

## Research Paper

# The Effectiveness of Life Reconstruction Skill Training After Divorce on Emotional Ataxia, Self-Worth and Adjustment After Divorce of Divorced Women with Chronic Pain

Golnoosh Nasiri Senejani<sup>1</sup>, Sahar Safarzadeh\*<sup>2</sup>

1. M.A. Student, Department of Clinical Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Received: 2023/08/18

Revised: 2024/04/05

Accepted: 2024/08/27

Use your device to scan and read the article online



DOI:

[10.30495/jzvj.2024.32279.4050](https://doi.org/10.30495/jzvj.2024.32279.4050)

### Keywords:

Reconstruction of life after divorce, Emotional dyslexia, Self-worth, Adjustment after divorce, Divorced women with chronic pain

### Abstract

**Introduction:** The purpose of the present study was to study the effectiveness of life reconstruction skills training after divorce based on emotional dyslexia, self-worth and adjustment after divorce in divorced women with chronic pain.

**Methods:** The current research was practical in terms of type and purpose. The research design of the present study was a quasi-experimental type of pre-test and post-test. The study population of this research was divorced women suffering from chronic pain in Ahvaz city in 2023. 30 people were placed in two experimental (15 people) and control (15 people) groups with the purposeful sampling method. The expressions used in this research were Alexithymia questionnaire (1994), Hosseini et al.'s self-esteem questionnaire (2019) and Fisher's post-divorce adjustment questionnaire (2007).

**Findings:** The results of data analysis showed that the life reconstruction training program after divorce reduced emotional ataxia and also improved the feeling of self-worth and adjustment after divorce in divorced women with chronic pain ( $P < 0.05$ ).

**Conclusion:** life reconstruction training after divorce as a way to reduce emotional ataxia and improve living conditions through increasing the feeling of self-worth and adaptability in divorced women with chronic pain along with other trainings can have useful results.

**Citation:** Nasiri Senejani G, Safarzadeh S. The Effectiveness of Life Reconstruction Skill Training After Divorce on Emotional Ataxia, Self-Worth and Adjustment After Divorce of Divorced Women with Chronic Pain. Quarterly Journal of Women and Society. 2024; 15(59): 34-49.

\*Corresponding author: Sahar Safarzadeh

**Address:** Assistant Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

**Tell:** 09163049476

**Email:** [safarzadeh1152@yahoo.com](mailto:safarzadeh1152@yahoo.com)

## Extended Abstract

### Introduction

Divorced women may face problems and challenges such as increased feelings of loneliness, stress, weight gain, and financial issues. After the divorce, the woman lives alone and has to deal with her problems and overcome them. Divorce is sometimes considered the most stressful factor in a woman's life. Although the rate of divorce has increased, it is still unpleasant. According to the number of studies conducted about the painful and irreparable psychological and social consequences of divorce and the identification of structures affected by it, today investigators seek to examine new interventions and methods to reduce the personal and social harms of divorce. Therefore, the present study investigates the effectiveness of life-rebuilding skills training after divorce on alexithymia, self-worth, and post-divorce adaptation in divorced women with chronic pain.

### Methods

The present research was semi-experimental with pre-test-post-test and control group and follow-up stage. The study population of this research included all divorced women suffering from chronic pain in Ahvaz City. 30 people were placed in two experimental (15 people) and control (15 people) groups via purposeful sampling method. The questionnaires used in this research were the alexithymia questionnaire (1994), Hosseini et al.'s self-worth questionnaire (2019), and Fisher's post-divorce adjustment questionnaire (2004). The treatment method was rebuilding life after divorce based on previous studies and Fisher's book on rebuilding life.

### Findings

The findings showed that the mean of alexithymia in the experimental group is significantly lower than the control group, so teaching the skill of life rebuilding after divorce has a positive effect on the alexithymia of divorced women with chronic pain, and the first hypothesis is also confirmed. The squared value of eta is equal

to 0.80. This means that 80% of the changes in alexithymia scores are due to the implementation of life rebuilding skill training after divorce. Also, the findings showed that the average feeling of self-worth in the experimental group was significantly higher than the control group, so teaching the skill of life rebuilding after divorce has a positive effect on the self-worth of divorced women with chronic pain, and the second hypothesis is confirmed. The value of the eta square is equal to 0.82, which means that 82% of the changes in the self-worth score are due to the implementation of life rebuilding skill training after divorce. At the same time, the findings showed that the average adjustment after divorce in the experimental group was significantly higher than in the control group. Therefore, training in life rebuilding skills after divorce has a positive effect on the adjustment of divorced women with chronic pain, and the third hypothesis is confirmed. The value of the eta square is equal to 0.85, which means that 85% of the changes in post-divorce adjustment score are due to the implementation of post-divorce life rebuilding skill training.

### Discussion

Divorce is consistently recognized as a social harm and can have an unpleasant effect on the ordinary life of people, especially the efficient members of society. Meanwhile, women are more damaged than men in the process of divorce. In addition to psychological problems, the possibility of neuro-physical pains increases for them and leads to gradual social isolation for this group. In the present research, with the implementation of life rebuilding skills training after divorce for divorced women with chronic pain, the level of alexithymia and suppression of emotions in this group of women decreased and, in addition, in this educational process, the women were able to control their minds gradually by doing exercises and focus on positive experiences and pleasant events and by increasing the awareness of their conditions, the level of self-worth increased and, consequently, the post-divorce adjustment showed a significant increase in this group. In

justifying the effectiveness of this training method on the life dimensions of divorced women, it can be said that this training, by the experiences, creates positive changes in women in terms of quality of life, and, in this way, the effect of negative experiences and rumination in this group reduces and improve their quality of life.

### Conclusion

According to the findings, to reduce alexithymia, it is suggested to prepare workshops, scientific meetings, and training in general for divorced women with the focus on teaching the skills of rebuilding life after divorce so that they can benefit from this training. It is also suggested that clinical psychologists and general counselors design pamphlets in the counseling core of educational groups in which the effect of cognitive training based on post-traumatic life reconstruction techniques is discussed. They can take an impressive step towards improving the quality of life of women who are about to get divorced or divorced by providing the mentioned pamphlets to the centers related to pre-divorce counseling.

### Ethical Considerations

#### Compliance with ethical guidelines

All participants in the study participated in the study by filling out a consent form, and the researchers assured them that the results of the research were confidential. In addition, the present researcher has a code of ethics from the Code of Ethics Committee of Ahvaz Islamic Azad University under the number IR.IAU.AHVAZ.REC.1402.049.

### Funding

All financial resources and costs for research and publication of the article have been paid by the authors and no financial support has been received.

### Authors' contributions

The article is an excerpt from a M.A. Thesis. The first author is a M.A. student of Clinical Psychology; the Second author is the Supervisor and Corresponding Author.

### Conflicts of interest

In this study, no conflict of interest was reported by the authors.

## مقاله پژوهشی

## اثربخشی آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق بر ناگویی هیجانی، خودارزشمندی و سازگاری بعد از طلاق در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن

گلنوش نصیری سنجانی<sup>۱</sup>، سحر صفرزاده<sup>۲\*</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی بالینی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

۲. استادیار، گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

## چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق بر ناگویی هیجانی، خودارزشمندی و سازگاری بعد از طلاق در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن شهر اهواز بود.

**روش:** طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن شهر اهواز در سال ۱۴۰۱ بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ زن مطلقه مبتلا به درد مزمن بودند که با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شده و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسش نامه ناگویی هیجانی تورنتو (۱۹۹۴)، پرسش نامه احساس خودارزشمندی دوستی و حسینی نیا (۱۳۹۹) و پرسش نامه سازگاری پس از طلاق فیشر (۲۰۰۴) بودند.

**یافته‌ها:** نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد برنامه آموزش بازسازی زندگی پس از طلاق موجب کاهش ناگویی هیجانی و همچنین بر بهبود احساس خودارزشمندی و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه دارای درد مزمن شد ( $P < 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** آموزش بازسازی زندگی پس از طلاق به عنوان شیوه‌ای برای کاهش ناگویی هیجانی و ارتقای شرایط زندگی از طریق افزایش احساس خودارزشمندی و سازگاری در زنان مطلقه دارای درد مزمن در کنار سایر آموزش‌ها می‌تواند نتایج مفیدی داشته باشد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۲۷

تاریخ داوری: ۱۴۰۳/۰۱/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

[10.30495/jzvj.2024.32279.4050](https://doi.org/10.30495/jzvj.2024.32279.4050)

## واژه‌های کلیدی:

بازسازی زندگی پس از طلاق، ناگویی هیجانی، خودارزشمندی، سازگاری پس از طلاق، زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

\* نویسنده مسئول: سحر صفرزاده

نشانی: استادیار، گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

تلفن: ۰۹۱۶۳۰۴۹۴۷۶

پست الکترونیکی: safarzadeh1152@yahoo.com

## مقدمه

از سوی دیگر پریشانی‌روان‌شناختی ناشی از طلاق اثرات نامطلوب دیگری در ابعاد احساس عزت نفس و خودارزشمندی نیز دارد. خودارزشمندی که نقش حیاتی در فرآیند زندگی ایفا می‌کند و در حقیقت برای بقاء و زیستن ضروری است (۱۴)، در واقع به عنوان احساس بالارزش بودن و به‌صورت سیستم خودآگاهی ایمن تعریف شده است که میزان ارزش درونی شخص را برای فرد و اطرافیان مشخص می‌نماید و از این طریق سلامت عمومی را افزایش داده و سطوح مختلف زندگی فردی و اجتماعی را بهبود می‌بخشد (۱۵). افرادی که در بحران‌های زندگی احساس خودارزشمندی کمتری می‌نمایند اختلالات خلقی و رفتاری بیشتری نشان داده و کیفیت روابط دوستانه کمتر و اعتماد به نفس پایین تری را تجربه می‌کنند (۱۶) و بر این اساس اکثر زنان مطلقه بعد از طلاق، با نادیده گرفتن ارزشمندی خود، ناتوانی در اعتماد به نفس، احساس ضعف در برابر مشکلات، خودسرزنش‌گری، ناامیدی و سرخوردگی مواجه می‌شوند و در پی آن انزوای اجتماعی را تجربه می‌کنند (۷). مطالعات نشان داده که خودارزشمندی در زنان پس از طلاق به همین دلایل دچار مشکل و اختلال می‌شود (۱۷) و از این رو زنان پس از طلاق خود را شخصی نابسند و فاقد توان کافی برای داشتن زندگی موفق می‌دانند و علائم درد جسمانی و رنج روان‌شناختی را گزارش می‌دهند (۱۸). در این میان مشخص می‌شود تقویت توانمندی و توان افزایشی زنان در برنامه‌سازی پس از طلاق، که بر خودارزشمندی، خودتکایی و هویت‌یابی ایشان کمک کرده و قدرت رویارویی با دشواری‌ها را افزون می‌نماید، منجر به افزایش مقابله با فشار روانی و محیطی ناشی از طلاق شده و باعث کنارآمد فعالانه شخص با شرایط و ارتقای احساس عزت نفس و خودبستگی می‌شود (۱۹).

در این میان، سازگاری بعد از طلاق که فرایندی جدایی‌ناپذیر در تجاری است که فرد پس از طلاق با آن مواجه می‌شود (۲۰) و به عنوان فرایند جدایی از رابطه زناشویی، حل احساسات ناشی از گسستگی زناشویی، تثبیت رابطه پس از طلاق با همسر جدید تعریف می‌شود، زیرا که طلاق در زمان اختلاف و تعارضات زناشویی تجربه می‌شود (۲۱) و از این رو سازگاری پس از طلاق را نیز تلفیقی از تجارب پس از طلاق می‌دانند که فرد را نه به عنوان هویتی که در رابطه زوج قبلی خود داشته، بلکه به عنوان موقعیت کنونی او که هر روزه با آن سر و کار دارد، توضیح می‌دهد و این سازگاری را به فرایند سازش با تغییرات به وجود آمده پس از پدیده طلاق مرتبط می‌دانند که طی آن فرد پس از بروز طلاق به بهزیستی هیجانی و روان‌شناختی دست می‌یابد (۲۲). در این میان، سازگاری پس از طلاق برای زنان به مثابه یک فرایند چندبعدی عنوان می‌شود که مشتمل بر ابعاد مختلف روانی، اجتماعی و حتی مالی می‌باشد (۲۳). برخی از این مؤلفه‌ها که عبارتند از: شخصیت فرد، نوع باور و نگرش فرد نسبت به رابطه قبلی‌اش، محیط اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، طول مدت دوران تأهل و شرایطی که در زندگی قبلی تجربه کرده، همگی از عواملی هستند که با توجه به تفاوت‌های فردی با بروز افسردگی، خشم، اضطراب و استرس در فرد مطلقه همراه می‌شود (۲۴)

طلاق<sup>۱</sup> پس از مرگ عزیزان، شدیدترین عامل استرس‌زا در کل زندگی محسوب می‌شود. هر چند امروزه آمار طلاق افزایش یافته ولی این عامل همچنان امری غیرعادی و ناخوشایند در زندگی افراد برشمرده می‌شود (۱). آمارهای رسمی در ایران نیز نشان می‌دهد که در فاصله سال‌های ۱۳۹۰ الی ۱۳۹۹ طلاق با رشد ۲۸ درصدی در جامعه همراه بوده است و در ۱۰ ماهه سال ۱۴۰۱ طلاق نسبت به سال قبل، ۶٫۴ درصد افزایش یافته است (۲). در این میان زنان بعد از جدایی و طلاق میزان آشفتگی بیشتری نسبت به مردان تجربه می‌کنند، البته این فشار زمانی که زنان متقاضی طلاق باشند نسبت به زمانی که همسرانشان تقاضای جدایی نمایند، تا حدودی کمتر می‌شود ولی همچنان به عنوان عامل آسیب‌رسان در زندگی ایشان تلقی شده است (۳). لی و لیو (۴) نیز گزارش می‌دهند تعارضات زناشویی که منجر به طلاق می‌شود حتی بعد از جدایی زوجین می‌تواند اثرات ماندگار شایانی بر احساس خشم، خشونت، کینه و نفرت و سوءرفتار فیزیکی و کلامی ایشان داشته باشد و چنین اثراتی در طول زمان منجر به علائم و بیماری‌های جسمانی نیز در افراد مطلقه می‌شود. از سوی دیگر با توجه به آسیب‌پذیر بودن زنان در جامعه نسبت به مردان، طلاق می‌تواند اثرات بارزی بر پریشانی روان‌شناختی ایشان تحمیل نماید و بر عملکرد روانی و فیزیولوژیکی آنها اثر نامطلوب و گاه‌آگاه ماندگار گذاشته و دردهای مزمن و عصبی در بدن، میگرن و اختلالات گوارشی عصبی را در پی داشته باشد (۵) و زنان مطلقه را در تنگناها و ناتوانایی‌های روان، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی روبرو نماید (۶) و این امر اجرای مداخلات روان‌شناختی را بیش از پیش به عنوان عامل ضروری مطرح می‌کند.

از سوی دیگر تنهایی و تغییرات نقشی که پس از طلاق بر زندگی زنان تحمیل می‌شود می‌تواند منجر به کاهش خلق و احساس تنهایی گردد و اثراتی همچون بروز ناگویی هیجانی را در پی داشته باشد (۷). ناگویی هیجانی که به عنوان ناتوانایی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و نیز محدودیت در تنظیم هیجانات تعریف می‌شود (۸)، دارای سه خصوصیت مهم؛ محدودیت در شناسایی احساسات، محدودیت در بیان احساسات و محدودیت در جهت‌گیری تفکر بیرونی می‌باشد که از چند جهت فرد را دچار آسیب می‌نماید (۹). در کل افراد مبتلا به ناگویی هیجانی تحریکات فیزیکی غیرطبیعی را بیش از حد ارزیابی می‌کنند، برانگیختگی عاطفی را اشتباه تعبیر می‌کنند و ناراحتی عاطفی را از طریق شکایات فیزیکی نشان می‌دهند (۱۰). زنان مطلقه به واسطه تعاملات نادرست ناگویی هیجانی بیشتری را تجربه کرده و با آن درگیر می‌شوند (۱۱)، از این رو در تحقیقات نشان داده شده که ناگویی هیجانی با ضعیف بودن کیفیت زندگی در بین زنان مطلقه مرتبط است (۱۲) و آموزش روش مواجهه و سازگاری مناسب با مشکلات بعد از طلاق از میزان دشواری در بیان احساسات و ناگویی هیجانی و همچنین تحریکات بدنی و خیال‌پردازی نامناسب نسبت به آینده را کاهش می‌دهد و بر کارایی شخص می‌افزاید (۱۳).

حد رضایت از زندگی را نشان می دهند و از انجام راهکارهای بازسازی زندگی و سازگاری پس از طلاق بهتر استقبال می نمایند. آسنجرانی و همکاران (۳۶) نیز طی پژوهشی نشان دادند که سمینار آموزشی بازسازی زندگی پس از طلاق طبق نظریه فیشر، بر سازگاری پس از طلاق و رضایت از زندگی مؤثر بوده است. فولادوند و شجاعی (۳۷) نیز در تحقیقی گزارش دادند آموزش سازگاری پس از طلاق بر انعطاف پذیری- شناختی و تنظیم هیجان زنان با سابقه طلاق شهر اصفهان مؤثر بوده است. گلی و همکاران (۳۸) نیز نشان دادند آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم شناختی هیجانی و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه مؤثر می‌باشد. گانگداف (۳۹) نیز طی پژوهشی گزارش کردند آموزش مهارت گذشت در افراد مطلقه بر سازگاری روان شناختی مطلوب ایشان مؤثر می‌باشد و بر کاهش اضطراب اثرگذار است. باگی و همکاران (۴۰) نیز نشان دادند آموزش سازگاری در خودارزشمندی زنان مطلقه، نقش حیاتی ایفا می‌کند و اثر مهمی در بهزیستی و بقا دارد. در پژوهشی زارع و همکاران (۴۱) مشخص کرد آموزش غنی‌سازی کیفیت زندگی با بهره‌گیری از تکنیک‌های مسئولیت‌پذیری، مهارت خودآگاهی، صبر، پذیرش و ذهن‌آگاهی به‌عنوان روشی کارآمد بر بهبود خودارزشمندی و سرمایه‌های روان‌شناختی زنان اثربخش است.

باتوجه به حجم مطالعات انجام شده در خصوص پیامدهای سهمگین و گاهی جبران‌ناپذیر روانی و اجتماعی طلاق برای زنان و شناسایی آسیب‌های متأثر از آن و نیاز به بررسی روش‌های مداخله مطلوب برای بهبود شرایط زنان مطلقه و تبدیل کردن ایشان به نیروی کارآمد اجتماعی، آموزش بازسازی زندگی پس از طلاق که شامل برداشتن گام‌هایی برای بهبود زندگی افراد مطلقه است، رویکردی مناسب به نظر می‌رسد (۴۲). بیشتر پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه به یکی از ابعاد اصلی مثل درمان هیجان مدار یا معنویت درمانی پرداخته‌اند اگر چه مشخص است آسیب‌هایی که زنان مطلقه پس از طلاق می‌بینند از ابعاد مختلف اجتماعی، مالی، روان‌شناختی و جسمانی بر زندگی ایشان اثر نامطلوب گذاشته و ایشان را به سمت انزوای اجتماعی و ناکارآمدی سوق می‌دهد و از این رو نیاز به حمایت چندجهته از ایشان است. پژوهش حاضر با هدف بررسی آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق بر اساس ناگویی هیجانی، خودارزشمندی و سازگاری بعد از طلاق در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن، به دنبال تعیین اثربخشی مداخله‌ای چندجانبه بر زندگی زنان می‌باشد که بتواند بر تسریع بهبود شرایط ایشان اثر مطلوب گذارد. از این رو اجرای پژوهش حاضر از جنبه نظری و کاربردی دارای اهمیت است. از لحاظ نظری، با اجرای آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق می‌توان به طراحی رویکرد مشاوره پیشگیرانه و مداخله مطلوب در سطح کلان برای زنان در شرف طلاق پرداخت و از جنبه کاربردی نیز با توجه به شیوع بالای طلاق و نقش خطیر زنان در جامعه و خانواده، کمک به زنان مطلقه جهت تجربه کردن زندگی مطلوب پس از طلاق زمینه افزایش کارآمدی این گروه در جامعه فراهم می‌شود. از این رو تحقیق حاضر در پی پاسخ علمی به این پرسش می‌باشد که آیا آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق بر اساس ناگویی هیجانی، خودارزشمندی و سازگاری بعد از طلاق در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن اثربخش است؟ بر این اساس فرضیه‌های پژوهش عبارت است از:

و می‌تواند سازگاری فرد با شرایط پس از طلاق را تحت تأثیر قرار دهد و البته این امر را به عامل مهمی در تعیین روند زندگی افراد تبدیل نماید (۲۵). در واقع بدیهی است که پیامدهای ناگوار طلاق می‌تواند منجر به احساساتی نظیر شکست، یاس و ناامیدی، غمگینی و خشم در زوجین مطلقه شود و این مسئله در زنان مطلقه نسبت به مردان که با چالش‌های اجتماعی، اقتصادی و روان شناختی بیشتری مواجهه می‌کنند بیشتر است (۲۶ و ۲۷). زنان مطلقه به دلیل ماهیت زندگی شان تنش بیشتری را تجربه می‌نمایند، چرا که آنان نیازمند سازگاری با محیط زندگی خود که شامل هنجار، نوع روابط و دوستی‌های جدید است، می‌باشند (۲۸). از این رو مداخله آموزشی و روان شناختی در زندگی چنین زنانی به جهت قبول کامل فرآیند طلاق و ایجاد سازگاری در زنان مطلقه باعث می‌شود که این افراد آمادگی کامل برای رابطه‌ای سالم و صمیمی پیدا کرده و عواقب منفی این جدایی را تجربه نمایند (۲۹).

بر این اساس طی واقعه‌ی طلاق سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری در زندگی افراد دچار چالش می‌شود که بعد شناختی شامل درک فرد از طلاق و بعد احساسی شامل احساس مثبت یا منفی شخص از طلاق و بعد رفتاری مربوط به آمادگی رفتاری افراد برای طلاق می‌باشد که در هر سه بعد فرد می‌بایست آمادگی کامل برای پذیرش طلاق داشته باشد تا بتواند در زندگی بعد از این واقعه موفق شود (۳۰). از این رو با توجه به اثرات چندجانبه طلاق در بستر زندگی زنان مطلقه، آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق یکی از ضرورت‌های زندگی ایشان محسوب می‌گردد که بتواند مجدد به عنوان فردی مؤثر و کارآمد در جامعه حاضر شوند (۳۱). در این بین محققین در تلاش بوده‌اند اقداماتی را به منظور افزایش سازگاری پس از طلاق صورت دهند و یکی از این اقدامات تنظیم پروتکل آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق است که توسط فیشر تدوین شد و به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر معرفی گردیده است. این برنامه مداخله جهت سازگاری و بازسازی زندگی افراد پس از طلاق بر اساس نظریه فیشر بنا شده است. وی یک نظریه سلسله مراتبی از رفتارهای سازگاران/بقاجویانه از رفتار انسان ارائه می‌کند که فرد در دوران کودکی و با جریان رشد آن را تجربه می‌نماید. او بر این باور است که فرآیند بازسازی روابط در تمامی مراحل زندگی انسان وجود دارد و می‌تواند در رویارویی با هر بحرانی به کار برده شود. فیشر انگیزه اصلی انسان را در جستجوی رفتارهای سازگاران/بقاجویانه و برای دست یابی به تعادل معرفی می‌کند که توسط مکانیسم طغیان و تلاش برانگیخته می‌شود (۳۲). از نظر فیشر فرآیند سازگاری، رفتاری سازگاران/بقاجویانه است که به فرد کمک می‌کند به سازگاری دست یابد تا از این راه بتواند به بقای خود ادامه دهد (۳۳).

این برنامه آموزشی بر جوانب جسمی، روان‌شناختی و هیجانی جدایی و اتمام روابط تمرکز می‌کند. این جلسات ماهیتی آگاهی‌بخش و حمایتی داشته و فرصت بصیرت و رشد فردی را برای شرکت‌کنندگان فراهم می‌آورد (۳۴). البته اثر این برنامه آموزشی در افراد مختلف متفاوت است به گونه‌ای که مطالعات محققینی مانند بویراسا و همکاران (۳۵) نیز نشان داده که کیفیت زندگی زناشویی با میزان رضایت از زندگی پس از طلاق، در ارتباط است، به گونه‌ای که زنانی که در دوران تأهل زندگی زناشویی بسیار بی‌کیفیت و آزاردهنده‌ای داشته‌اند، پس از طلاق بالاترین

۱. آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق موجب کاهش ناگویی هیجانی در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن می‌شود.
۲. آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق موجب افزایش خودارزشمندی در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن می‌شود.
۳. آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق موجب افزایش سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن می‌شود.

### روش پژوهش و ابزار پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و بر حسب شیوه گردآوری اطلاعات از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه مورد مطالعه این پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن شهر اهواز بودند. تعداد ۴۲ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند که به دلیل ریزش آزمودنی‌ها، ۳۰ نفر از این گروه به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند. بدین منظور ابتدا ۵ دفتر از دفاتر ثبت دادخواست طلاق شهر اهواز که امکان همکاری داشتند، مشخص شد و بر اساس پرونده‌های موجود با زنان مطلقه مراجعه‌کننده که با ملاک‌های ورود هم‌خوان بودند، توسط مرکز تماس حاصل شد و از افرادی که امکان همکاری داشتند، جهت حضور در مکان اجرای پژوهش دعوت شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: اجرای طلاق رسمی و قانونی، سن بین ۲۰ الی ۵۰ سال، عدم ازدواج مجدد، عدم استفاده از داروهای روان‌شناختی، حضورنداشتن در دوره‌های روان‌شناختی دیگر به صورت هم‌زمان. ملاک‌های خروج نیز شامل: غیبت بیش از دو جلسه در زمان اجرا، عدم تمایل به ادامه همکاری در پژوهش و مخدوش بودن پرسش‌نامه‌های ارائه شده بود. لازم به توضیح است پس از اتمام پژوهش به دلیل اثربخشی آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق، این روش برای ۸ نفر از گروه کنترل که مایل به حضور در پژوهش بودند اجرا شد.

### ابزار پژوهش

#### آموزش بازسازی زندگی پس از طلاق<sup>۱</sup> (LRST)

جلسات آموزش بازسازی زندگی پس از طلاق برگرفته از کتاب بازسازی زندگی پس از طلاق بوده و طرح نهایی آن توسط واکالویچ و کالتابیانو (۳۴) تدوین شده و توسط آنجرائی و همکاران (۳۶) نیز استفاده شده بود، و در تحقیق حاضر به کارگرفته شد. این آموزش در ۱۰ جلسه هفتگی ۱۲۰ دقیقه‌ای و به صورت گروهی اجرا شد و محتوای جلسات آموزش بازسازی زندگی پس از طلاق به شرح زیر است:

جلسه اول: آشنایی با اعضا و جلب اعتماد؛ در جلسه اول از برنامه این مداخله که برگرفته از رویکرد فیشر است ابتدا اقدام به آشنایی با اعضا و شرحی از اهداف کلیات به آزمودنی‌ها ارائه شد.

جلسه دوم: مواجهه با انکار و قبول واقعیت؛ آزمودنی در ابتدا، بهتر است که واقعیت را قبول کند و اینکه رابطه‌اش با شریک زندگی به پایان رسیده است را بپذیرد. قبول این واقعیت ممکن است سخت باشد، اما

به فرد کمک می‌کند تا از این مرحله عبور کرده و به سمت زندگی جدیدی که در پیش رو دارد، حرکت کند.

جلسه سوم: مواجهه با تنهایی و طردشدن؛ احساس تنهایی و یا حس طردشدگی پس از طلاق بسیار رایج است که فرد برای کاهش این موضوع باید از تنهایی خود را پذیرفته و سپس با تمرکز روی خود و آینده، نگاهی واقع‌بینانه‌تر داشته باشد.

جلسه چهارم و پنجم: اگر فرد با احساس گناه خود را سرزنش می‌کند و به‌خاطر اینکه توانسته است زندگی خود را حفظ کند، باید این بینش در او ایجاد شود که طلاق یک فرایند پیچیده است و به‌هیچ‌وجه نباید خود را به دلیل آن سرزنش کند. در نهایت احساسات منفی مانند غم و خشم را در خود شناسایی کرده و با استفاده از تکنیک‌های رفتاری و شناختی آنها کاهش دهد.

جلسه ششم و هفتم: رهاکردن و خودارزشمندی - انتقال و صداقت؛ احساس ارزشمندی پس از طلاق به دلایل مختلف به‌شدت دچار آسیب می‌شود و زنان پس از طلاق خود را شخصی نابسند و فاقد توان کافی برای ازدواج مجدد می‌دانند. پس از بازسازی مجدد منابع خودارزشمندی در آزمودنی‌ها چگونه به شکل صادقانه، مسئولانه و متعهدانه به این دوره جدید منتقل شوند و با آن سازگار شوند.

جلسه هشتم و نهم: عشق و اعتماد - تمایلات جنسی و استقلال؛ در این مراحل فرد مجدد عشق و اعتماد به دیگران را بازسازی می‌کند و نحوه به‌دست‌آوردن استقلال و همچنین در خصوص نیاز جنسی در دوره طلاق گفتگو می‌شود.

جلسه دهم: در نهایت در جلسه دهم به ترتیب؛ خودشناسی، تعیین اهداف قابل‌دسترس، الویت بندی اهداف، برنامه‌ریزی منظم و تلاش برای دستیابی به اهداف و کیفیتی بالاتر در بازسازی زندگی انجام می‌شود.

#### مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو<sup>۲</sup> (TAS-20)

پرسش‌نامه ناگویی هیجانی تورنتو (۴۳) توسط بگی و همکاران (۴۴) در سال ۱۹۹۴ ساخته شد و یک پرسش‌نامه ۲۰ گویه‌ای می‌باشد و سه خرده مقیاس شامل اشکال در تشخیص احساسات (۷ گویه)، اشکال در توصیف و بیان احساسات (۵ گویه) و تفکر عینی (۸ گویه) را در سطح امتیازبندی ۵ درجه‌ای از نوع لیکرت (از امتیاز ۱ کاملاً مخالف تا نمره ۵ کاملاً موافق) مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره کل نیز از جمع نمرات سه زیر مقیاس برای ناگویی هیجانی کلی محاسبه می‌شود و حداقل نمره ۲۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ می‌باشد. ابعاد روان‌سنجی پرسش‌نامه ناگویی هیجانی در مطالعه بگی و همکاران (۴۴) با پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و روایی با اجرای همزمان با پرسش‌نامه کنترل هیجان، ۰/۷۸ گزارش شده که نشان از همسانی درونی مناسب است (۴۳). در نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی بشارت (۴۵) آن را ترجمه کرد و ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل و سه زیر مقیاس اشکال در تشخیص احساسات، اشکال در توصیف و بیان احساسات و تفکر عینی را به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ محاسبه

حداقل نمره ۱۰۰ و حداکثر نمره ۵۰۰ است و نمره بالا نشان دهنده سطوح سازگاری بهتر با طلاق است. این مقیاس ۶ زیر مقیاس دارد که شامل میزان جدایی از رابطه قبلی، هیجانات و احساسات، خشم، علایم غم، اعتماد و پذیرش اجتماعی و احساس خودارزشمندی اجتماعی می-باشد. گاسمن-گنزالس و همکاران (۴۸) در پژوهش خود همسانی درونی این مقیاس را بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ گزارش کرد. فیشر و بیرهاوس (۴۹) پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۹۸ و جهت زیر مقیاس‌های آن بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۵ اعلام کرده‌اند. آسنجرانی و همکاران (۵۰) در پژوهش خود روایی نسخه فارسی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند. جهت اعتباریابی این مقیاس در ایران، خسجته مهر و همکاران (۵۱) نیز با روش آلفای-کرونباخ پایایی مقیاس سازگاری پس از طلاق فیشر را ۰/۹۰ به‌دست آورد و همچنین جهت بررسی روایی در مطالعه آنها ضریب همبستگی مقیاس سازگاری پس از طلاق با پرسش‌نامه سلامت عمومی ۰/۸۳ و با پرسش‌نامه عزت نفس روزنبرگ نیز ۰/۸۸ محاسبه شد که نشان از روایی سازه مناسب این مقیاس دارد. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد و روایی همزمان این مقیاس با پرسش‌نامه احساس خود-ارزشمندی ۰/۷۲ بدست آمد.

#### یافته‌های پژوهش

در این مطالعه داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-24 و از طریق شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و شاخص آمار استنباطی، نظیر آزمون تحلیل کوواریانس، تحلیل شدند. میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش بر اساس متغیر سن در گروه آزمایش ۳۲/۲۵، ۴/۶۱ و در گروه کنترل ۳۰/۸۲، ۴/۹۰ بود. بر اساس متغیر میزان تحصیلات در گروه آزمایش تعداد ۱۱ (۳۶/۷ درصد) دارای مدرک زیردیپلم و دیپلم، ۳ نفر (۱۰ درصد) کارشناسی، ۱ نفر (۳/۳ درصد) کارشناسی ارشد و دکتری بودند و در گروه کنترل نیز تعداد ۱۰ (۳۳/۳ درصد) دارای مدرک زیردیپلم و دیپلم، ۵ نفر (۱۶/۷ درصد) کارشناسی بودند. از نظر وضعیت اشتغال نیز در گروه آزمایش تعداد ۷ نفر (۲۳/۳ درصد) شاغل و ۸ نفر (۲۶/۷ درصد) غیرشاغل بودند و در گروه کنترل ۶ نفر (۲۰ درصد) شاغل و ۹ نفر (۳۰ درصد) غیرشاغل بودند. همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات پس‌آزمون در گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون در متغیر ناگویی هیجانی کاهش یافته و در متغیرهای خودارزشمندی و سازگاری پس از طلاق افزایش یافته است.

کرد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس بود. همچنین بشارت (۴۵) پایایی بازآزمایی مقیاس را نیز در یک نمونه ۶۷ نفری در دو نوبت با فاصله چهار هفته از  $T = 0/80$  تا  $T = 0/87$  برای ناگویی هیجانی کل و زیر مقیاس‌های آن تایید نمود و روایی همزمان مقیاس ناگویی هیجانی را برحسب همبستگی با هوش هیجانی  $T = 0/80$  و بهزیستی روان-شناختی  $T = 0/78$  همبستگی معنی‌دار وجود دارد (۴۵). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس برای نمره کل از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس‌های اشکال در تشخیص احساسات، اشکال در توصیف و بیان احساسات و تفکر عینی به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۲ و ۰/۸۵ محاسبه شد و روایی همزمان این مقیاس با پرسش‌نامه سازگاری پس از طلاق ۰/۷۵ بدست آمد.

#### پرسش‌نامه احساس خود - ارزشمندی<sup>۱</sup> (FSWQ)

این پرسش‌نامه توسط دوستی و حسینی نیا (۴۶) ساخته شده‌است و چهار خرده مقیاس شامل: روابط بین فردی (گویه ۱۱ الی ۹)، پذیرش خود (گویه ۱۰ الی ۱۵)، احساس شایستگی (گویه ۱۶ الی ۲۲) و معنای زندگی (گویه ۲۳ الی ۲۶) را نیز مورد سنجش قرار می‌دهد و امتیازبندی آن به‌صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از گزینه‌های هرگز ۱ نمره تا همیشه ۵ نمره) می‌باشد و در محاسبه کلی آن حداقل نمره ۲۶ و حداکثر نمره ۱۳۰ است که احساس خود ارزشمندی آزمودنی را مورد سنجش قرار می‌دهد. جهت محاسبه پایایی، در مطالعه دوستی و حسینی نیا (۴۶)، آلفای کرونباخ این ابزار برای نمره کل احساس خود ارزشمندی ۰/۹۶ و برای خرده مقیاس‌های روابط بین فردی ۰/۸۹، پذیرش خود ۰/۹۱، احساس شایستگی ۰/۸۶ و معنای زندگی ۰/۹۴ گزارش شده است. همچنین در آن مطالعه ضریب همبستگی بازآزمایی ۱۰ روزه این ابزار برای نمره کل احساس خودارزشمندی ۰/۹۸ و برای خرده مقیاس‌ها به-ترتیب ۰/۹۸، ۰/۹۸، ۰/۸۷ و ۰/۹۷ بدست آمد. صادقی (۴۷) نیز طی پژوهشی از روش آلفای کرونباخ پایایی این پرسش‌نامه را ۰/۸۷ گزارش داد و از طریق بازآزمایی با فاصله یک ماه میزان روایی را ۰/۸۵ گزارش کرد. در پژوهش حاضر نیز پایایی کل این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس‌های روابط بین فردی، پذیرش خود، احساس شایستگی و معنای زندگی به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۵، ۰/۸۲ و ۰/۹۵ محاسبه گردید و روایی همزمان این پرسش‌نامه با مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو ۰/۸۱ بدست آمد.

#### مقیاس سازگاری پس از طلاق فیشر<sup>۲</sup> (FDAS)

این مقیاس توسط فیشر در سال ۲۰۰۴ ساخته شده و دارای ۱۰۰ گویه می‌باشد و امتیازبندی آن به‌صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از گزینه-های هرگز ۱ نمره تا همیشه ۵ نمره) می‌باشد و در محاسبه کلی آن

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار، نمرات متغیرهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل



متغیر	گروه	آزمون	میانگین	انحراف معیار
ناگویی هیجانی	آزمایش	پیش آزمون	۶۵/۴۱	۳/۴۶
		پس آزمون	۴۸/۳۵	۴/۰۸
	کنترل	پیش آزمون	۶۲/۲۰	۲/۶۵
		پس آزمون	۶۴/۹۶	۴/۷۱
خودارزشمندی	آزمایش	پیش آزمون	۵۰/۳۸	۸/۵۲
		پس آزمون	۷۲/۶۵	۷/۳۱
	کنترل	پیش آزمون	۴۹/۱۱	۷/۶۸
		پس آزمون	۵۲/۸۷	۸/۸۵
سازگاری پس از طلاق	آزمایش	پیش آزمون	۱۹۸/۱۶	۲۱/۱۵
		پس آزمون	۲۴۸/۶۰	۱۴/۶۴
	کنترل	پیش آزمون	۲۰۰/۱۱	۱۴/۴۵
		پس آزمون	۱۹۸/۵۹	۱۸/۴۲

پیش فرض‌های آن بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای هیچ یک از متغیرها معنادار نبود که این یافته حاکی از آن است که فرض نرمال بودن برای همه متغیرها برقرار است. همچنین برای رعایت پیش فرض تساوی واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد.

باتوجه به اینکه طرح نیمه‌آزمایشی این تحقیق پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است، جهت کنترل اثر عامل پیش‌آزمون، از روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره و تحلیل واریانس یک راهه استفاده گردید. قبل از تحلیل داده‌ها با روش کوواریانس چندمتغیره،

### جدول ۲- نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر وابسته	آماره لوین	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی‌داری
ناگویی هیجانی	۰/۵۱	۱	۲۸	۰/۴۶
احساس خودارزشمندی	۰/۱۶	۱	۲۸	۰/۵۸
سازگاری پس از طلاق	۰/۳۳	۱	۲۸	۰/۲۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود طی آزمون لون، پیش فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید. همچنین از آزمون ام-باکس برای بررسی همگنی ماتریس کوواریانس استفاده شد و مشخص شد همبستگی موجود بین متغیرهای مورد مطالعه همگن است، چراکه  $F$  مشاهده شده  $(F=۰/۸۸, P=۰/۶۱)$

مربوط به این آزمون در سطح  $P < ۰/۰۵$  از نظر آماری معنادار نیست، بنابراین پیش فرض همگنی ماتریس کوواریانس تحقق پیدا کرده است. پس از تأیید پیش فرض‌ها، تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) برای ترکیب خطی متغیرها و کاستن از میزان خطا به سبب به کارگیری غیرتصادفی گروه‌ها، انجام گرفت (جدول ۳).

### جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره بر روی میانگین نمرات پس‌آزمون ناگویی هیجانی، خودارزشمندی و سازگاری پس از طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل

نام آزمون	مقدار	فرضیه DF	خطا DF	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آزمون
آزمون اثربخشی	۰/۸۵۴	۳	۲۶	۴۵/۷۴۴	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۰/۹۷
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۳۱	۳	۲۶	۴۵/۷۴۴	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۰/۹۷
آزمون اثرهتلینگ	۵/۴۵۴	۳	۲۶	۴۵/۷۴۴	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۰/۹۷
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۵/۴۵۴	۳	۲۶	۴۵/۷۴۴	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۰/۹۷
آزمون اثربخشی	۰/۸۵۴	۳	۲۶	۴۵/۷۴۴	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۰/۹۷

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود با کنترل پیش‌آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین زنان مطلقه

گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (ناگویی هیجانی، خودارزشمندی و سازگاری پس از طلاق) تفاوت

معنی‌داری مشاهده می‌شود ( $F=45/744, p<0/97$ ) برای پی بردن به اینکه از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا انجام گرفت (جدول ۴).

**جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه بر روی میانگین نمرات پس‌آزمون ناگویی هیجانی، خودارزشمندی و سازگاری پس از طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل**

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آزمون
ناگویی هیجانی	پیش‌آزمون	۳۱۲/۵۵	۱	۳۱۲/۵۵	۶۵/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۳۶۰	۰/۸۰
	گروه	۶۸۹/۶۷	۱	۶۸۹/۶۷	۲۶/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۵۵۴	۰/۷۷
	خطا	۵۵۵/۱۱	۲۷	۲۰/۵۵				
خودارزشمندی	پیش‌آزمون	۱۹۱۰/۹۸	۱	۱۹۱۰/۹۸	۴/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۵۱۳	۰/۸۲
	گروه	۲۵۰۲/۰۴	۱	۲۵۰۲/۰۴	۹/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۵۷۹	۰/۷۹
	خطا	۱۸۱۶/۹۸	۲۷	۶۷/۲۹				
سازگاری پس از طلاق	پیش‌آزمون	۲۹۶/۸۶۰	۱	۲۹۶/۸۶۰	۳/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۴۶۶	۰/۸۵
	گروه	۲۵۳۴/۷۸۰	۱	۲۵۳۴/۷۸۰	۸/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۳۳۱	۰/۷۷
	خطا	۲۸۳۱/۶۴۰	۲۷	۱۰۴/۸۷				

کرد که با توجه به اینکه در آموزش مهارت‌های بازسازی زندگی پس از طلاق تلاش می‌شود محیطی امن و حمایتی همراه با پذیرش شرایط اجتماعی و روان‌شناختی پیش آمده برای افراد ترسیم شود و ترغیب برای بروز هیجانات بدون طرد شدگی فراهم گردد. از این طریق نیز زنان مطلقه که احساس سرخورده‌گی ناشی از طلاق را درک کرده‌اند، در طی این روند تشویق می‌شوند تا احساسات خود را که تاکنون سرکوب شده‌اند، نسبت به خود و محیط اطراف کشف و ابراز نمایند. از سوی دیگر ایشان با صحبت در مورد احساسات و تجربیات خود، می‌توانند به خودآگاهی دست‌یافته و مهارت‌های تنظیم هیجانی بهتری را نسبت به شرایط جدید خود به‌کارگیرند و از این طریق میزان ناگویی هیجانی‌شان کاهش یابد. همچنین از آموزه‌های روش بازسازی زندگی ایجاد مسئولیت‌پذیری است که به افراد کمک می‌کند تا درک بهتری از افکار، احساسات و رفتارهای خود داشته باشند و با پذیرش شرایطی که تا حدودی، خودشان نیز در ایجاد آن دخیل بوده‌اند احساسات منفی نسبت به زندگی حاضر را کاهش داده و بتوانند با افزایش مهارت درست زندگی کردن، احساسات مثبت و رضایت از زندگی را افزایش داده و در بروز هیجانات متناسب با شرایط موجود موفق شوند و در نتیجه ناگویی هیجانی کمتری را تجربه نمایند.

فرضیه دوم: آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق موجب افزایش خودارزشمندی در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن می‌شود.

نتایج پژوهش حاضر مشخص کرد آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق موجب افزایش خودارزشمندی در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن می‌شود. از این رو فرضیه دوم پژوهش تأیید شد. این یافته با پژوهش‌های باگیور و همکاران (۴۰) و زارع و همکاران (۴۱) همخوانی دارد. تحقیقات نشان‌دهنده که خودارزشمندی تأثیر قابل توجهی در سازش اجتماعی و آسیب‌های روانی اجتماعی دارد و از این رو در نظریات و

همان‌طور که در جدول (۴) نشان می‌دهد میزان ( $F=65/48$ ) در سطح ( $P<0/05$ ) معنادار می‌باشد. بر اساس این یافته پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق در کاهش ناگویی هیجانی مؤثر بوده است. همچنین میزان ( $F=4/41$ ) در سطح ( $P<0/05$ ) معنادار می‌باشد. بر اساس این یافته پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق در افزایش احساس خودارزشمندی مؤثر بوده است. همان‌طور که در جدول (۴) نشان می‌دهد میزان ( $F=3/35$ ) در سطح ( $P<0/05$ ) معنادار می‌باشد. بر اساس این یافته پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق در افزایش سازگاری پس از طلاق مؤثر بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول: آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق موجب کاهش ناگویی هیجانی در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن می‌شود.

یافته‌ها نشان داد آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق موجب کاهش ناگویی هیجانی در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن می‌شود. بر این اساس فرضیه اول پژوهش تأیید شد. این یافته با پژوهش‌های فولادوند و شجاعی (۲۷)، گلی و همکاران (۳۸) و زارع و همکاران (۴۱) همخوانی دارد. در این راستا زارع و همکاران (۴۱) طی تحقیقی گزارش دادند آموزش غنی سازی کیفیت زندگی با استفاده از تکنیک‌های خودآگاهی و پذیرش و مسئولیت‌پذیری می‌تواند بر شرایط زنان مؤثر باشد. در کل در بخش هیجانات، ناگویی هیجانی از جمله سازه‌های تاثیرگذار بر طلاق و مسائل وابسته به آن بشمار می‌رود (۵۲) و همواره کنترل نامطلوب و عدم بروز کارآمد هیجانات می‌تواند بر تشدید شرایط بحرانی پس از طلاق زنان مطلقه بیافزاید. بر این اساس می‌توان بیان

می‌تواند به فرد کمک کند تا مهارت‌های ارتباطی بهتری با دیگران پیدا کند و با بهبود جو حاکم بر زندگی، بر برگشت به زندگی عادی و کارآمد زنان مطلقه و تبدیل شده این گروه به نیروی فعال جامعه مؤثر بوده و بر سازگاری مطلوب ایشان نقش مهمی ایفا نماید.

پژوهش حاضر مانند غالب پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌هایی بود که در ادامه به برخی از این محدودیت‌ها اشاره می‌شود. این پژوهش در میان زنان مطلقه دارای درد مزمن شهر اهواز صورت گرفت و در تعمیم آن به جوامع و شهرهای دیگر باید احتیاط کرد. انتخاب شرکت‌کنندگان در پژوهش به صورت هدفمند و غیرتصادفی بوده، بنابراین در تعمیم نتایج آن باید دقت نمود. به دلیل در دسترس نبودن آزمودنی‌ها پس از اجرای پس‌آزمون، امکان انجام مرحله پیگیری پس از دو ماه مسیر نبود و امکان بررسی پایداری نتایج در طول زمان وجود نداشت. همچنین پیشنهاد می‌شود که به بررسی موضوع اثربخشی آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق در گروه زنان در شرف طلاق و قبل از واقعه طلاق به‌عنوان امر پیشگیرانه از آسیب‌های روان‌شناختی ناشی از طلاق پرداخته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود موضوع پژوهش حاضر در شهرهای دیگر با فرهنگ‌های مختلف و همچنین برای مردان نیز اجرا گردد و تفاوت نتایج بررسی گردد و پیشنهاد می‌شود از مرحله پیگیری در پژوهش‌های مشابه دیگر جهت مشخص کردن میزان پایداری نتایج در طول زمان استفاده شود.

### ملاحظات اخلاقی

پیش از اجرای پژوهش اطمینان حاصل شد که شرکت‌کنندگان رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش دارند و تمام شرکت‌کنندگان با رضایت خود در پژوهش شرکت داشتند و محققان به آن‌ها اطمینان دادند که نتایج تحقیق محرمانه خواهد بود.

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

تمامی نکات اخلاقی شامل رازداری، در اولویت بودن سلامت روان-شناختی شرکت‌کنندگان، امانت‌داری، دقت در استناددهی، قدردانی از شرکت‌کنندگان، رعایت ارزش‌های اخلاقی در گردآوری داده‌ها، رعایت حریم خصوصی شرکت‌کنندگان توسط پژوهشگران، مدنظر قرار گرفته است. در ضمن پژوهش حاضر دارای کد اخلاق از کمیته کد اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز به شماره IR.IAU.AHVAVZ.REC.1402.049 می‌باشد.

### حامی مالی

تمام منابع مالی و هزینه پژوهش و انتشار مقاله تماماً بر عهده نویسندگان بوده و هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نشده است.

### مشارکت نویسندگان

مفاهیم مربوط با «خود»، سازه خودارزشمندی از متغیرهای اساسی و کلیدی محسوب می‌شود (۵۳). در زنان آسیب‌دیده در اثر طلاق، با توجه به تعارض در ایفای نقش‌های موجود (مادری، شغلی و گاهاً در زنان سرپرست خانوار جایگزینی در نقش پدری برای فرزندان)، چالش‌هایی در خصوص احساس خودارزشمندی و عزت نفس در صورت نداشتن عملکرد مناسب در نقش‌ها ایجاد می‌شود (۵۴) و از این رو روش‌های افزایش آن در افراد آسیب‌دیده مانند زنان مطلقه عاملی در رشد اجتماعی ایشان تلقی می‌شود. در نگاهی به مراحل آموزش مهارت‌های بازی سازی زندگی پس از طلاق می‌تواند متوجه شد جلسه ششم از دوره آموزشی بازسازی زندگی، تحت عنوان رها کردن و خودارزشمندی است و در این جلسه از آموزش بازسازی زندگی در مانگر افراد را تشویق می‌کند تا مراقبت از خود را در اولویت قرار دهند و به نیازهای جسمی و عاطفی خود رسیدگی نمایند. در این دوره آموزشی افراد با درگیر شدن در فعالیت‌هایی که مراقبت از خود را ارتقا می‌دهند، مانند ورزش، مدیتیشن یا سرگرمی‌ها، می‌توانند ارزش خود و احساس رفاه خود را بهبود بخشند. آموزش بازسازی زندگی می‌تواند به افراد کمک کند احساس ارزشمندی و شفقت به خود را توسعه دهند و با یادگیری بیشتر دلسوز بودن به خود، افراد می‌توانند انتقاد از خود را کاهش دهند و تصویر مثبت تری از خود ایجاد کنند. آموزش بازسازی زندگی به افراد کمک می‌کند تا خودگویی‌های منفی مانند انتقاد از خود یا سرزنش خود را شناسایی کرده و آن افکار را به چالش بکشند. این روش مهارت آموزشی به زنان مطلقه کمک می‌کند تا بیاموزند که خودگویی منفی را به خودگویی مثبت و واقعی‌تر تبدیل، و از این طریق به احساس ارزشمندی خود دست‌یابند.

فرضیه سوم: آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق موجب افزایش سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن می‌شود.

تحلیل داده‌ها نشان داد آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق موجب افزایش سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه مبتلا به درد مزمن می‌شود. این یافته با پژوهش‌های استجرانی و همکاران (۳۶)، گانگد (۳۹)، همخوانی دارد. لذا فرضیه سوم تأیید شد. در طبقه‌بندی عوامل استرس‌زا، طلاق، به‌عنوان یک عامل استرس‌زای شدید در مرتبه دوم بعد از مرگ همسر قرار می‌گیرد و مستلزم بالاترین سطح تغییر برای سازگاری دوباره در افراد درگیر این موضوع است و برای همه اعضای خانواده فشار و چالش محسوب می‌شود. از این رو داشتن مهارت‌های کاربردی که بتواند از این میزان استرس‌های احتمالی ناشی از بحران طلاق، فرد را خارج نماید و به زندگی برگرداند، امری ضروری می‌نماید. در این میان آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق با استفاده از آموزش گام‌های افزایش وسعت نگاه به زندگی، پذیرش شرایط موجود، استفاده کردن از حداقل امکانات برای داشتن زندگی مطلوب، می‌تواند بر میزان سازگاری پس از طلاق تأثیر داشته باشد. در عین حال بدلیل اینکه زندگی پس از طلاق ممکن است با چالش‌هایی همراه باشد که بر روی سازگاری فرد تأثیر منفی بگذارد و این چالش‌ها ممکن است شامل افسردگی، اضطراب، کاهش خود اعتمادی، افزایش استرس و مشکلات در روابط فردی باشد، آموزش مهارت بازسازی زندگی پس از طلاق

## تعارض منافع

در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان گزارش نشده است.

مقاله برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی‌ارشد است. نویسنده اول دانشجوی مقطع کارشناسی‌ارشد است؛ نویسنده دوم استاد راهنمای پایان‌نامه و نویسنده مسئول هستند.

## References

- 1-Hald GM, Ciprić A, Sander S, Strizzi JM. Anxiety, depression and associated factors among recently divorced individuals. *J Ment Health*. 2022;31(4):462-70. 10.1080/09638237.2020.1755022
- 2-Bastani S, Gholamzadeh Jofreh M, Sodani M. Divorce Adjustment: Reflaction on Divorced Womens Lived Experience of Divorce Adjustment. *J Counseling Research Iranian Counseling Associaton*. 2022: 21 (82): 1-7. 10.18502/ qjcr. v22i82.10109
- 3-Hald GM, Ciprić A, Øverup CS, Štulhofer A, Lange T, Sander S, et al. Randomized controlled trial study of the effects of an online divorce platform on anxiety, depression, and somatization. *J FamPsychol*. 2020; 34(6): 740-51. <https://doi.org/10.1037/fam0000635>.
- 4-Li X, Liu Q. Parent-grandparent coparenting relationship, marital conflict and parent-child relationship in Chinese parent-grandparent coparenting families. *Children and Youth Services Review*. 2020 Feb 1;109:104733. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104733>
- 5-Thadathil A, Sriram S. Divorce, Families and Adolescents in India: A Review of Research. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2020; 61(1): 1-21. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1586226>
- 6-Abu-Ras R, Itzhaki-Braun Y. The complex role of the community in the determination of well-being and hope among divorced Muslim women. *J Community Psychology*. 2023 Sep;51(7):2927-42. <https://doi.org/10.1002/jcop.23037>
- 7-Aslanifar E. Comparison of the effectiveness of positivist group therapy and Adler group therapy on improving resilience and self-esteem of divorced women [PhD Thesis, General Psychology]. [Tehran, Iran]: Islamic Azad University Science and Research Branch Tehran; 2016. <http://jarac.iranmehr.ac.ir/article-1-52-en.html>
- 8-Yao Z, Xuan Y, Zhu X. Effect of experience information on emotional word processing in alexithymia. *J Affect Disord*. 2019;259:251-8. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.068>
- 9-Goerlich KS. The multifaceted nature of alexithymia- a neuroscientific perspective. *Front Psychol*. 2018; 9:1614. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01614>
- 10-Goerlich KS, Votinov M. Hormonal abnormalities in alexithymia. *Frontiers in Psychiatry*. 2023 Jan 9;13:1070066. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1070066>
- 11-Al-Shahrani HF, Hammad MA. Relationship between emotional divorce and alexithymia among married women in Saudi Arabia. *BMC psychology*. 2023 Aug 2;11(1):217. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01236-w>
- 12-Edwards ER, Shivaji S, Micek A, Wupperman P. Distinguishing alexithymia and emotion differentiation conceptualizations through linguistic analysis. *Pers Individ Dif*. 2020;157:109801. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109801>

1

13-De Vries AM, Forni V, Voellinger R, Stiefel F. Alexithymia in cancer patients: review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2012 Jan 18;81(2):79-86. <https://doi.org/10.1159/000330888>

14-Bakir A, Gentina E, de Araújo Gil L. What shapes adolescents' attitudes toward luxury brands? The role of self-worth, self-construal, gender and national culture. *Journal of Retailing and Consumer Services*. 2020 Nov 1;57:102208. <https://hal.science/hal-03491430/document>

15-Li M, Mustillo S. Linking mother and offspring depressive symptoms: The mediating role of child appearance contingent self-worth. *Journal of affective disorders*. 2020 Aug 1;273:113-21. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032719317902>

16-Adams KE, Tyler JM, Calogero R, Lee J. Exploring the relationship between appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety. *Body image*. 2017 Dec 1;23:176-82. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144517300141>

17-Zohrabniya E, Sanaei Zaker B, Kiyamanesh A, Zahrakar K. Comparison of the efficacy of emotion-focused therapy and cognitive-behavior therapy on post-divorce adjustment and self-esteem of divorced women. *Psychol Sci*. 2022;21(109):207-27. 10.52547/JPS.21.109.207

18-Duffy ME, Thomas C, Trayner C. Women's Reflections on Divorce--10 Years Later. *Health Care Women Int*. 2002;23(6-7):550-60. 10.1080/07399330290107313.

19-Wilburn VR, Smith DE. Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescents. *Adolescence*. 2005 Mar 1;40(157). [https://www.researchgate.net/profile/Delores-Smith-4/publication/7875811\\_Stress\\_self-](https://www.researchgate.net/profile/Delores-Smith-4/publication/7875811_Stress_self-)

[esteem\\_and\\_suicidal\\_ideation\\_in\\_late\\_adolescents/links/0a85e53780b85f0458000000/Stress-self-esteem-and-suicidal-ideation-in-late-adolescents.pdf](https://doi.org/10.1080/07399330290107313)

20-Murray D. The impact of divorce on work performance of professional nurses in the tertiary hospitals of the Buffalo City municipality [Thesis for M.Sc. in Nursing Science]. [Alice, South Africa]: University of Fort Hare; 2012. <https://core.ac.uk/download/pdf/145042154.pdf>

21-Salehi S F, Safarzadeh S. Designing a model of marital procrastination based on the quality of sexual life and marital conflict with the mediation of psychological well-being of women applicants for divorce. *Rooyesh* 2022; 11 (10) :139-148. <http://frooyesh.ir/article-1-4124-fa.html>

22-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. [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J087v46n03\\_09](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J087v46n03_09)

23-Ghaibi E, Soltani Manesh MR, Jafari Dezfouli H, Zarif F, Jafari Z, Gilani Z. Comparison of Marital Satisfaction, Emotional Divorce and Religious Commitment among Nurses and Staff of Ahvaz Government Hospitals. *Eurasian J Med Petroleum res*. 2022;1(1):33-9. 10.5281/zenodo.7353470

24-Malekiha M, Aslani F, Bagheri R. Analyzing the lived Experience of Women in the Weakening of the Family Foundation and Divorce. *Woman and Culture*. 2022 Jun 22;14(52):95-106. <https://sanad.iau.ir/journal/jwc/Article/694377?jid=694377&lang=en>

25-Qamar AH, Faizan HF. Reasons, impact, and post-divorce adjustment: lived experience of divorced women in Pakistan. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2021;62(5):349-73. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1>

871840

26-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.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0049089X17303915>

27-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.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.5172/jfs.2013.19.1.53>

28-Hasanvandi S, Valizade M, Honarmand MM, Mohammadesmaeel F. Effectiveness of stress management on mental health of divorced women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013; 9 (84): 1559-64.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813018624>

29-Wiseman RS. Crisis theory and the process of divorce. *Social Casework*. 1975.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/104438947505600402?journalCode=fisd>

30-Wilder S E. Predicting adjustment to divorce from social support and relational quality in multiple relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2016; 57(8): 553-572.  
<https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1233844>

31-Guzmán-González M, Garrido L, Calderón C, Contreras P, Rivera D. Chilean Adaptation and Validation of the Fisher Divorce Adjustment Scale-Short Form. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2017;58(2):96-109.  
<https://psycnet.apa.org/record/2017-08627-002>

32-Asanjarani F, Jazayeri R, Fatehizade M, Etemadi O, De Mol J. The effectiveness of fisher's rebuilding group intervention on divorce adjustment and general health of

Iranian divorced women. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2018 Feb 17; 59(2):108-22.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10502556.2017.1375334>

33-Fisher BF, Bierhaus J. *Facilitator's Manual for Rebuilding When Your Relationship Ends*. California: Impact Publisher. 2007.  
<https://www.amazon.com/Rebuilding-Facilitators-Manual-When-Relationship/dp/0960725024>

34-Vukalovich D, Caltabiano N. The effectiveness of a community group intervention program on adjustment to separation and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2008;48(3-4):145-168.  
[https://doi.org/10.1300/J087v48n03\\_09](https://doi.org/10.1300/J087v48n03_09)

35-Bourassa KJ, Sbarra DA, Whisman MA. Women in very low quality marriages gain life satisfaction following divorce. *J Fam Psychol*, 2015, 29(3): 490-9.  
<https://doi.org/10.1037/fam0000075>

36-Asanjarani F, Jazayeri R, Fatehizade M, Etemadi O and 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.  
<http://socialworkmag.ir/article-1-314-fa.pdf>

37-Fooladvand T, Shojaee R. Post-divorce adaptation training on cognitive flexibility and emotional regulation in women with a history of divorce in Isfahan city. *Brand Afarin Journal*. 2023; 3(45): 1-11.  
[https://www.brandafarin.org.ir/article\\_184152.html](https://www.brandafarin.org.ir/article_184152.html)

38-Goli Z S, Mirseify far L S, Hassanzadehbena H. Effectiveness of Coping Skills Training on Cognitive Emotion Regulation and Adjustment after Divorce in Divorced Women. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*. 2019; 61(5): 296-308.  
[https://mjms.mums.ac.ir/article\\_15072.html](https://mjms.mums.ac.ir/article_15072.html)

39-Gangdev P. Forgiveness: A note for psychiatrists. *Indian Journal of Psychiatry*.

2009;51(2): 153-156. 10.4103/0019-5545.49459

40-Bakir A, Gentina E, Gil L A. What shapes adolescents' attitudes toward luxury brands? The role of self-worth, self-construal, gender and national culture. *Journal of Retailing and Consumer Services*. 2020; 57: 102-106. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0969698919311671>

41-Zareh F, Manshaee Gh, Keshtiaray N. The impact of life enrichment programs to improve quality of life on self-esteem and psychological capital of female-headed households. *Journal of Applied Family Therapy*. 2022; 4(6): 310-331. [https://www.aftj.ir/article\\_143179.html?lang=en](https://www.aftj.ir/article_143179.html?lang=en)

42-Wong BLH, Siepmann I, Chen TT, Fisher S, Weitzel TS, Nathan NL, et al. Rebuilding to shape a better future: the role of young professionals in the public health workforce. *Hum Resour Health*. 2021;19:1-4 <https://org/10.1186/s12960-021-00627-7>.

43-Taylor GJ, Bagby RM. Examining proposed changes to the conceptualization of the alexithymia construct: The way forward tilts to the past. *Psychother Psychosom*. 2021;90(3):145-55. <https://org/10.1159/000511988>.

44-Bagby R M. Taylor G J. Parker J D A. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*. 1994;38: 33-40. 10.1016/0022-3999(94)90006-x

45-Besharat M A. Reliability and factorial validity of Farsi version of the Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological Reports*. 2007; 101: 209-220. 10.2466/pr0.101.1.209-220.

46-Dousti P, Hosseininia N. Constructing and Standardizing the Feeling of Self-Worth Questionnaire. *The Journal of New Advances in Behavioral Sciences*. 2020; 5(48): 19-27. [https://www.researchgate.net/publication/353247074\\_Constructing\\_and\\_Standardizi](https://www.researchgate.net/publication/353247074_Constructing_and_Standardizi)

[ng\\_the\\_Feeling\\_of\\_Self-Worth\\_Questionnaire](#)

47-Sadeghi H. The effectiveness of self-care training on the self-esteem of female students. Master's Thesis, Psychology, University of Tehran. 2021. <https://ganj.irandoc.ac.ir/viewer/615b43ce4302186bd851f21b269f23c9?sample=1>

48-Guzmán-González M, Garrido L, Calderón C, Contreras P, Rivera D. Chilean Adaptation and Validation of the Fisher Divorce Adjustment Scale-Short Form. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2017;58(2):96-109. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1268017>

49-Fisher B, Bierhaus J. Facilitator's manual for rebuilding when your relationship ends. 1st ed. Berlin: Fisher Publishing Company. 2004. <https://www.amazon.com/Rebuilding-Facilitators-Manual-When-Relationship/dp/0960725024>

50-Asanjarani F, Galehdarpour N, Estalkhi FH, Neghabi MD, Shahverdi A, Rajamand S. The Comparison of life satisfaction, coping styles and resilience in divorced bidder and non-bidder women. *Community Health*. 2017;4(1):34-41. [https://www.researchgate.net/publication/317951971\\_The\\_Comparison\\_of\\_life\\_satisfaction\\_coping\\_styles\\_and\\_resilience\\_in\\_divorced\\_bidder\\_and\\_non-bidder\\_women](https://www.researchgate.net/publication/317951971_The_Comparison_of_life_satisfaction_coping_styles_and_resilience_in_divorced_bidder_and_non-bidder_women)

51-Khojastehmehr R, Afshari F, Rajabi G. effectiveness of forgiveness training and post-divorce adjustment of women. *womens studies*. 2012; 10(1): 37-59. <https://www.sid.ir/paper/169334/fa>

52-Al-Shahrani HF, Hammad MA. Relationship between emotional divorce and alexithymia among married women in Saudi Arabia. *BMC psychol*. 2023;11(1):217. <https://org/10.1186/s40359-023-01236-w>.

53-Garber RJ. Long-term effects of divorce on the self-esteem of young adults. *J Divorce Remarriage*. 1992;17(1-2):131-8.

[https://org/10.1300/J087v17n01\\_09](https://org/10.1300/J087v17n01_09).

1991;14(3-4):33-46.

[https://org/10.1300/J087v14n03\\_03](https://org/10.1300/J087v14n03_03)

54-Diedrick P. Gender differences in divorce adjustment. J Divorce Remarriage.

