

Research Paper

Effectiveness of Fisher's Rebuilding after Divorce Intervention on Self-Concept and Hope of Women after Divorce

Mandana Niknam^{1*}, Simin Hoseinian²

1. Assistant Professor, Department of Psychology & Education, Faculty of humanities, Khatam University, Tehran, Iran

2. Professor, Department of Counseling, faculty of Education and psychology, Alzahra Khatam University, Tehran, Iran

Received: 2020/01/04

Revised: 2021/04/21

Accepted: 2021/07/18

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2021.4724

Keywords:

self-concept, hope, Fisher's rebuilding after divorce training program, divorced women.

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to investigate the effectiveness of Fisher's rebuilding after divorce training program on self-concept and hope of Women after Divorce.

Methods: In a semi-experimental research, 30 subjugated women in Tehran were selected through convenience sampling and divided into two experimental (15 subjects) and control groups (15 subjects). The experimental group received 8 sessions of fisher's rebuilding after divorce training, each session in a week, while control group did not receive any training in the same time. Participants were measured by Beck Self-Concept Test and Snyder's hope scale.

Findings: The results of analysis of covariance showed there is a significant difference between the two groups in the self-concept and hope in the post-test phase. The results showed that after divorce Fisher's rebuilding after divorce training has a positive effect on the self-concept and hope of divorced women ($p < 0/05$). Based on the evidence of this study, this program can be used to enhance the hope and self-concept of divorced women

Citation: Niknam, M., Hoseinian, S. Effectiveness of Fisher's Rebuilding after Divorce Intervention on Self-Concept and Hope of Women after Divorce. Psychological Methods and Models. Psychological Methods and Models. 2021; 12 (43): 70- 82.

*Corresponding author: Mandana Niknam

Address: Assistant Professor, Department of Psychology & Education, Faculty of humanities, Khatam University, Tehran, Iran

Tell: 021-89170000

Email: m.niknam@khatam.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

Divorced people face various psychological problems (1). The negative consequences of divorce in divorced women are more diverse than men. Undoubtedly, divorced women who face various social and cultural limitations face more suffering that causes psychological stress to these people (5). One of the consequences of divorce for women is to create and strengthen a negative self-concept. Research has shown that women's sense of self-worth is damaged after divorce for a variety of reasons. For example, research by Sharma, (17) showed that divorce has many beneficial effects on women's emotions and psyche, including a reduction in their self-concept. Another consequence of divorce is a decline in hope. In general, crises caused by failure cause imbalance and inconsistency of mind, body and soul, but the most common state in this period is a sense of despair and hopelessness (20). Despite the fact that a person has an unpleasant cohabitation and accepts the issue of divorce, adapting to divorce requires a process and processes, and the process of rebuilding life after divorce is essential (26).

Various treatments have been proposed to promote mental health and improve the quality of life after divorce. One of the most effective interventions in this field is the post-divorce adjustment intervention. Fisher & Alberti (28), by presenting a post-divorce reconstruction reconstruction therapy, reconstructs post-divorce life with an experienced method for post-divorce reconstruction and adjustment in nineteen stages of denial, fear, adjustment, loneliness, friendship, guilt (rejection). Expresses grief, anger, abandonment, self-worth, transmission, honesty, love, trust, dependence, sexuality, independence, purposefulness, and freedom. This treatment allows the divorced person to explore this difficult period, identify his or her position, and move forward toward a vibrant and healthy future using practical guidelines. Also, by using this method, people can get to know themselves better and cultivate dimensions of their existence

that were previously unknown to them. According to the following hypotheses:

- 1- Fisher's rebuilding after divorce training has an effect on women's self-concept after divorce.
- 2- Fisher's rebuilding after divorce training has an effect on Women's Hope After Divorce.

Methods

The research method was quasi-experimental with pre-test design, post-test with control group. The statistical population of the present study included all divorced women aged 20 to 35 years who referred to Atieh Clinic in Tehran who were separated from their husbands in 2017-2018. By available sampling method, 30 divorced women were selected as the research sample based on the initial interview and inclusion criteria and were randomly assigned to experimental (n = 15) and control (n = 15) groups. Data collection tools in this study included Beck (1990) self-concept questionnaire and Schneider (1991) Hope Scale. Multivariate analysis of covariance was used to test the hypotheses.

Findings

The mean of self-concept in the control group in pre-test and post-test were 77.333 and 77.101, respectively, and in the experimental group in pre-test and post-test were 76.213 and 88.133, respectively, and the mean of hope in the control group was pre-test. The test and post-test were 37.266 and 37.266, respectively, and in the experimental group were 36.165 and 44.800, respectively.

To evaluate the effect of the group on the effect of the intervention, the conventional method of analysis of covariance was used. Due to the validity of the assumptions of analysis of covariance, the following method of analysis of covariance is used as the main method of statistical analysis.

Shapiro-Wilk test: The normality of data distribution was checked and confirmed using Shapiro-Wilk test ($p < 0.001$)

Box test: In order to investigate the similarity of covariance matrices, the box

test was used, the result of which is 13.830 at a significance level of 0.308.

Levin test: In order to investigate the hypothesis of homogeneity of variances, Levine F was used. The results of these analyzes show that homogeneity of variances is not significant and therefore this hypothesis is valid.

The results of MANCOVA test and the effect of intervention on each of the variables showed that the intervention had a significant effect in all cases ($p < 0.05$). The level of significance obtained for hope and its components (hope, factor thinking and strategic thinking) is less than the assumed value of 0.05, which indicates that post-divorce reconstruction intervention has been able to lead to a significant change in the amount of each component

The Eta coefficient shows the effect of the intervention on the dependent variables. The ETA coefficients for the variables of self-concept, factor thinking, strategic thinking and life expectancy were about 17%, 36%, 43% and 26%, respectively. Comparison of the obtained ETA coefficients showed that the interventions had the greatest impact on strategic thinking (0.431).

Discussion

The results of this study showed that Fisher's Rebuilding after divorce training had a positive effect on the self-concept and hope of divorced women. Had experienced. Therefore, the hypotheses were confirmed. After divorce, women suffer from a negative attitude towards themselves due to the harm they experience, and their positive self-concept decreases. Fisher's Rebuilding after divorce model enables individuals to acquire the skills and resources needed to effectively cope with the post-divorce stress and psychological damage and help the individual to acquire appropriate skills such as anger management and the promotion of bold behaviors achieve a sense of empowerment and self-concept.

Rebuilding after divorce intervention emphasizes that frustration is caused by the meaninglessness of life; In other words, when a person thinks that life is meaningless because of his problems and issues, he experiences despair and hopelessness. In

post-divorce reconstruction intervention, it is believed that if a person has a purpose and meaning in life, he will be able to overcome despair and be responsible for his life and existence by relying on freedom in choosing life. With Fisher therapy, divorced women increase their ability to cope with divorce and negative emotions. In such situations, they gain more pleasant information about past, present, and future events, and gain better cognitive and self-control ability. The present and the future act more hopefully. This intervention increases positive emotions such as hope and happiness by reducing negative emotions and feelings such as fear, denial and anger.

Conclusion

This study showed that Fisher's post-divorce reconstruction intervention can help promote the self-concept and hope of divorced women. The present study had some limitations; The sampling method was non-random and these people can not be introduced to the study population and also all the effectiveness observed in this study can not be attributed to the intervention, because the effect of time, increasing the level of social support, adaptation to the conditions Natural and improving the economic situation and reducing the level of conflicts can also be effective in creating the resulting improvement. The present study was performed only on women. It is suggested that in future research, a comparison be made regarding the effectiveness of the intervention according to gender, as well as due to the lack of control over some disturbing variables that may be effective in the results obtained in this study. It is suggested that in future research these variables such as economic status, social status, employment and number of children be controlled. Based on the results, it is recommended that counselors and psychologists use the Fisher educational model to prevent post-divorce problems.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All subjects full fill the informed consent.

Funding

No funding.

Authors' contributions

Design and conceptualization: Mandana Niknam and Simin Hoseinian; Methodology and data analysis: Mandana Niknam; Supervision and final writing: Mandana Niknam and Simin Hoseinian.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

بررسی اثربخشی مداخله بازسازی پس از طلاق فیشر بر خودپنداره و امیدواری زنان پس از طلاق

ماندانا نیکنام^{۱*}، سیمین حسینیان^۲

۱. استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران ایران
 ۲. استاد گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش برنامه بازسازی پس از طلاق فیشر بر خودپنداره و امیدواری زنان پس از طلاق بود.

روش: در یک پژوهش نیمه آزمایشی ۳۰ زن مطلقه شهر تهران به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. برای گروه آزمایشی ۸ جلسه دو ساعته آموزش بازسازی پس از طلاق فیشر به مدت ۸ هفته برگزار شد و گروه گواه در طول این مدت هیچ گونه مداخله روانشناختی دریافت نکردند. شرکت‌کننده‌ها توسط مقیاس خود پنداره بک و مقیاس امید آشنایدر سنجیده شدند.

یافته‌ها: نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل در خودپنداره و امیدواری در مرحله پس از آزمون وجود دارد. نتایج نشان داد که آموزش بازسازی پس از طلاق فیشر بر خودپنداره و امیدواری زنان مطلقه تاثیر مثبت دارد ($P < 0/05$). بر اساس شواهد پژوهش حاضر می‌توان از این برنامه درمانی به منظور ارتقا امیدواری و خودپنداره زنان مطلقه استفاده کرد.

تاریخ دریافت: ۱۴/۱۳۹۸/۱۰

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۰۲/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۲۷

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



DOI:
 10.30495/jpmm.2021.472
 4

واژه‌های کلیدی:

خودپنداره، امیدواری، برنامه بازسازی پس از طلاق، زنان مطلقه

* نویسنده مسئول: ماندانا نیکنام

نشانی: استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران ایران

تلفن: ۰۲۱۸۹۱۷۰۰۰۰

پست الکترونیکی: m.niknam@khatam.ac.ir

مقدمه

ازدواج یکی از سازه‌های بنیادین و جهان‌شمولی است که همچنان تا حدود زیادی خود را حفظ کرده است. در جهان باستان در بیشتر کشورها و سرزمین‌ها ازدواج تنها با مرگ پایان می‌یافت. پدیده مقابل ازدواج، طلاق است که از نظر قانونی و شرعی، آخرین مرحله از ازدواج است که در آن زوجین رابطه قانونی و تعهدات و امتیازهای خود را بایکدیگر قطع می‌کنند، و به ازدواج قانونی و شرعی خود پایان می‌دهند. طلاق از پدیده‌های نوظهوری است که در سال‌های اخیر رواج یافته است و شاهد گسترش آن در کشورها و مناطق مختلف جهان و آسیب‌های ناشی از آن هستیم (۱). در ایران از هر هزار ازدواج حدود دویست مورد یعنی ۲۰ درصد به طلاق می‌انجامد (۲). امروزه طلاق به عنوان مهمترین موضوع سلامت مطرح شود چنانکه توجه متخصصان و مسئولان زیادی را به خود جلب کرده است (۳). افراد مطلقه با مشکلات و مسایل روانی مختلفی روبرو می‌شوند (۴). پیامدهای منفی طلاق در زنان مطلقه متنوع‌تر از مردان است. بدون شک زنان مطلقه که با محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی گوناگونی مواجهند با مصایب بیشتری روبرو هستند که باعث وارد شدن فشار روانی به این افراد میشود (۵). زنان پس از طلاق درآمد شان را از دست می‌دهند (۶)، بیشتر زنان پس از طلاق مجبور به پیدا کردن منزل و مکانی جدید برای سکونت هستند، هزینه‌ها شان افزایش می‌یابد (۷) و مشکلات فراوانی را در ارتباط با فرزندان شان پیدا می‌کنند (۸) از دیگر مشکلات زنان می‌توان به آسیب روابط اجتماعی (۹)، اضطراب و افسردگی (۱۰)، شیوع اختلالات جسمی و روحی (۱۱) و کیفیت زندگی پایین (۱۲) اشاره نمود.

به طور کلی تحقیقات نشان می‌دهند که زنان مطلقه در مقایسه با سایر زنان دچار مشکلات روانشناختی بیشتری هستند حتی زمانی که از زندگی زناشویی‌شان رضایت نداشتند، بعد از طلاق کیفیت زندگی شان پایین‌تر از زنان متأهل بوده است (۱۳). آنان علاوه بر روبرویی با مشکلات اقتصادی و فشارهای اجتماعی با برخی مشکلات روانشناختی مانند خودپنداره منفی، روبه‌رو هستند (۱۴). بنابراین یکی از پیامدهای طلاق برای زنان ایجاد و تقویت خودپنداره منفی می‌باشد. خودپنداره توصیف فرد از خود و مجموعه‌ای از افکار، احساسات و نگرش‌هایی است که هر کس درباره خودش پرورش می‌دهد (۱۵). اما خودپنداره تنها به آنچه که شخص در مورد خودش می‌بیند خلاصه نمی‌شود و آنچه هم که فرد احساس می‌کند دیگران در مورد او می‌بیند را در بر می‌گیرد. بنابراین، خودپنداره از قضاوت‌های واقعی یا تصور شده دیگران و به ویژه افراد مرتبط در محیط اجتماعی، شکل می‌گیرد (۱۴). اینکه چه تصویری فرد از خود دارد، جدا از اینکه این تصور مربوطه به آنچه شخص در مورد خودش می‌بیند و یا شکل گرفته از بازخورد دیگران باشد، تعیین کننده شیوه رفتار اوست. شاید مهمترین نکته در مورد خودپنداره این باشد که خودپنداره آموختنی است و قابل تغییر است (۱۶).

تحقیقات نشان داده‌اند که احساس ارزشمندی زنان پس از طلاق به دلایل مختلف دچار آسیب می‌شود به عنوان مثال پژوهش Sharma (۱۷) نشان داد که طلاق پیامدهای منفی بسیاری بر احساسات و روان زنان دارد که از جمله آنها کاهش خودپنداره آنان می‌باشد. Lai Cheng, & Pfeifer (۱۸) عزت نفس پایین را به عنوان شاخص

ناسازگاری پس از طلاق معرفی کرده‌اند. از این رو احساس ارزشمندی یا همان عزت نفس پس از طلاق به دلایل مختلف دچار آسیب می‌شود به خصوص زنان پس از طلاق خود را شخصی نابسند و فاقد توان کافی برای ازدواج مجدد می‌دانند. تحقیقات نشان داده‌اند که زنان، طلاق را به عنوان نقطه پایانی بر یک فرایند طولانی مدت قلمداد می‌کنند و احساس حقارت و خرد شدن شخصیت از جمله پیامدهایی است که زنان بعد از طلاق تجربه می‌کنند (۱۹).

یکی دیگر از تبعات طلاق کاهش امیدواری است. به طور کلی بحران‌های ناشی از شکست سبب عدم تعادل و ناهماهنگی فکر، جسم و روح میشود، اما بیشترین حالت در این دوره برای افراد حس یأس و ناامیدی است (۲۰). امید یک انگیزش و هیجان معنی‌دار و امید داشتن انتظار مثبت برای رسیدن به هدف است، به افراد کمک می‌کند تا خود را برای دنبال کردن هدف‌هایشان برانگیزانند و گذرگاه‌های فراوان برای رسیدن به هدف را شناسایی کرده و با موانع مقابله کنند. در واقع امید، کلیدی برای یافتن راه حل مسئله در موقعیت‌های سخت زندگی است و عامل مهمی در سازگاری افراد است امید در شرایط و موقعیت‌های ناخوشایند، احساس امکان تغییر را در فرد به وجود می‌آورد و سبب خوش بینی و انعطاف فرد در برابر موقعیت‌های ناسازگار و استرس‌زا می‌گردد (۲۱). در مقابل ناامیدی، فرد را در وضعیت غیرفعال قرار میدهد که نمیتواند موقعیت‌های مختلف خود را سنجیده و در مورد آنها تصمیم بگیرد. همچنین ناامیدی، شخص را در برابر عوامل تنش‌زا، بی‌دفاع و گرفتار میکند (۲۲). طبق نظریه Snyder (۲۱)، ناامیدی حالت تکانه‌دهنده‌ای است که با احساسی از ناممکن بودن امور، احساس ناتوانی و بی‌علاقگی به زندگی آشکار میشود. فرد در اثر ناامیدی به شدت غیرفعال شده و نمی‌تواند موقعیت‌های مختلف را بسنجد و تصمیم بگیرد. تحقیقات مختلفی نشان می‌دهند زنانی که طلاق گرفته‌اند با مسایل و تضادهای درونی مختلفی روبه‌رو می‌شوند. از جمله این مسایل درونی می‌توان به از دست دادن امید و کاهش شادکامی اشاره نمود (۲۳، ۲۴، ۴، ۲۵).

بنابر آنچه گفته شد علی‌رغم اینکه فرد زندگی مشترک ناخوشایندی داشته باشد و مساله طلاق را بپذیرد، سازگاری با طلاق نیازمند فرایند و پروسه‌ای زمان‌بر است و روند بازسازی زندگی پس از طلاق از اهمیت اساسی برخوردار است (۲۶). روش‌های درمانی مختلفی برای ارتقا سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی پس از طلاق مطرح شده‌اند.

یکی از مداخله‌های موثر در این زمینه مداخله سازگاری پس از طلاق فیشر می‌باشد. فیشر در این زمینه نظریه‌ای ارائه می‌دهد که سلسله مراتبی از رفتارهای بقاجویانه/سازگارانه از رفتار انسان را ارائه می‌دهد که فرد در جریان رشد و در دوران کودکی آن را تجربه کرده است. فیشر معتقد است که فرایند بازسازی روابط در تمام مراحل زندگی انسان وجود دارد و می‌تواند در مواجهه با هر بحرانی به کار گرفته شود. وی انگیزه اصلی انسان را جستجوی رفتارهای سازگارانه/بقاجویانه و دستیابی به تعادل معرفی می‌کند که به وسیله مکانیسم طغیان برانگیخته می‌شود (۲۷). Fisher & Alberti (۲۸) بر اساس همین رویکرد ویژه‌ای را برای بازسازی پس از طلاق ارائه می‌کنند. Fisher & Alberti (۲۸)، با ارائه روش درمانی بازسازی بعد از طلاق، بازسازی زندگی پس از طلاق را با روشی مجرب برای بازسازی و

جدایی هستند، به عنوان نمونه انتخاب نشدن، نداشتن مشکلات جسمی و اختلالات روان شناختی شدید، عدم شرکت همزمان در برنامه های دیگر درمانی در زمان پژوهش.

پژوهش در دو مرحله مطالعه مقدماتی و بررسی اصلی اجرا گردید. در مرحله مقدماتی، هدف کسب مهارت در آموزش مداخله بازسازی پس از طلاق فیشر، آماده سازی ابزارهای پژوهش و بررسی اعتبار و پایایی آنها بود. بررسی اصلی پس از معرفی افراد مورد نظر پژوهش در مرکز آتیه انجام شد. این افراد بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش مورد ارزیابی مجدد قرار گرفتند ۳۰ نفر از بین شرکت کنندگان انتخاب و به عنوان نمونه وارد پژوهش شدند. به منظور توافق درباره اهداف، موضوع، نحوه اجرا و زمان برگزاری جلسات با افراد شرکت کننده در یک جلسه مقدماتی بحث و گفتگو شد. سپس هر دو گروه آزمایش و کنترل، پرسشنامه‌های خودپنداره و امیدواری را در مرحله پیش آزمون تکمیل کردند. جلسات آموزشی بازسازی پس از طلاق فیشر برای گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه، در ۸ هفته به مدت ۱۲۰ دقیقه در پاییز ۱۳۹۷ در مرکز آتیه در شهر تهران برگزار شد و در نهایت بعد از اتمام جلسات آموزشی مجدداً دو گروه آزمایش و کنترل پرسشنامه‌های پژوهش را در مرحله پس آزمون تکمیل کردند. برای اجرای ملاحظات اخلاقی، مراجعان از آزادی عدم مشارکت در پژوهش برخوردار بوده و به آنها درباره اصول رازداری و محرمانه بودن اطمینان داده شد. همچنین به لحاظ اخلاقی برای اقناع گروه کنترل به شرکت پایدار در پژوهش، جلسات بازسازی پس از طلاق فیشر پس از اتمام پژوهش، برای آنها نیز برگزار شد.

ابزارهای اندازه‌گیری

در پژوهش حاضر از پرسشنامه‌های خودپنداره بک و مقیاس امیدواری اشنايدر، برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهش استفاده شد.

مقیاس خودپنداره بک: برای اندازه‌گیری متغیر خودپنداره از مقیاس خودپنداره Beck و همکاران (۳۴) استفاده شد که این پرسشنامه با هدف بررسی خودپنداره ساخته شد. این مقیاس شامل ۲۵ گویه است که برای ارزیابی نگرش‌های شخصی از خودش به کار می‌رود و در نظریه شناختی بک، بخش مثلث شناخت سه گانه بک (نظر منفی نسبت به خود، محیط و دنیا) را تشکیل می‌دهد. افراد در موارد متعدد با توجه به استنباطی که از خود دارد خود را با دیگران مقایسه و یکی از پنج عبارتی را انتخاب می‌کنند که ویژگی آنها را بهتر نشان می‌دهد. آزمون به گونه ای طراحی شده است که نمرات بالاتر نشان دهنده خودپنداره مثبت است. Beck و همکاران (۳۴) این مقیاس را ارزیابی کردند و ضریب آلفای آن را ۰/۸۲ به دست آوردند که شاخص‌های همسانی درونی رضایت بخشی است. ضریب پایایی مقیاس از طریق آزمون-بازآزمون با فاصله زمانی سه ماه ۰/۶۵ بود. اعتبار و روایی این مقیاس در ایران ارزیابی شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد. روایی سازه آن نیز با انجام آزمون بین افراد عادی و افسرده و مقایسه نمره‌های آنها تجزیه و تحلیل شد که در مورد تفاوت، معنی دار بود (۳۵). در پژوهش حاضر نیز اعتبار پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

سازگاری پس از طلاق در نوزده مرحله‌ی انکار، ترس، سازگاری، تنهایی، دوستی، احساس گناه (طرد شدن)، غم، خشم، رها کردن، خودارزشمندی، انتقال، صداقت، عشق، اعتماد، وابستگی، تمایلات جنسی، استقلال، هدفمندی و آزادی بیان می‌کند. این روش درمانی، این امکان را برای فرد طلاق گرفته فراهم می‌آورد تا این دوره‌ی سخت را بررسی کند، جایگاه خود را تشخیص دهد و با استفاده از رهنمودهای عملی گام به گام به سوی آینده‌ای پرنشاط و سالم پیش رود. همچنین، با استفاده از این روش، افراد می‌توانند خود را بهتر بشناسند و ابعادی از وجود خود را پرورش دهند که از قبل برایشان ناشناخته بود. تعدادی از تحقیقات اثربخشی این روش درمانی را مورد بررسی قرار داده‌اند مثلاً Barutçu Yildırım & Demir (۲۹) نشان دادند که مدل بازسازی پس از طلاق فیشر بر افزایش سازگاری پس از طلاق تاثیر معناداری دارد. آسنجرانی، جزایری، فاتحی‌زاده، اعتمادی و دمول (۳۰) در پژوهشی اثربخشی بازسازی زندگی پس از طلاق فیشر را بر سازگاری پس از طلاق و رضایت از زندگی در زنان مطلقه بررسی کردند و نشان دادند که سمینار آموزشی فیشر بر سازگاری پس از طلاق و رضایت از زندگی موثر است. صدقی، صفاریان‌طوسی و خدیوی (۳۱) نیز نشان دادند که مدل بازسازی پس از طلاق فیشر بر کاهش اضطراب و افسردگی زنان مطلقه تاثیر دارد. همچنین Baer (۳۲) نشان داد که مداخله پس از طلاق بر افزایش احساس قدرت و بازیابی هویت زنان مطلقه تاثیر دارد. یافته‌های کارآمد (۳۳) نشان داد که مداخله بازسازی پس از طلاق فیشر بر سازگاری و رضایت از زندگی زنان مطلقه تاثیر مثبت دارد.

بنابر آن چه که گفته شد، با توجه به اثرات طلاق و انحلال رابطه زناشویی به ویژه بر زنان مطلقه و اهمیتی که خودپنداره و امیدواری می‌تواند در زندگی پس از طلاق داشته باشد و همچنین خلاء پژوهش در این زمینه، هدف از پژوهش حاضر بررسی آموزش بازسازی زندگی پس از طلاق فیشر بر خودپنداره و امیدواری زنان پس از طلاق می‌باشد و بنابراین فرضیه‌های زیر مطرح می‌گردد:

- ۱- آموزش بازسازی زندگی پس از طلاق فیشر بر خودپنداره زنان پس از طلاق تاثیر دارد.
- ۲- آموزش بازسازی زندگی پس از طلاق فیشر بر امیدواری زنان پس از طلاق تاثیر دارد.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل تمامی زنان مطلقه ۲۰ تا ۳۵ ساله مراجعه کننده به کلینیک آتیه در شهر تهران بود که در سال ۱۳۹۶-۹۷ از همسر خود جدا شده بودند. با روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ زن مطلقه بر اساس مصاحبه اولیه و معیارهای ورود به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) گمارش شدند. ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از زنان مطلقه با سن حداقل ۲۰ سال و حداکثر ۳۵ سال که در سال ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ از همسرانشان جدا شده‌اند. بنابراین افرادی که در سال‌های گذشته از همسرانشان جدا شده‌اند و یا در شرف

مقیاس امیدواری اشنایدر: برای اندازه‌گیری امیدواری از مقیاس امیدواری Snyder و همکاران (۳۶) استفاده شد، این پرسشنامه به منظور سنجش امیدواری ساخته شد. و دارای ۱۲ سوال است که به صورت خودسنجی اجرا میشود. این ۱۲ عبارات شامل، چهار برای سنجش تفکر عاملی و چهار عبارت برای سنجش تفکر سنجش تفکر راهبردی و چهار عبارت برای تفکر انحرافی است. همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ و پایایی بازآزمایی ۰/۸۰ گزارش شده است (۳۷). روایی همزمان پرسشنامه امیدواری با پرسشنامه‌های خوش بینی، انتظار دستیابی به هدف و عزت نفس ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ گزارش شده است (۲۱). علاءالدینی (۳۸) در پژوهش خود پایایی این ابزار را با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه نمود که مقدار آن ۰/۹۱ به دست آورده است در پژوهش حاضر، ضرایب پایایی مقیاس امیدواری با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ به دست آمد.

اهداف و خلاصه جلسات بازسازی پس از طلاق فیشر و آلبرتی (۲۰۱۷)

در زیر خلاصه‌ای از جلسات پروتکل مداخله برنامه آموزشی بازسازی پس از طلاق فیشر و آلبرتی (۲۰۱۷) ارائه می‌گردد:

جلسه اول: سرفصل جلسه اول روابط گذشته بود. فعالیت‌های انجام شده در این جلسه عبارت بود از: بازبینی روابط گذشته به منظور تشخیص عواملی که شکست رابطه را سبب شد. نگاه به مسیر جدائی و احساساتی که در طول مسیر تجربه شده‌اند حوزه‌های سازگاری و تغییرات احتمالی پس از وقوع جدائی تشخیص واکنش‌های هر فرد به جدائی و استرس - های پس از آن استفاده از سوگند نامه، ورود به فرایند گروهی و آشنایی با تکلیف‌های هر هفته دریافت یک نسخه از کتاب بازسازی زندگی پس از طلاق

جلسه دوم: سرفصل جلسه دوم سازگاری بود. فعالیت‌های انجام شده در این جلسه عبارت بود از: شناخت رفتار انطباقی بیشتر یاد بگیرد فهم بهتر چگونگی مشکل آفرینی رفتارهای انطباقی در ارتباطات تشخیص، پذیرش، درک و پرورش مکانیسم‌های انطباقی که به فرد کمک کرده‌اند زنده بماند. شناخت بهتر دیگر اعضای گروه با به اشتراک گذاری آزادانه در گروه‌های کوچک. شروع به درک ارزش ایجاد یک شبکه حمایتی، هم بیرون و هم داخل کلاس.

جلسه سوم: سرفصل جلسه سوم سوگ بود. فعالیت‌های انجام شده در این جلسه عبارت بود از: آشنایی با واکنش‌های هیجانی سوگ و فقدان به اشتراک گذاری تجربه فردی از سوگ و فقدان جنبه‌های هیجانی، روانشناختی، فیزیکی و اجتماعی فقدان و داغداری پس از فقدان آشنایی با پنج مرحله سوگ و فقدان آشنایی با روش‌های موثر ارتباطی در طول فرایند فقدان

جلسه چهارم: سرفصل جلسه چهارم احساس گناه و طرد شدگی بود. فعالیت‌های انجام شده در این جلسه عبارت بود از: آشنایی با واکنش‌های هیجانی از منظر هر دو فرد ترک کننده و ترک شونده ایجاد فضای امن که در آن شرکت کنندگان بتوانند تجارب هیجانی خود را به اشتراک بگذارند. آشنایی با زبان ترک کننده و ترک شونده.

جلسه پنجم: سرفصل جلسه پنجم خشم بود. فعالیت‌های انجام شده در این جلسه عبارت بود از: آشنایی بیشتر با روش‌های ابراز صحیح خشم آشنایی با خشم به عنوان یک هیجان و نه به عنوان یک رفتار درک خشم به عنوان یک هیجان ثانویه شناخت تفاوت بین خشونت، رفتارهای منفعلانه و رفتارهای جراتمندانه آموزش فرایند تصویر سازی «رها کردن».

جلسه ششم: سرفصل جلسه ششم خانواده اصیل بود. فعالیت‌های انجام شده در این جلسه عبارت بود از: آشنایی بیشتر با خانواده اصیل، ارزش ها، باورهای و الگوهای تعاملی که یاد گرفته شده‌اند. ترسیم نمودار خانواده اصیل، تشخیص تفاوت بین ارزشها، باورها و الگوهای رفتاری شناسایی نقشها، قوانین، الگوها و معیارها در خانواده اصیل.

جلسه هفتم: سرفصل جلسه هفتم عزت نفس و حمایت اجتماعی بود. فعالیت‌های انجام شده در این جلسه عبارت بود از: آشنایی با روشهای پرورش عزت نفس پس از جدائی تشویق به ایجاد و نگهداری از شبکه حمایتی شناسایی موانع ایجاد عزت نفس.

جلسه هشتم: سرفصل جلسه هشتم ارتباط بود. فعالیت‌های انجام شده در این جلسه عبارت بود از: فهم روابط رشد آفرین آشنایی با روشهایی برای کمک به روابط در حال شکل گیری آشنایی با روابط خطر آفرین ارائه خلاصه‌ای از جلسات و اتمام جلسات.

یافته‌ها

مجموع شرکت کنندگان در این پژوهش شامل ۳۰ زن مطلقه بودند که ۵۰ درصد (۱۵ نفر) در گروه آزمایش و ۵۰ درصد (۱۵ نفر) در گروه کنترل گمارش شدند. میانگین سنی شرکت کنندگان ۲۶ سال به دست آمد. طول مدت جدایی در هر دو گروه حدوداً ۱ سال می باشد. از مجموع ۱۵ نفر شرکت کننده در گروه آزمایش ۷ نفر شاغل و ۸ نفر بیکار و از مجموع ۱۵ نفر شرکت کننده در گروه کنترل ۸ نفر شاغل و ۷ نفر بیکار بودند همچنین از ۱۵ شرکت کننده گروه آزمایش ۲ نفر فوق دیپلم، ۷ نفر لیسانس، ۶ نفر فوق لیسانس بودند و از ۱۵ نفر گروه کنترل ۴ نفر فوق دیپلم، ۹ نفر لیسانس و ۲ نفر فوق لیسانس بودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های کنترل و آزمایش

متغیرها	گروهها	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خودپنداره	کنترل	۷۷/۳۳۳	۲/۷۹۴	۷۷/۱۱۰	۲/۱۷۱
مثبت	آزمایش	۷۶/۲۱۲	۲/۲۸۲	۸۸/۱۳۳	۳/۰۶۷
تفکر	کنترل	۱۱/۰۶۶	۱/۵۷۹	۱۱/۷۳۳	۱/۳۷۹
عاملی	آزمایش	۱۱/۱۳۳	۱/۷۲۶	۱۵/۹۳۰	۲/۴۳۳
تفکر	کنترل	۱۱/۹۳۳	۱/۵۷۱	۱۲/۲۰۰	۱/۶۹۸
راهبردی	آزمایش	۱۲/۵۳۰	۱/۳۵۵	۱۵/۹۳۳	۱/۹۴۴
امید به	کنترل	۳۷/۲۶۶	۱/۹۰۷	۳۷/۲۶۶	۲/۷۱۱
زندگی	آزمایش	۳۶/۱۶۵	۱/۷۵۰	۴۴/۸۰۰	۲/۴۵۵

($P < 0/05$). سطح معنی داری بدست آمده برای امیدواری و مولفه‌های آن (امیدواری، تفکر عاملی و تفکر راهبردی) کمتر از مقدار مفروض $0/05$ است که نشان می‌دهد مداخله بازسازی پس از طلاق توانسته است منجر به تغییر معنی دار در میزان هرکدام از مولفه‌ها شود. اندازه اثر میزان تاثیر مداخله بر متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد. این اثر بر اساس جدول ۴ در مورد متغیر خودپنداره، تفکر عاملی، تفکر راهبردی و امید به زندگی به ترتیب حدود ۱۷ درصد، ۳۶ درصد، ۴۳ درصد و ۲۶ درصد بوده است. مقایسه اندازه‌های اثر بدست آمده نشان داد که مداخله‌های انجام شده بیشترین تاثیر را بر تفکر راهبردی ($0/431$) داشته است.

بحث و بررسی

نتایج این پژوهش نشان داد آموزش بازسازی پس از طلاق فیشر بر خودپنداره و امیدواری زنان مطلقه تاثیر مثبت دارد و گروه آزمایش که مداخله آموزشی را دریافت کرده بودند، در مقایسه با گروه کنترل که مداخله آموزشی را دریافت نکرده بودند، در متغیرهای وابسته تغییرات معنی داری را تجربه کرده بودند. بنابراین فرضیات مورد نظر تایید شد. اکنون هر یک از فرضیات بررسی می‌شود؛ فرض بر این بود که آموزش بازسازی پس از طلاق فیشر بر خودپنداره زنان مطلقه تاثیر دارد. یافته‌ها حاکی از آن است که خودپنداره در پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش تفاوت معناداری در سطح ($P < 0/05$) داشته است بنابراین فرضیه تایید می‌گردد.

همانگونه که ذکر شد خودپنداره افراد مطلقه به دلایل متعدد پس از طلاق کاهش می‌یابد که این مساله با پژوهش‌های Baer (۳۲)؛ Asanjarani, Jazayeri, Fatehizade, Etemadi, De Mol (۳۰)، Sedghi, Saffarian Toosi & KHadiivi (۳۱) هم‌راستا می‌باشد. زنان پس از طلاق به دلیل آسیب‌هایی که تجربه می‌کنند از نگرش منفی نسبت به خود، عدم احساس خودارزشمندی و عدم احساس کفایت رنج می‌برند و بدین ترتیب خودپنداره مثبت آنان کاهش می‌یابد. سازگاری بعد از طلاق یک فرایند درحال رشد می‌باشد که مدت یک تا دو سال طول می‌کشد (۳۲) همچنین این زنان کمتر مورد حمایت‌های اجتماعی قرار می‌گیرند (۳۹) بنابراین مداخله‌های درمانی برای مقابله با چالش‌های پیش روی آنها، از اهمیت زیادی برخوردار است که در مدل بازسازی پس از طلاق فیشر به این مساله مهم پرداخته می‌شود و افراد را قادر می‌سازد که مهارت‌ها و منابع مورد نیاز را به دست بیاورند و به صورت موثری با استرس‌ها و آسیب‌های روحی رایج بعد از طلاق به مقابله بپردازند. مدل بازسازی بعد از طلاق فیشر به فرد کمک می‌کند که از طریق کسب مهارت‌های مناسب و پرورش عزت نفس، احساس توانمندی بیشتری در انجام اموری که تاکنون خارج از توان بوده است را داشته باشد، زمانی که شخص توانایی انجام اموری را پیدا کرده که قبلاً توانایی انجام آن را نداشته است درهای بسته و فرصت‌هایی برای او باز می‌شود و به او اجازه دستیابی به فرصت‌ها و اطلاعات را می‌دهد (۴۰).

از سوی دیگر زنان به دلایل شرایط اجتماعی با محدودیت‌های فراوانی در تعاملات اجتماعی روبرو هستند بدهی است که در این شرایط

برای بررسی اثر گروه در مورد تاثیر مداخله، از روش مرسوم تحلیل کواریانس استفاده شد. با توجه به برقرار بودن مفروضه‌های تحلیل کواریانس که در زیر آمده است از روش تحلیل کواریانس به عنوان روش اصلی بررسی آماری استفاده می‌شود.

آزمون شاپیرو-ویلک: نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک بررسی و تایید شد ($P > 0/001$)

آزمون باکس: به منظور بررسی همسانی ماتریس‌های کواریانس از آزمون باکس استفاده شده است که نتیجه آن $13/830$ در سطح معناداری $0/308$ می‌باشد.

آزمون لوین: به منظور بررسی مفروضه تجانس واریانس‌ها از F لوین استفاده شده که نتایج این تحلیل‌ها نشان می‌دهد تجانس واریانس‌ها معنادار نمی‌باشند و لذا این مفروضه برقرار است.

جدول ۲. نتیجه آزمون لوین

متغیر	لوین F	(P) معناداری
خودپنداره	۱/۰۶۹	۰/۳۱۰
تفکر عاملی	۴/۱۶۹	۰/۰۵۹
تفکر راهبردی	۲/۱۵۰	۰/۱۵۴
امیدواری	۰/۹۲۱	۰/۳۴۵

در جدول ۳ نتیجه آزمون تحلیل کواریانس ارائه شده است.

جدول ۳. آزمون تحلیل کواریانس

اثر	مقدار	F	معناداری (P)	مجذور اتا
لامبدای ویکز	۰/۱۴۳	۳۷/۳۲۷	۰/۰۰۱	۰/۷۵۷

یافته‌های جدول ۳ حاکی از تاثیر معنی دار گروه بندی و تاثیر معنی دار درمان در گروه آزمایش طی زمانهای مختلف بوده است.

جدول ۴. نتایج آزمون (مانکوا) جهت بررسی اثر عامل

گروه (مداخله) بر خودپنداره و مولفه‌های امیدواری

متغیرها	مجموع مربعات	درجه آزاد	میانگی	F	معناداری (P)	مجذور اتا
خودپنداره	۲/۵۹۸	۱	۱/۷۹۹	۷/۴۱	۰/۰۱۴۸	۰/۱۶۶
تفکر عاملی	۳/۰۰۶	۱	۱/۵۰۳	۱/۴۶	۰/۰۰۹	۰/۳۶۰
تفکر راهبردی	۲/۰۸۳	۱	۱/۰۴۱	۷/۹۳	۰/۰۰۳	۰/۴۳۱
امیدوار	۴/۶۴۰	۱	۲/۳۲۰	۲/۰۱	۰/۰۰۴	۰/۲۵۹

نتایج آزمون مانکوا و تاثیر مداخله بر هرکدام از متغیرها نشان داد مداخله انجام شده در تمامی موارد تاثیر معنی دار داشته است ($0/05$)

بنگرند و توانایی کافی در شناسایی و رسیدن به هدف را نداشته باشند. در واقع این مداخله با کاهش احساسات و هیجانات منفی مانند ترس، انکار و خشم، باعث افزایش هیجانات مثبت مانند امیدواری و شادکامی می‌شود.

نتیجه‌گیری

این پژوهش نشان داد که مداخله بازسازی پس از طلاق فیشر می‌تواند به ارتقا خودپنداره و امیدواری زنان مطلقه کمک نماید. زوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود؛ روش نمونه‌گیری غیرتصادفی بود و این افراد نمی‌تواند معرفی از جامعه مورد نظر پژوهش باشند و همچنین تمام اثربخشی مشاهده شده در این پژوهش را نمی‌توان ناشی از اعمال مداخله دانست، زیرا تاثیر گذر زمان، افزایش سطح حمایت اجتماعی، سازگاری با شرایط به طور طبیعی و بهبود وضعیت اقتصادی و کاهش سطح تعارضات نیز می‌تواند در ایجاد بهبودی حاصله موثر باشد. پژوهش حاضر فقط بر روی زنان انجام گرفت، پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی مقایسه‌ای در خصوص اثربخشی مداخله با توجه به جنسیت انجام شود و همینطور به دلیل عدم کنترل برخی متغیرهای مزاحم که امکان دارد در نتیجه به دست آمده در این پژوهش موثر باشد پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این متغیرها مانند وضعیت اقتصادی، پایگاه اجتماعی، اشتغال و تعداد فرزندان کنترل شوند. بر اساس نتایج به دست آمده نیز توصیه می‌شود که مشاوران و روانشناسان به منظور پیشگیری از مشکلات بعد از طلاق از مدل آموزشی فیشر استفاده نمایند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر فرم‌های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد.

حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده پردازی: ماندانا نیکنام و سیمین حسینیان؛ روش شناسی و تجزیه و تحلیل داده‌ها: ماندانا نیکنام؛ نظارت و نگارش نهایی: ماندانا نیکنام و سیمین حسینیان.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

نیازمند مهارت‌های ابراز وجود و کنترل خشم هستند تا بتوانند به طور صریح خواسته‌های خود را مطرح کنند و در مقابل خواسته‌های غیر منطقی دیگران مقابله کنند که در مدل بازسازی پس از طلاق فیشر آموزش مهارت کنترل خشم و ابراز وجود و رفتارهای جراتمندانه توانسته به ارتقا خودپنداره زنان کمک کند.

همچنین یافته‌ها حاکی از آن است که امیدواری در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش تفاوت معناداری در سطح $p < 0/05$ داشته است. بنابراین این فرضیه نیز تایید می‌گردد. این یافته با نتایج تحقیقات Asanjarani, Jazayeri, Fatehizade, Etemadi, De Mol (۳۰)، Karamad (۳۳) و Demir & Barutçu (۳۹) همسو می‌باشد. در تبیین دلایل احتمالی تایید این فرضیه می‌توان گفت که مداخله بازسازی پس از طلاق بر این نکته تاکید دارد که ناامیدی به علت بی معنا شدن زندگی ایجاد می‌شود؛ به عبارتی وقتی فرد به علت مسائل و مشکلاتش زندگی را بی‌معنا می‌پندارد، دچار یأس و ناامیدی می‌شود و زندگی را سراسر هراس می‌بیند که به هیچ روشی نمی‌تواند بر این هراس خود غلبه کند، خود را موجودی دست و پا بسته در مقابل حوادث روزگار می‌بیند، فردی که زندگی را بی‌معنا می‌بیند احساس می‌کند به آخر خط زندگی رسیده است، بدون اینکه به ارزش و هدف زندگی پی ببرد، زندگی خود را با دیگران مقایسه می‌کند و پیوسته به دنبال دلیلی برای رنج و درد خود می‌گردد. در مداخله بازسازی پس از طلاق، گمان بر این است که چنانچه فرد در زندگی هدف و معنایی داشته باشد توانا خواهد بود تا بر ناامیدی و به عبارتی بر اختلال‌های روانی چیره گردد و با تکیه بر آزادی در گزینش زندگی، مسئول زندگی و وجودش باشد. طرح بازسازی پس از طلاق می‌کوشد فرد را به گونه‌ای از وظایف مسئولیت‌پذیری اش آگاه سازد و این وظیفه را بر عهده خود فرد می‌گذارد که خود گزینش کند که در برابر چه کسی و چه چیزی مسئول است. امید به انسان اجازه می‌دهد تا بر موقعیت‌های استرس زا غلبه داشته باشد و او را قادر می‌سازد تا تلاش ثابتی را برای رسیدن به اهداف خود انجام دهد. انسان‌هایی که امید بیشتری دارند تلاش‌شان را کسب اهداف بیشتر می‌کنند، اهدافشان را با اطمینان بیشتری به دست می‌آورند و آنها را با اهداف سخت‌تر دیگری ارزیابی می‌کنند، اما کسانی که امیدواری کمتری دارند این گونه نیستند. امید عاملی است که باعث غنای زندگی می‌شود و افراد را قادر می‌سازد که دیدی فراتر از وضعیت کنونی و نابسامانی و درد و رنج خود داشته باشند. از نتایج مثبت ارتقای امید می‌توان به معنی‌دار شدن زندگی، انرژی برای کار، حفظ شادی و حفظ زندگی، اعتماد به نفس، آرامش و سازگاری با شرایط و برتری و توفیق در زندگی اشاره کرد.

با برنامه درمانی فیشر، زنان مطلقه توانایی خود را برای سازگاری با طلاق و هیجان‌های منفی افزایش می‌دهند در چنین شرایطی اطلاعات خوشایندتری در مورد وقایع گذشته، حال و آینده کسب می‌کنند و توانایی شناختی و خودکنترلی بهتری پیدا می‌کنند در نتیجه نسبت به حال و آینده امیدوارانه‌تر عمل می‌کنند. بر اساس مدل فیشر زنان مطلقه در رویارویی با طلاق از پذیرش واقعیت‌های طلاق امتناع می‌ورزند و به انکار آن می‌پردازند. این امر سبب می‌شود تا تعامل افراد با واقعیت طلاق و جهان پیرامون بر اساس واقعیت نباشد و با ناامیدی به اهداف خود

References

1. Abalos, J.B. (2017). Divorce and separation in the Philippines: Trends and correlates, *Demographic Research*, 36, 1515-1548.
2. Multafat, H., Mohebbi, M., Shahpari, D., Hashemi, F. (2020). Study of the Dynamics of Divorce in Iran in the Period 2005-2015, *Family Reaserch*, 16 (4), 547-568.
<https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=802119>
3. Bouchard, G. & Saint-Aubin, J. (2014). Attention Deficits and Divorce, *Can J Psychiatry*, 59(9): 480-486.
<https://doi.org/10.1177/070674371405900904>
4. Rogers, M., Pattenden, R., Pullen, J., & Bickerdike, A. (2017). Women and separation (Managing new horizons) Chief Executive Officer Relationships Australia Victoria P.O. Box 180, 2 Prospect Hill Road Camberwell VIC 3124.
<https://www.relationships.org.au/relationshipadvice/publications/pdfs/women-and-separation-pdf>
5. Khojasteh-Mehr, R., Afshari, F., & Rajabi, GH. (2012). Effectiveness of Forgiveness Training and Post-Divorce Adjustment of Women, *Journal of Women's Psychological Social Studies*, 10 (1), 37-60.
<https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=253931>
6. Grinstein-Weiss, M., Manturuk, K. R., Guo, S., Charles, P., & Key, C. (2014). The Impact of Homeownership on Marriage and Divorce: Evidence from Propensity Score Matching. *Social Work Research*, 38(2), 73-90.
<https://doi.org/10.1093/swr/svu016>
7. Mulder, C. (2013). Family dynamics and housing: Conceptual issues and empirical findings. *Demographic Research*, 29, 355.
[10.4054/DemRes.2013.29.14](https://doi.org/10.4054/DemRes.2013.29.14)
8. Lee, D., & McLanahan, S. (2015). Family Structure Transitions and Child Development Instability, Selection, and Population Heterogeneity. *American Sociological Review*, 80, 738-783.
[doi: 10.1177/0003122415592129](https://doi.org/10.1177/0003122415592129)
9. Waller, M.R. & Peters, H.E. (2008). The risk of divorce as a barrier to marriage among parents of young children. *Social Science Research*, 37, 1188-1199.
<https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2008.05.010>
10. Hald, G. M., Ciprić, A., Sander, S. & Strizzi, J. M. (2020) Anxiety, depression and associated factors among recently divorced individuals, *Journal of Mental, Health*, Publishedonline,
[DOI: 10.1080/09638237.2020.1755022](https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1755022)
11. Thompson, R. G., Lizardi, D., Keyes, K. M. & Hasin, D. S. (2008). Childhood or adolescent parental divorce/separation, parental history of alcohol problems, and offspring lifetime alcohol dependence. *Drug and Alcohol Dependence*, 98, 269-264.
[10.4054/DemRes.2017.36.50](https://doi.org/10.4054/DemRes.2017.36.50)
12. Dunning, H., Janzen, B., Williams, A., Abonyi, S., Jeffery, B., Rondall, E.J., Holden, B., Labonte, R., Muhajarine, N., Klein, G. & Carr, T. (2006). A gender analysis of quality of life in Saskatoon, Saskatchewan. *Geo Journal*: 65(4), 407-393. <https://doi.org/10.1007/s10708-006-0030-0>
13. Drefahl, S. (2012). Do the married really live longer? The role of cohabitation and socioeconomic status. *Journal of Marriage and Family*, 74, 462- 475.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00968.x>
14. Nili Ahmadabadi, Z., Arian, K., Sadipoor, E. (2015). A study of empowerment strategies based on cognitive-behavioral reconstruction on strengthening women's self-concept after divorce in Tehran, *Counseling Culture and Psychotherapy*, 6(21), 39-66. [10.22054/QCCPC.2015.4187](https://doi.org/10.22054/QCCPC.2015.4187)
15. Woolfolk, A. E. (2004). *Educational Psychology*. (th Ed). New York: Pearson.
<http://www.jstor.org/stable/23363838>
16. Maghsoudi, J. (2005). Study and comparison of personality traits in psychometrics of emotional intelligence, creativity, self-concept, self-efficacy and source of control. Master Thesis. Allameh Tabatabai University.

17. Sharma, B. (2011). Mental and Emotional Impact of Divorce on Women. *Journal of the Indian, Academy of Applied Psychology*, 34(1).
http://www.jiaap.org.in/Listing_Detail/Logo/c630eea6-8194-4d25-ad67-420cbcc54baa.pdf
18. Lai Cheng, J. C., & Pfeifer, J. E. (2015) Post divorce Adjustment in Singapore: Factors, Themes, and Positive Growth, *Journal of Divorce & Remarriage*, 56:6, 429-450.
<https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1058657>
19. Ghafouriyan, P., Ghanbarihasemabadi, B., Hasanabadi, H. (2013). Effectiveness of Existential and Spiritual Group Therapies on Trust, Self- Esteem and Anxiety of Divorced Women. *Journal of counseling research*. 12 (47):82-99.
[URL: http://iran-counseling.ir/journal/article-1-63-en.html](http://iran-counseling.ir/journal/article-1-63-en.html)
20. Madan. S., & Pakenham, K.I. (2014). the stress-buffering effects of hope on adjustment to multiple sclerosis. *Int J Behav Med*. 21(6).
21. Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-75.
DOI: [10.1207/S15327965PLI1304_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
22. Youell, B. (2001). The Importance of Fathers: A Psychoanalytic Re-evaluation. *Hope Disappointment*:133.
23. Kavas, S. & Gunduz – Hosgor, A. (2010). Divorce and Family change revisited: professional woman's divorce experience in Turkey, *Demográfia*, 53, 5, 102-126.
<https://hdl.handle.net/11511/82346>
24. Sbarra A. D., Karen, H., & Bourassa, K. J. (2015). Divorce and Health: Beyond Individual Differences, *Curr Dir Psychol Sci*. 1, 24 (2): 109-113. doi: 10.1177/0963721414559125.
25. André, S., Dewilde, C., & Muffels, M. (2017). Do Housing Wealth and Tenure (change) moderate the Relationship between Divorce and Subjective Wellbeing, *European Research Council Grant Agreement No. 283615*
26. Allan, R. (2016). The Use of Emotionally Focused Therapy with Separated or Divorced Couples, *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 50, 3, 62-579.
<https://drjeffchang.webs.com/2810-12062-1-PB.pdf>
27. Fisher, B. (1992). *Rebuilding when your relationship ends*. San Luis Obispo, CA: Impact
28. Fisher, B., Alberti, R. (2017). *Rebuilding When Your Relationship Ends*, Tantor Audio Publisher.
29. Barutçu Yıldırım, F., Demir, A. (2015). Breakup Adjustment in Young Adulthood, *Counseling & Development*, Volume 93, Issue 1, 38-44.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x>
30. Asanjarani, F., Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O., & De Mol J. (2017). Effectiveness of Fisher's Rebuilding After Divorce Seminar on Post-Divorce Adjustment and Satisfaction with Life in Divorced Women. *Socialworkmag*, 6 (2) :5-13.
[URL: http://socialworkmag.ir/article-1-314-en.html](http://socialworkmag.ir/article-1-314-en.html)
31. Sedighi, K., Saffarian Toosi, M., & Khadivi, G. (2019). Fisher's Rebuilding Model of Divorce Effect on Distress and Depression in Divorced Women. *RBS*, 17 (2):303-313.
[URL: http://rbs.mui.ac.ir/article-1-667-en.html](http://rbs.mui.ac.ir/article-1-667-en.html)
32. Baer, J. (2020). *Experiences of Divorced Women Using an Online Education Modality to Seek Self-Identity and Empowerment*, PhD Thesis, Capella University.
<https://www.proquest.com/openview/f02143fce4b8b854816f13bee73fec4e/1?pqorigsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
33. Karamad, H. (2017). Effectiveness of post-divorce reconstruction training on compatibility and life satisfaction in divorced women in Bojnourd, Master's Thesis, Islamic Azad University, Neyshabur Branch.
34. Beck, A. T., Steer, R. A., Epstein, N., & Brown, G. (1990). Beck Self-Concept Test. *Clinical Psychology*, 2(2), 191-197.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.2.2.191>
35. Dibaj Nia P. (2004). Investigating the relationship between family efficiency

- and self-concept in students of the Faculty of Rehabilitation of Shahid Beheshti University of Medical Sciences during 2002. *Researcher*, 9 (4): 9-15.
[URL: http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-۱-۱۱۴-fa.html](http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-۱-۱۱۴-fa.html)
36. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
37. Snyder, C. R., Lopez, S.J. (2007). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. New York: sage publication Inc.
38. Allaaldini, Z. (2008). *Investigating the psychometric properties of the Adult Hope and Hope Scale in a specific area*. Master Thesis in Psychology, University of Isfahan
39. Gahler, M. (2006). To divorce is to die a bit: A Longitudinal study of marital disruption and psychological distress among Swedish women and men. *Family Journal*, Oct, 1.
<https://doi.org/10.1177/1066480706290145>
40. Ugbumeh, M. G. (2001). *Women Empowerment in Agricultural Education for Sustainable Rural Development*. Oxford University Press and *Community Development Journal* 36 (4) 289-302.
<https://doi.org/10.1093/cdj/36.4>