید و بندهای هنجارها می‌باشد (زارعی و همکاران، ۱۳۹۲)، حس عدم اعتماد و عدم تمایل برای صمیمیت اجتماعی قابل درک است. هر چند با تغییر دیدگاه زنان مطلقه نیمی از این مسیر پیموده شده، اما زمینه مساعد نیز نیم دیگر است که وابسته به محیط واقعی زندگی آنان است. پیشینه اجتماعی پیش بین سبک زندگی سالم که خود در چارچوب تعامل اجتماعی مثبت قابل مشاهده است نیز می‌باشد (اله ربی و سهرابی، ۱۳۹۵).

نتیجه گیری

با توجه به این که زنان مطلقه بخش عظیمی از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند و به دلیل مشکلات بسیار زیادی که با آن روبه‌رو می‌شوند، از جمله قشرهای تحت تاثیر آسیب‌های اجتماعی می‌باشند به نظر می‌رسد اجرای یک برنامه آموزشی برای افزایش سازگاری این جمعیت ضروری باشد.

با توجه به اثر بخشی آموزش‌های مبتنی بر بخشش و استعاره نسبت به گروه کنترل، استفاده از این آموزش‌ها در فرهنگ‌های هیجان محور مانند فرهنگ‌های شرقی بویژه فرهنگ ایرانی-اسلامی به نظر می‌رسد که مثمر ثمر باشد. هر چند این درمان بسته به سن، تحصیلات، گروه‌های خاص، نوع مشکل، نوع اختلال و .. پاسخ‌دهی‌های متفاوتی را به احتمال زیاد به همراه خواهد داشت. از محدودیت‌های پژوهش می‌توان مشکلات جلب نظر زنان مطلقه برای شرکت در غربالگری، نگهداری مراجعان حین درمان با استفاده از تقویت‌های گوناگون، ریزش و افت را نام برد.

پیشنهاد‌های پژوهش

اجرای برنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش در گروه‌های سنی گوناگون مانند نوجوانان، استفاده بیش‌تر از درمان‌های هیجان مدار با توجه به فرهنگ جامعه ما، ایجاد فضای مناسب اعتماد زنان مطلقه از جمله پژوهش‌هایی است که می‌تواند در حوزه مباحث یافت شده مورد اجرا قرار گیرد.

References

- Allah rabi, M., & Sohrabi, N. (1395). Psychometric indices of lifestyle scale. *Journal Management System*, 7(26), 121-137.
- Akhvan tafti, M. (2003). Consequences of divorce in transition. *Journal of Women's Studies*, 1(3), 125-150.
- Ariapooran, S., Amirimanesh, M., & Aslani, J. (2014). The Prevalence of Depression Symptoms in Divorced Women: Predictive Role of Forgiveness, Social Support and Resilience. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*, ۳(۳), ۳۳۲-۳۵۳.
- Sharif, M., Bahrami, F., & Fatehizadeh, M. (2013). The effectiveness of the integrated approach in Isfahan divorced mothers on their compatibility. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 3(11), 21-41.
- Balali, T. (2002). The study of predictors of post divorce adjustment in divorced women in Isfahan. Family Counseling master's thesis, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan
- Hamed, R., & Kaviani, H. (2004). The relationship between metaphors and depressed mood. *New cognitive science*, 21, 22:45-50.
- Hatami, P. (2010). Factors affecting social health of students, with an emphasis on social networking sites, thesis work, Allameh Tabatabaei University.
- Khojastemehr, R., Afshari, F., & Rajabi, G. (2011). effectiveness of forgiveness therapy on the adjustment divorced women. *Women's Studies*, 10(1), 60-37.
- Zarei, F., Merghati, E., Taghdisi, M.H., solhi, M., Nejat, S., Shojaeezade, D., Rajaati, F., & Rahmani, A. (2012). divorced from the perspective of a divorced woman qualitative study. *Journal of Research in Science health*, 2, 3234-247.
- Soltani, A. (2010). Evaluate the effectiveness of couple therapy focused on emotional adjustment, devotion and forgiveness married martyris child. Master's thesis, Faculty of Education and Psychology, Shiraz University.
- Soltani, B., & Fazel, F. (2015). Persuasive discourse of social, political, change attitudes and inculcate and consolidate socio-political. *literary criticism*, ۸(۳۱), ۱۱۴-۹۱.
- Salimi bejestani, H., Shafi Abadi, A., Sedaghat, A., & Ahmadi, KH. (2012). Compare the effectiveness of cognitive restructuring counseling Adler and allegory based on student mental health. *Journal of Behavioral Sciences*, 6(3), ۲۳۷-۲۴۴.

- Shirinkar, V., Namdari, K., Jamilian, H., & Abedi, A. (2015). Giving effect of group therapy based on symptoms of depression and rumination women with depression. *Journal of Clinical Psychology*, (22) 6, 85-103.
- Talebzadeh Shoshtari, H., Ahadi, H., Mazaheri, M., manifestations, M.A., & Talebi, H. (2013). Masnavi-based metaphor to examine the effectiveness of cognitive therapy in reducing depression. *Journal of Social Development*, 7(4).
- Alizadehfard, S., Ahadi, H., Ashayeri, H., & Eskandari, H. (2012). Effect of bilingual's metaphor for memory, language studies, 6, 51-68.
- Issazadegan, A. (2006). Check semantic processing emotional information and the role of metaphor in the treatment of neurosis among people with depression compared with those with the trait figure in extraversion. Ph.D. thesis, University of Allameh Tlatbayy, Tehran.
- Issazadegan, A. (2008). Use of metaphor in counseling and psychotherapy: strategies and measures. RESEARCH AND DEVELOPMENT Consulting. ۷(۲۶):۷۵-۱۰۶.
- Faramarzi, S., Asgari, K., Taghavi, F. (2012). The effect of cognitive behavioral therapy on the rate of high school students with abnormal grief. *Research in Behavioral Sciences*, (10) 5, 373-382.
- GHotbi, M., Holakouee Naini, K., Jazayeri, A., & Rahimi, A. (2004). Causes of divorce and divorced people living in the area of e-government. *social welfare (women's Pathology)*, 3 (12), 271-286.
- GHamari Givi, H., mohebi, Z., & Sadeghi, M. (2015). The effectiveness of forgiveness and the forgiveness therapy in reducing aggression in young boys Correction and Rehabilitation Center in Tehran. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 23(96), 163-168.
- Nateghian, S., Mollazade, J., Goudarzi, M.A., & Rahimi, CH. (2008). Forgiveness and marital satisfaction in men with post-traumatic stress disorder caused by the war and their wives. *Quarterly Fundamentals of Mental Health*, 10(37), 46-33.
- Nazari, A.M., & Ahmadian, A. (2015). Schema allegorical effectiveness in women with symptoms of dysthymia after the divorce. *Journal of women research*, 1(9).
- Naziri Q. (2003). The application and effectiveness of metaphors in the process of cognitive therapy in depressed patients. Psychology doctoral thesis, Institute of Psychiatry, Tehran.
- Yarmahamadyan, A., Reihani, F., & GHaderi, Z. (1391). The Relationship between Emotional Intelligence and Defense Mechanisms in Divorcing and Normal couples. *Journal Management System*, 2(7), 61-47.

-
- Baskin T; & Enirght R. (2004), Intervention studies on forgiveness: a Meta ° analysis. Journal of counseling; Development; vol, 82.1,p79.12p.
 - Blenkiron, P. (2011). Stories and analogies in cognitive behaviour therapy. John Wiley & Sons.
 - Christensen, M. (1993). Exercises in Metaphor: Identification of Self. Reading Improvement, 30(3), 189-91.
 - Ferraro, R., Escalas, J. E., & Bettman, J. R. (2011). Our possessions, our selves: Domains of self-worth and the possession° self link. Journal of Consumer Psychology, 21(2), 169-177.
 - Hartford, G. (2011). Practical implications for the development of applied metaphor in adventure therapy. Journal of Adventure Education & Outdoor Learning, 11(2), 145-160.
 - Hoskins, M., & Leseho, J. (1996). Changing metaphors of the self: Implications for counseling. Journal of Counseling & Development, 74(3), 243-۲۵۲.
 - Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., & Edwards, L. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. International Journal of Psychophysiology, 68(1), 51° 58.
 - Mark, Ch., (2007). Exercises in Metaphor: Identification of Self. www. Exercises in MetaphorIdentification of Self.htm. (ERIC Home).
 - McCarr, C., & Wolchik, Sh., (2015). Marital Status, Divorce, and Child Development, Arizona State University, USA evier Ltd. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 2nd edition, Volume 14
 - Natalio, L. R. (2014). Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. Personality and Individual Differences, 68,199° 204.
 - Orbon, M., Mercado, J., & Balila, J. (2015). Effects of forgiveness therapy on recovery among residents of drug rehabilitation centers, Social and Behavioral Sciences, 165 , 12 ° 20.
 - 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.

-
- Rohde-Brown, J., & Rudestam, K. E. (2011). The role of forgiveness in divorce adjustment and the impact of affect. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(2), 109-124.
 - 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- 277.
 - Steiner, L. M., Durand, S., Groves, D., & Rozzell, C. (2015). Effect of Infidelity, Initiator Status, and Spiritual Well-Being on Men s Divorce Adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56(2), 95-108.

