

اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری آسیب محور بر سازش یافتگی پس از طلاق زنان مطلقه ساکن شهر تهران

Effectiveness of trauma-based cognitive-behavioral therapy on adjustment after divorce

Mehdi Ghezelsefloo

Nadereh Saadati

Mehdi Rostami

مهدی قزل‌سفلو*

نادره سعادت‌تی**

مهدی رستمی***

چکیده

Abstract

The divorce and disintegration of the family center is a social problem, the consequences of which are the main problems of the present societies. Therefore, the aim of this study was to determine the effectiveness of trauma-based cognitive-behavioral therapy in the divorced women's post-divorce adjustment. The study was of a quasi-experimental type with pre-test, post-test and control group with 45-day follow-up. The statistical population of this study was absolute 49 women who referred to Mehravar consulting center located in Jamalzadeh, Iran during the period of October to November 2017. In this research, the purposeful sampling method was used. After the initial stages of evaluation, 30 of the 49 respondents who obtained the lowest mean score in the FADS Fisher Divorce Adjustment Scale (1976) score after adjustment were selected and randomly divided into two experimental groups (15 women) and control (15 women). The experimental group received weekly intervention in a group in 8 sessions of 90 minutes. Data were analyzed using repeated measure ANOVA. The findings showed a significant difference between the performance of the two experimental and control groups in the total score of post-divorce adjustment ($P = 0.001$, $P = 0.001$, $P = 0.003$) in post-test and follow up stages. The results show that intervention of traumatic cognitive-behavioral therapy leads to improvement of post-divorce adjustment in divorced women. Therefore, it is recommended that therapists use this therapeutic approach to improve reconciliation, interpersonal relationships, and the promotion of quality of life post-divorce in divorced women.

طلاق و ازهم‌پاشیدگی کانون خانواده معضلی اجتماعی است که پیامدهای آن از مشکلات اساسی جوامع کنونی به شمار می‌رود. بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان شناختی-رفتاری آسیب محور در سازش یافتگی پس از طلاق زنان مطلقه ساکن شهر تهران بود. روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری ۴۵ روزه بود. جامعه آماری این پژوهش ۴۹ زن مطلقه‌ای بودند که در بازه زمانی مهر تا آبان ماه ۱۳۹۶ به مرکز خدمات مشاوره مهر‌آور واقع در جمال‌زاده تهران به علت مشکلات سازش یافتگی و روان‌شناختی ناشی از طلاق مراجعه کرده بودند. در این تحقیق از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شده است که پس از طی مراحل اولیه ارزیابی از بین ۴۹ مراجعه‌کننده که کمترین میانگین را در نمره مقیاس سازش یافتگی پس از طلاق فیشر (۱۹۷۶) کسب کرده بودند ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ زن) و کنترل (۱۵ زن) گمارده شدند. گروه آزمایش مداخله هفتگی را به شکل گروهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. یافته‌ها تفاوت معناداری را بین عملکرد دو گروه آزمایش و گواه در نمره کل سازش یافتگی پس از طلاق ($F=10/68$, $p=0/003$) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نشان داد. نتایج نشان می‌دهد که مداخله درمان شناختی-رفتاری آسیب محور منجر به بهبود سازش یافتگی پس از طلاق در زنان مطلقه می‌شود. از این رو توصیه می‌شود درمانگران از این روش درمانی در جهت بهبود سازگاری، روابط بین فردی و ارتقاء سطح کیفی زندگی پس از طلاق در زنان مطلقه استفاده کنند.

Key words: cognitive behavioral, traumatic, adjustment, divorce

واژه‌های کلیدی: شناختی رفتاری، آسیب محور، سازش یافتگی، طلاق

* دکترای مشاوره خانواده، استادیار دانشگاه گنبد کاووس، گروه روانشناسی، دانشگاه گنبد کاووس، گنبد، ایران

** نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

ایران Email: n.saadati@khuisf.ac.ir تلفن: ۰۹۹۰۰۲۳۳۲۰۳

*** دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد، گروه مشاوره، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران

مقدمه

طلاق^۱ یک معضل سلامت عمومی در نهاد اجتماعی خانواده محسوب می‌شود (لاول و اسموک^۲، ۲۰۱۲). پدیده‌ای تنیدگی^۳ زا است و آسیب‌پذیری افراد، بخصوص زنان را به مشکلات جسمانی و روان‌شناختی دو برابر می‌کند و ابتلا به اختلالات روانی آنان امری اجتناب‌ناپذیر است (قمری کیوی، رضایی شریف و اسماعیلی قاضی ولوئی، ۱۳۹۵). طلاق بعد از مرگ همسر، نیازمند بیشترین تغییر برای سازش یافتگی^۴ مجدد در افراد مبتلاست (بلالی، اعتمادی و فاتحی زاده، ۱۳۹۰). جدایی و طلاق برای تمام اعضای خانواده تنیدگی بزرگی محسوب می‌شود و ممکن است منجر به واکنش‌های سازگاری کوتاه‌مدت و بلندمدت شود. افزون بر آن، تجربه طلاق، سازش یافتگی زوجین و فرزندان آن‌ها را در تمام ابعاد (روان‌شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی) تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده پس از طلاق می‌شود (سعادت‌ی، رستمی و دربانی، ۱۳۹۶). طلاق از نظر اجتماعی و اقتصادی برای افراد جامعه آسیب بسیاری را به همراه می‌آورد و یکی از استرس‌آورهای شدیدی ذکر می‌شود که سلامت روانی و جسمانی افراد را به خطر می‌اندازد (روهده-برون و رودستام^۵، ۲۰۱۱).

به‌منظور سازش یافتگی زنان پس از طلاق، درمان‌های گوناگونی می‌تواند تأثیر داشته باشد: گشتالت درمانی (بهرامی، سودانی و مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۸۹)، درمان هیجان مدار (میرزا زاده، احمدی و فاتحی زاده (۱۳۹۱)، رویکرد تلفیقی (الشریف، بهرامی و فاتحی زاده، ۱۳۹۱) مطرح شده است. یکی از درمان‌هایی که می‌تواند به افزایش سازش یافتگی پس از طلاق زنان مطلقه کمک شایانی کند، مداخله رفتاری-شناختی آسیب محور^۶ است. این رویکرد با تحقیقات کوهن^۷ و همکاران (۲۰۰۱) آغاز و به‌سرعت مورد استفاده قرار گرفته است. در این درمان بر آموزش روان‌شناختی در زمینه باورهای نادرست و خطاهای فکری و اصلاح آن‌ها تمرکز می‌گردد و به افراد کمک می‌شود تا بتوانند دوباره حس غلبه و کنترل خود بر اوضاع را بازیابند و روایتی منسجم از آسیب ارائه دهند و از مکانیسم‌های دفاعی مانند انکار و انزوای طلبی استفاده نمایند (وامسر و استینزور^۸، ۲۰۱۷). در این رویکرد اعتقاد بر این است که افراد با بازسازی افکار

1. divorce
2. Lavelle & Smock
3. stress
4. adjustment
5. Rohde-Brown & Rudestam
6. Trauma-Based Cognitive-Behavioral Therapy
7. Cohen, et al
8. Wamser-Nanney & Steinzor

می‌تواند با فشارهای روانی مقابله کند. در ادبیات آسیب‌شناسی، این مفهوم به معنی تغییر در ادراک خود، روابط با دیگران، فلسفه زندگی، باورهای بنیادی و تغییر حاصله در هویت به کار می‌رود (گول و کارانسی، ۲۰۱۷). فنون درمان شناختی- رفتاری متمرکز بر آسیب، به زنان مطلقه کمک می‌کند تا ترس و اضطراب کمتری را تجربه کنند. این مداخلات شامل درمان ایمن‌سازی در برابر تنیدگی و پردازش شناختی است. درمان ایمن‌سازی در برابر تنیدگی به مجموعه‌ای از مداخلات که فرد را در برابر تأثیرات منفی تنیدگی محافظت می‌کند و به کارگیری مهارت‌های سازش یافتگی را ترغیب می‌کند مربوط می‌شود. فنون درمان ایمن‌سازی در برابر تنیدگی شامل شناسایی احساسات، سازگاری شناختی، توقف افکار و ارتقاء احساس ایمنی می‌شود (آنتونی ایرونسون و اشنایدرمن، نشاط دوست و همکاران، ۱۳۸۸). پردازش شناختی نیز به گروهی از مداخلات اطلاق می‌شود که افراد را برای کشف افکار درباره آسیب و به چالش کشیدن آن‌ها و اصلاح شناخت‌هایی که نادرست یا غیرمفید هستند، ترغیب می‌کند.

سازش یافتگی با طلاق به‌عنوان رها بودن از علائم و نشانه‌های بیماری جسمی و روانی، تسلط داشتن با نقش‌ها و مسئولیت‌های روزمره زندگی اعم از شغلی، خانوادگی و دیگر فرصت‌ها و همچنین توسعه استقلال خود از همسر سابق تعریف شده است (کیتسون و مورگان، ۱۹۹۰؛ نقل از خجسته مهر، افشاری و رجبی، ۱۳۹۱). فقدان کنترل، کاهش اعتمادبه‌نفس وجود ارزشمندی پایین، فقدان‌هایی هستند که ممکن است فرد پس از دریافت آسیب بین فردی، طی وقایع تنش‌زایی مانند طلاق آن‌ها را تجربه کنند (مونز-ایگواپلتا، ۲۰۰۷). همچنین سازش یافتگی پس از طلاق به‌عنوان «فرآیند تطابق با تغییرات زندگی حاصل از طلاق و دستاوردهای روان‌شناختی هیجانی متعاقب آن» تعریف شده است. این تعریف شامل دو شاخص مثبت سازش یافتگی و منفی و عدم سازش یافتگی با طلاق است (میرزازاده و همکاران، ۱۳۹۱). در تعریفی دیگر نانز (۱۹۹۹؛ نقل از بلالی و همکاران، ۱۳۹۰) سازش یافتگی با طلاق به وضعیت و حالتی گفته می‌شود که در آن افراد مطلقه ارزیابی مثبتی از خود داشته و احساس مدیریت شخصی دارند، تعریف کرده است. پژوهش‌ها در ایران و دیگر کشورها نشان می‌دهند که زنان، نسبت به مردان، پس از طلاق دچار نشانه‌های بسیار زیادی چون افسردگی، احساس ناامیدی و یاس، نداشتن مسئولیت‌پذیری، ضعف روانی و تمایل به سرزنش خود می‌شوند که این نشانه‌ها به‌عنوان یک بیماری همچون افسردگی شدید، حالات هیستریک، هیپوکندریا و حتی پارانوئید باعث ازهم‌گسیختگی در آن‌ها شود (دهقان منشادی، زارعی، عسگری و نظیری، ۱۳۹۵).

عوامل زیادی با سازش یافتگی پس از طلاق رابطه دارند که این عوامل را در دو دسته عوامل غیر قابل تغییر که خارج از کنترل فرد است و عواملی که بالقوه قابل تغییر و اصلاح‌اند، جای داد. به‌طور کلی این عوامل عبارت‌اند از: دارا بودن اعتماد اجتماعی، امنیت مالی، سبک دل‌بستگی فرد، سلامت روانی، نگرش مذهبی افراد، جنسیت، سن و مدت ازدواج، آغازگر بودن برای طلاق، بخشودگی و رابطه مثبت با همسر قبلی، سلامت جسمانی و نگرش مطلب به طلاق (سعادت‌ی و همکاران، ۱۳۹۶). افزون بر آن، شایع‌ترین ارزیابی سازش یافتگی پس از طلاق از طریق شاخص‌های ناسازگاری طلاق مانند افسردگی، اختلالات هیجانی، بیماری روانی، اضطراب، تنهایی، احساس شکست شخصی، طرد یا بحران هویت است (کو و کیم^۱، ۲۰۱۵). پژوهش‌های متعددی دل‌بستگی به همسر سابق و عدم رهایی از رابطه قبلی که شامل درگیری ذهنی با خاطرات زندگی با همسر سابق است نیز با پریشانی و ناسازگارهای بعد از طلاق مرتبط است (لاملا، فیگو یردو و باستوز^۲، ۲۰۱۴).

نتایج تحقیقاتی که به بررسی اثر بخشی رویکرد شناختی رفتاری پرداخته‌اند، نشان می‌دهد که این رویکرد بر مدیریت اضطراب، افسردگی و افزایش رضایت از زندگی، (مگ‌ها، هیرون و اتو^۳، ۲۰۱۰)، بهبود ارتباط با اطرافیان، کاهش افسردگی (اوسیلا، هپنر، موناز و وو و اتکینز^۴، ۲۰۰۹) و تقویت خودپنداره زنان پس از طلاق (نیلی احمدآبادی، آرین و سعدی پور، ۱۳۹۴) مؤثر است. همچنین از فنون متمرکز بر آسیب در درمان اختلالات رفتاری به‌طور موفقیت‌آمیز استفاده‌های فراوانی شده است (مورس^۵ و همکاران، ۲۰۰۸؛ برنستین^۶ و همکاران، ۲۰۰۵) بررسی‌ها درباره طلاق در ایران نشان داده‌اند که پس از طلاق با زنان برخورد سخت‌تری نسبت به مردان می‌شود و پژوهش‌های خارج از کشور نیز نشان دادند که پیامدهای طلاق از نظر روان‌شناختی برای زنان آسیب‌زاتر است و بیشتر آن‌ها در سن پایین رخ می‌دهند؛ پس زنانی که طلاق را تجربه می‌کنند دچار افسردگی، اضطراب، تنهایی، عدم کنترل، بدبینی، مشکلات رفتاری و عاطفی و روابط بنی فردی محدودتر می‌شوند و اکثر این‌ها تا سال‌های طولانی باقی است. بدین منظور ضرورت منطقی انجام پژوهش که به بررسی این مسائل پردازد احساس می‌شود؛ بنابراین در این پژوهش بر آنیم تا به سؤال زیر پاسخ دهیم:

1. Ko & Kim
2. Lamela, Figueiredo & Bastos
3. McHugh, Hearon & Otto
4. Osilla, Hepner, MuñozWoo & Watkins
5. Muris
6. Bernstein

۱- آیا گروه‌درمانی شناختی رفتاری آسیب‌محور بر سازش یافتگی زنان مطلقه پس از طلاق تأثیر دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و دوره پیگیری ۴۵ روزه است. جامعه آماری این پژوهش ۴۹ زن مطلقه‌ای بودند که در بازه زمانی مهر تا آبان ماه ۱۳۹۶ به مرکز خدمات مشاوره مهر‌آور واقع در جمال‌زاده تهران به علت مشکلات سازش یافتگی و روان‌شناختی ناشی از طلاق مراجعه کرده بودند. در این تحقیق از روش نمونه‌گیری هدفمند^۱ استفاده شده است به این صورت که در ابتدا پس از مراجعه زنان مطلقه به مرکز مشاوره، در نخستین جلسه مشاوره مصاحبه بالینی ساختاریافته انجام و در همان جلسه نخست درخواست شد تا به سازش یافتگی پس از طلاق فیشر^۲ پاسخ دهند؛ که پس از طی مراحل اولیه ارزیابی از بین ۴۹ مراجعه‌کننده که کمترین میانگین را در نمره سازش یافتگی کسب کرده بودند با توجه به معیارهای ورود که عبارت بودند از کمتر از ۶ ماه از طلاق گذشته باشد، تحت روان‌درمانی و دارودرمانی نبوده باشد، بین ۳۰ تا ۴۰ سال باشد و حداقل مدرک تحصیلی دیپلم باشد و معیار خروج عبارت بود از داشتن اعتیاد و طلاق دوم بود که از این بین ۳۰ نفر در نهایت انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ زن) و کنترل (۱۵ زن) گمارده شدند.

ابزار

مقیاس سازش یافتگی پس از طلاق: فیشر^۳ در سال ۱۹۷۶ مقیاس سازش یافتگی طلاق را ساخت و چندین بار در زمان‌های مختلف مورد تجدیدنظر قرار گرفت (فیشر و بیرهاوس، ۲۰۰۷). این مقیاس متشکل از ۱۰۰ سؤال است که به روش لیکرت در دامنه‌ای از ۱ الی ۵ به ترتیب از ۱ (همیشه) تا ۵ (هرگز) نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالا بیان‌کننده سازش یافتگی با طلاق ضعیف و نمرات پایین بیان‌کننده سازش یافتگی بالا با طلاق است. این مقیاس ۶ زیرمقیاس دارد که عبارت هستند: ۱- احساس خودارزشی^۴ (۶-۹-۱۳-۱۵-۲۰-۲۱-۲۶-۲۸-۳۱-۳۳-۳۵-۳۹-۴۷-۵۲-۵۵-۶۰-۶۷-۶۸-۶۹-۷۰-۷۲-۷۳-۷۸-۷۹-۱۰۰)، ۲- رهایی از رابطه قبلی^۵ (۳-۱۰-۱۲-۱۷-۲۵-۳۰-۴۱-۴۳-۴۹-۵۱-۵۷-۵۹-۶۴-۶۶-۷۱-۷۶-۷۷-۸۰-۸۲-

1 purposive sampling

2 Fisher Divorce Adjustment Scale (FDAS)

3 Fisher, B

4 feeling of self-worth

5 disentanglement from love relationship

۸۶- ۹۱- ۹۹)، ۳- خشم^۱ (۵- ۸- ۱۴- ۲۷- ۳۲- ۳۴- ۳۷- ۴۵- ۵۳- ۶۱- ۸۴- ۹۳)، ۴- سوگ^۲ (۲- ۷- ۱۱- ۱۶- ۱۸- ۲۴- ۲۹- ۳۶- ۴۰- ۴۲- ۴۴- ۴۸- ۵۰- ۵۶- ۵۸- ۶۵- ۷۵- ۸۱- ۸۷- ۸۹- ۹۰- ۹۴- ۹۶- ۹۸)، ۵- اعتماد اجتماعی^۳ (۳۸- ۴۶- ۶۲- ۶۳- ۷۴- ۸۳- ۸۸- ۹۵) و ۶- خودارزشمندی اجتماعی^۴ (۱- ۴- ۱۹- ۲۲- ۲۳- ۲۴- ۲۵- ۲۶- ۲۷- ۲۸- ۲۹- ۳۰- ۳۱- ۳۲- ۳۳- ۳۴- ۳۵- ۳۶- ۳۷- ۳۸- ۳۹- ۴۰- ۴۱- ۴۲- ۴۳- ۴۴- ۴۵- ۴۶- ۴۷- ۴۸- ۴۹- ۵۰- ۵۱- ۵۲- ۵۳- ۵۴- ۵۵- ۵۶- ۵۷- ۵۸- ۵۹- ۶۰- ۶۱- ۶۲- ۶۳- ۶۴- ۶۵- ۶۶- ۶۷- ۶۸- ۶۹- ۷۰- ۷۱- ۷۲- ۷۳- ۷۴- ۷۵- ۷۶- ۷۷- ۷۸- ۷۹- ۸۰- ۸۱- ۸۲- ۸۳- ۸۴- ۸۵- ۸۶- ۸۷- ۸۸- ۸۹- ۹۰- ۹۱- ۹۲- ۹۳- ۹۴- ۹۵- ۹۶- ۹۷- ۹۸- ۹۹- ۱۰۰)؛ به نقل از بلالی و همکاران، (۱۳۹۰). سازندگان این مقیاس پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۹۸ و برای زیر مقیاس‌های آن بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۵ گزارش کرده‌اند (فیشر و بیرهاوس، ۲۰۰۷). در پژوهش خجسته‌مهر، افشاری و رجیبی (۱۳۹۱) پایایی زیرمقیاس‌ها با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. همچنین آن‌ها برای تعیین روایی این مقیاس از فرم ۲۸ سؤالی پرسشنامه سلامت عمومی و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ استفاده کردند. ضریب همبستگی زیر مقیاس‌های سازش یافتگی طلاق فیشر با پرسشنامه سلامت عمومی بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۳ و با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ^۵ بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۸ محاسبه شد ($p < 0/001$) که نشان از روایی سازه مقیاس سازش یافتگی طلاق فیشر دارد. در پژوهش حاضر پایایی با روش آلفای کرونباخ برای نمره کل برابر با ۰/۹۵ و برای زیر مقیاس‌های احساس خودارزشی ۰/۸۳، رهایی از رابطه قبلی ۰/۸۶، خشم، ۰/۸۸، سوگ، ۰/۹۰، اعتماد اجتماعی ۰/۸۷ و خودارزشمندی اجتماعی ۰/۸۸ به دست آمد.

مداخله

گروه‌درمانی شناختی رفتاری آسیب محور

جلسه اول: (۱) معرفی فنون شناسایی احساسات، مانند احساسات شدید خشم، ترس، نفرت و انتقام که بعضی مواقع منجر به واکنش منفی در افراد می‌شود. (۲) تمرین عملی فنون شناسایی احساسات در گروه سپس مهارت شناخت احساسات تمرین شد و (۳) تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده ارائه شد.

جلسه دوم: (۱) مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده (۲) معرفی فونونی آرامش عمیق عضلانی و تنفس عمیق. این فنون برخی از علائم مرتبط با تنیدگی س را کاهش می‌دهد (۳) تمرین عملی فنون آرامش عمیق عضلانی و تنفس عمیق در گروه و (۴) تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.

-
- 1 anger
 - 2 grief
 - 3 social trust
 - 4 social self-worth
 - 5 Buehler, C.
 - 6 Rosenberg

جلسه سوم: (۱) مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته‌شده (۲) تمرین عملی فنون توقف فکر و (۳) تکلیف خانگی مطالب آموزش داده‌شده.

جلسه چهارم: (۱) مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته‌شده (۲) تمرین عملی مهارت‌های سازگاری شناختی مانند تمرکز بر جنبه‌های مثبت، خودگویی مثبت، آموزش خوش‌بینی و (۳) تکلیف خانگی مطالب آموزش داده‌شده.

جلسه پنجم: (۱) مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته‌شده (۲) مواجهه تدریجی و اجرای عملی آن به صورت ترسیم کردن و یا گفتن و یا نوشتن (۳) تکلیف خانگی مطالب آموزش داده‌شده.

جلسه ششم: (۱) مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته‌شده (۲) اجرای مداخلات مربوط به پردازش شناختی مانند کشف افکار و به چالش کشیدن آن و اصلاح شناختی شناخت‌های ناصحیح (۳) تکلیف خانگی مطالب آموزش داده‌شده.

جلسه هفتم: (۱) مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته‌شده (۲) آگاه‌سازی در خصوص آسیب و واکنش نسبت به آن، تمرکز بر جنبه‌های مثبت خود، مدیریت پاسخ‌های عاطفی نسبت به آسیب، شناسایی انواع احساسات در چهره پرداخته شد. (۳) تکلیف خانگی مطالب آموزش داده‌شده.

جلسه هشتم: (۱) مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته‌شده در جلسه قبل (۲) بحث در خصوص یادآورهای آسیب و افزایش حمایت‌های محیطی پرداخته شد و (۳) جمع‌بندی از کل جلسات و بررسی بازخورد کل مطالب گفته و تمرین شده و راه‌های عملی ایجاد مهارت‌ها برای همیشه و رسیدن به ثبات رفتاری.

شیوه اجرای پژوهش

بعد از کسب مجوز و هماهنگی با مدیر مرکز و توجیه شرکت‌کنندگان، گروه آزمایش با رعایت اصول اخلاقی و با توجه به محدودیت زمانی، جلسه‌ها به شکل گروهی در ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه و در روزهای یکشنبه و سه‌شنبه هر هفته در مرکز مهرآور انجام شد. گروه گواه هیچ نوع درمانی را در این مدت دریافت نکردند از این رو به دلیل مسائل اخلاقی به گروه گواه تعهد داده شد که پس از پایان جلسه‌ها گروه آزمایش، آن‌ها نیز تحت درمان قرار خواهند گرفت؛ سپس هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پس از

گذشت ۴۵ روز در مرحله پیگیری به مقیاس سازگاری پس از طلاق پاسخ دادند. داده‌های به دست آمده از طریق تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

یافته‌ها

میانگین سنی ۳۰ شرکت کننده ۳۳/۴۰ سال با انحراف معیار ۳/۳۴ بود و به تفکیک میانگین سنی گروه آزمایش ۳۳/۴۶ سال و انحراف معیار ۳/۵۶ و گروه گواه ۳۳/۳۳ سال و انحراف معیار ۳/۲۴ بود. از نظر تحصیلات ۲ نفر با مدرک تحصیلی کاردانی، ۶ نفر با مدرک تحصیلی لیسانس و ۷ نفر دیگر در مقطع تحصیلی فوق لیسانس و در گروه گواه نیز ۵ نفر با مدرک تحصیلی کاردانی، ۵ نفر با مدرک تحصیلی لیسانس و ۵ نفر دیگر در مقطع تحصیلی فوق لیسانس قرار داشتند؛ از نظر وضعیت اقتصادی همه شرکت کنندگان در طبقه متوسط قرار داشتند.

جدول ۱. داده‌های توصیفی نمره‌های گروه آزمایش و گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		شاخص‌های آماری	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	گروه	متغیر
۴/۸۱	۲۵۸/۲۰	۴/۶۱	۲۵۸/۴۰	۵/۶۰	۲۴۳/۴۶	آزمایش	نمره کل سازش یافتگی پس از طلاق
۶/۷۹	۲۴۶/۶۰	۶/۰۷	۲۴۷/۰۰	۶/۰۵	۲۴۶/۸۶	گواه	
۲/۰۷	۳۴/۰۰	۲/۱۷	۳۳/۸۰	۲/۷۴	۲۶/۳۳	آزمایش	خرده مقیاس احساس خود
۱/۹۹	۲۵/۸۶	۱/۷۴	۲۵/۸۰	۱/۴۴	۲۵/۶۶	گواه	ارزشی
۲/۰۰	۳۷/۸۰	۱/۲۴	۳۷/۴۶	۱/۶۹	۲۸/۸۰	آزمایش	خرده مقیاس رهایی از رابطه قبلی
۱/۸۰	۲۸/۸۶	۱/۷۵	۲۸/۶۶	۱/۶۶	۲۸/۷۳	گواه	
۱/۳۰	۳۴/۸۶	۱/۵۰	۳۴/۶۰	۱/۵۴	۲۶/۶۰	آزمایش	خرده مقیاس خشم
۱/۵۴	۲۶/۳۳	۱/۸۲	۲۶/۲۰	۱/۴۵	۲۶/۴۰	گواه	
۱/۹۱	۳۸/۶۶	۱/۶۵	۳۸/۸۰	۱/۵۹	۳۲/۳	آزمایش	خرده مقیاس سوگ
۱/۱۲	۳۱/۴۰	۱/۱۲	۳۱/۶۰	۱/۴۷	۳۱/۸۰	گواه	
۱/۷۵	۲۷/۷۲	۱/۵۹	۲۷/۸۶	۱/۶۲	۲۲/۰۶	آزمایش	خرده مقیاس اعتماد اجتماعی
۱/۹۵	۲۲/۶۶	۱/۹۷	۲۲/۸۰	۱/۸۳	۲۲/۷۳	گواه	
۱/۱۲	۳۷/۵۳	۱/۰۹	۳۷/۷۳	۱/۶۱	۲۹/۲۰	آزمایش	خرده مقیاس خودارزشمندی
۱/۵۵	۲۹/۵۳	۱/۳۴	۲۹/۶۶	۱/۴۰	۲۹/۴۶	گواه	اجتماعی

اطلاعات جدول ۱ حاکی از افزایش نمره‌های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در متغیرهای سازش یافتگی پس از طلاق و خرده مقیاس‌های آن در مرحله پس‌آزمون و پایداری در مرحله پیگیری است.

جدول ۲. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌های متغیرها

متغیر	گروه	آزمون شاپیرو ویلک			آزمون لوین			W موخلی		
		درجه آزادی	آماره	سطح معناداری	درجه آزادی ۲	آماره	سطح معناداری	مقدار χ^2	آماره	سطح معناداری
نمره کل	آزمایش	۱۵	۰/۹۲	۰/۲۵						
سازش یافتگی	گواه	۱۵	۰/۹۲	۰/۳۲	۲۸	۰/۲۴	۰/۶۲	۱/۳۴	۰/۲۷	۰/۱۱
پس از طلاق	آزمایش	۱۵	۰/۹۲	۰/۲۱						
خرده مقیاس	گواه	۱۵	۰/۸۸	۰/۰۶	۲۸	۱/۵۸	۰/۰۷	۱/۸۰	۰/۲۹	۰/۱۶
احساس خود	آزمایش	۱۵	۰/۹۶	۰/۶۸						
ارزشی	گواه	۱۵	۰/۹۶	۰/۷۶	۲۸	۰/۱۶	۰/۹۰	۱/۸۴	۰/۳۰	۰/۱۶
خرده مقیاس	آزمایش	۱۵	۰/۹۳	۰/۳۴	۲۸	۰/۸۹	۰/۸۶	۲/۸۷	۰/۳۸	۰/۲۳
رهایی از رابطه	گواه	۱۵	۰/۹۴	۰/۴۰						
قبلی	آزمایش	۱۵	۰/۹۱	۰/۱۸	۲۸	۰/۴۸	۰/۸۲	۲/۰۸	۰/۳۳	۰/۲۰
خرده مقیاس	گواه	۱۵	۰/۹۵	۰/۵۶						
خشم	آزمایش	۱۵	۰/۹۱	۰/۱۴	۲۸	۰/۱۴	۰/۷۰	۱/۷۵	۰/۲۸	۰/۱۵
خرده مقیاس	گواه	۱۵	۰/۹۳	۰/۳۶						
خرده مقیاس	آزمایش	۱۵	۰/۹۶	۰/۸۴	۲۸	۰/۱۵	۰/۷۰	۱/۱۵	۰/۲۴	۰/۰۹
خودارزشمندی	گواه	۱۵	۰/۹۵	۰/۵۹						
اجتماعی										

در جدول ۲، نتیجه آزمون شاپیرو ویلک حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان‌دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در متغیرهای سازگاری پس از طلاق و خرده مقیاس‌های آن است. نتیجه آزمون موخلی نیز حاکی از برقراری مفروضه گریت است؛ بنابراین می‌توان از نتیجه آزمون‌های درون‌گروهی بدون تعدیل درجه آزادی استفاده کرد.

جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل اندازه‌گیری مکرر در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا (اندازه اثر)	توان آزمون
نمره کل سازش یافتگی پس از طلاق	اثر آموزش	۹۶۰/۴۰	۱	۹۶۰/۴۰	۱۰/۶۸	۰/۰۰۳	۰/۲۷	۰/۸۸
	خطا	۲۵۱۶/۲۲	۲۸	۸۹/۸۶				
خرده مقیاس احساس خود ارزشی	اثر آموزش	۷۰۵/۶۰	۱	۷۰۵/۶۰	۶۷/۴۲	۰/۰۰۰	۰/۷۰	۱/۰۰
	خطا	۲۹۲/۰۲	۲۸	۱۰/۴۶				
خرده مقیاس رهایی از رابطه قبلی	اثر آموزش	۷۹۲/۱۰	۱	۷۹۲/۱۰	۱۲۹/۴۸	۰/۰۰۰	۰/۸۲	۱/۰۰
	خطا	۱۷۱/۲۸	۲۸	۶/۱۱				
خرده مقیاس خشم	اثر آموزش	۷۳۳/۸۷	۱	۷۳۳/۸۷	۱۳۴/۶۳	۰/۰۰۰	۰/۸۲	۱/۰۰
	خطا	۱۵۲/۶۲	۲۸	۵/۴۵				
خرده مقیاس سوگ	اثر آموزش	۵۴۷/۶۰	۱	۵۴۷/۶۰	۱۱۳/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۸۰	۱/۰۰
	خطا	۱۳۴/۶۶	۲۸	۴/۸۱				
خرده مقیاس اعتماد اجتماعی	اثر آموزش	۲۲۳/۴۱	۱	۲۲۳/۴۱	۲۸/۱۴	۰/۰۰۰	۰/۵۰	۰/۹۹
	خطا	۲۲۲/۲۷	۲۸	۷/۹۳				
خرده مقیاس خودارزشمندی اجتماعی	اثر آموزش	۶۲۴/۱۰	۱	۶۲۴/۱۰	۱۵۲/۸۱	۰/۰۰۰	۰/۸۴	۱/۰۰
	خطا	۱۱۴/۳۵	۲۸	۴/۰۸				

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

بر اساس نتایج جدول ۳ سطح معناداری تحلیل واریانس آزمون اندازه‌گیری مکرر نشان می‌دهد که درمان شناختی رفتاری آسیب محور در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در نمره‌های سازش یافتگی پس از طلاق و خرده مقیاس‌های آن در سطح ($P=0.01$) معنادار است؛ بنابراین می‌توان گفت که تفاوت معناداری بین میانگین نمره‌های سازش یافتگی پس از طلاق و خرده مقیاس‌های آن در پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرینی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

پس آزمون - پیگیری		پیش آزمون - پیگیری		پس آزمون - پیش آزمون		شاخص‌های آماری
انحراف معیار	تفاوت میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	
۰/۲۳	۰/۳۰	۰/۵۹	۷/۵۳*	۰/۶۱	۷/۲۳*	نمره کل سازش یافتگی پس از طلاق
۰/۱۱	۰/۱۳	۰/۳۴	۳/۸۰*	۰/۳۱	۳/۹۳*	خرده مقیاس احساس خود ارزشی
۰/۱۸	۰/۲۶	۰/۳۰	۴/۳۰*	۰/۳۸	۴/۵۶*	خرده مقیاس رهایی از رابطه قبلی
۰/۰۸	۰/۲۰	۰/۲۹	۳/۹۰*	۰/۲۶	۴/۱۰*	خرده مقیاس خشم
۰/۰۹	۰/۱۶	۰/۲۹	۳/۲۳*	۰/۳۲	۳/۰۶*	خرده مقیاس سوگ
۰/۰۶	۰/۱۴	۰/۲۸	۲/۹۳*	۰/۲۹	۲/۷۹*	خرده مقیاس اعتماد اجتماعی
۰/۰۸	۰/۱۶	۰/۲۷	۴/۳۶*	۰/۲۷	۴/۲۰*	خرده مقیاس خودارزشمندی اجتماعی

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

در جدول ۴ نتایج آزمون بنفرینی نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمره کل سازش یافتگی پس از طلاق و خرده مقیاس‌های آن بین مراحل پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری معنادار است ($P = 0.05$) اما تفاوت میانگین بین پس آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر اثربخشی درمان شناختی-رفتاری آسیب محور در سازش یافتگی پس از طلاق زنان مطلقه بود. نتایج نشان می‌دهد که مداخله درمان شناختی-رفتاری آسیب محور منجر به بهبود سازش یافتگی پس از طلاق در زنان مطلقه می‌شود. نتایج به دست آمده از اثربخشی رویکرد شناختی-رفتاری آسیب محور در این تحقیق با نتایج تحقیق بوتجه^۱ و همکاران (۲۰۱۷) مبنی بر رشد پس از سانحه از طریق درمان شناختی رفتاری و با نتایج تحقیق نگینگل^۲ و همکاران (۲۰۱۷) که در پژوهشی تأثیر روش‌های شناختی را بر افزایش

1. Böttche
2. Nightingale

رشد پس از آسیب و کاهش نشانه‌های استرس پس از آسیب نشان دادند همسو بود. همچنین نتایج تحقیق حاضر با تحقیق مک‌هال، هیرون و اتو (۲۰۱۰) که نشان دادند رویکرد شناختی رفتاری بر مدیریت افسردگی، اضطراب و رضایت از زندگی در زنان مطلقه؛ با نتایج تحقیق سوگرم، نیک و کارول^۱ (۲۰۱۰) که نشان دادند رویکرد شناختی رفتاری باعث بهبود علائم خلقی و اضطرابی و بهبود کیفیت زندگی و همچنین با نتایج اوسلا و همکاران (۲۰۰۹) که نشان دادند رویکرد شناختی رفتاری با بهبود ارتباط با اطرافیان، کاهش افسردگی، افزایش رضایت از زندگی و سازگاری پس از طلاق تأثیر دارد، همخوانی دارد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان به مدل نظری توصیفی-کنشی، در رشد بعد از حوادث تروماتیک استناد نمود (کرایدر^۲ و همکاران، ۲۰۰۶). بر اساس این مدل زمانی که فرد بتواند افکار منفی خود را بعد از حوادث آسیب‌زا کنترل نماید، زمینه رشد پس از آسیب در وی فراهم می‌گردد. مداخله شناختی رفتاری مبتنی بر آسیب رویکرد نسبتاً نوپایی است که می‌خواهد فرد را در بافت یا زمینه زیستی، اجتماعی و فرهنگی خود قرار دهد. روش‌های مداخله رفتاری-شناختی به فرد کمک می‌کند تا با روش‌های به‌کاربرده شده مانند توقف افکار منفی، استفاده از تکنیک‌های ایمن‌سازی در برابر استرس و خودگویی مثبت، موجب افزایش توانایی سازگاری بیشتر در زنان مطلقه شود. به‌طوری‌که دل-پلاسیوگترالس، کلارک و اسیالوان^۳ (۲۰۱۷) معتقدند نحوه پردازش شناختی بر رشد بعد از آسیب مؤثر است، به همین دلیل در درمان شناختی رفتاری مبتنی بر آسیب در چندین جلسه به اصلاح افکار منفی زنان مطلقه پرداخته شد و تکنیک‌های مختلفی نیز مانند روش توقف فکر، شناسایی روابط افکار و احساس، ثبت روزانه افکار به زنان آموزش داده شد و تلاش گردید تا نشخوارهای فکری زنان مطلقه کاهش یابد.

توقف فکر یکی از تکنیک‌هایی است که در روش شناختی رفتاری مبتنی بر آسیب برای مقابله با تحریف‌های شناختی و افکار نگران‌کننده مورد استفاده قرار می‌گیرد. این فنون مراجع را برای پردازش شناختی آماده می‌کند؛ زیرا به او می‌آموزد که او می‌تواند روی افکار خود، آگاهی داشته باشد. رادریگری^۴ و همکاران (۲۰۱۶) نیز معتقدند روش‌های مقابله‌ای مانند روش توقف فکر که جهت مقابله با تحریف‌های شناختی و افکار نگران‌کننده به کار می‌رود، زنان مطلقه را برای پردازش بهتر شناختی آماده می‌کند؛ لذا در جلسات آموزشی بر این روش تأکید شد، زیرا زنان مطلقه می‌آموزند که او می‌تواند روی افکار خود آگاهی کنترل داشته باشد. این روش موجب قطع توجه زنان مطلقه نسبت به افکار بحران‌زایی

1. Sugarman, Nich & Carroll
2. Cryder
- 3 Del Palacio-Gonzalez A, Clark DA, O'Sullivan
4. Rodríguez-Rey

مانند طلاق می‌شود و درعین حال توجه او را به افکار غیر بحرانی معطوف می‌سازد (کوهن و همکاران، ۲۰۱۶). افزون بر آن، آرامش عمیق عضلانی، یکی دیگر از فنون ایمن‌سازی در برابر استرس، در درمان شناختی- رفتاری متمرکز بر آسیب است. در حقیقت هنگامی که عضلات آرام نیستند، ما احساس گرفتگی و ناراحتی می‌کنیم، اما هنگامی که عضلات آرام شود، کمک می‌کند که احساس راحتی داشته باشیم. توجه به آرامش، موجب کاهش تمرکز روی افکار مربوط به آسیب می‌شود و از آنجا که تنش و آرامش ضد یکدیگرند، زنان مطلقه یاد می‌گیرند که در مواقعی که دچار افکار ناخواسته می‌شوند، این تمرین را انجام دهند. از این شیوه‌های آرمیدگی می‌توان برای کنار آمدن با واکنش‌های فشار روانی به‌ویژه در مورد آن‌هایی که با فشار روانی کنترل ناپذیر ایجاد می‌شوند، استفاده کرد، شواهد موجود نشان می‌دهند که شیوه آرمیدگی در اداره اضطراب، درد و سایر واکنش‌های فشار روانی مؤثرند (کار، ۲۰۰۴).

بی‌گمان زنان مطلقه نه تنها به دلیل مشکلات پس از طلاق نمی‌توانند ظرفیت‌های خود را در بستر جامعه به سطح مهارت و خودشکوفایی برسانند، بلکه با بروز رفتاری‌های ناپخته و سازمان نیافته، احتمال رفتاری مبتنی بر هیجان را در آن‌ها افزایش می‌دهد. لذا اکتساب مهارت‌هایی که بیان افکار و احساسات را امکان‌پذیر می‌سازند، سبب غنای روابط بین فردی با دیگران در موقعیت‌های خانواده و اجتماع خواهد شد؛ لذا با کمک درمان شناختی رفتاری متمرکز بر آسیب می‌توان به زنان مطلقه کمک کرد تا بر افکار و هیجانات منفی که منجر به آشفتگی و اجتناب در حین برقراری ارتباط با دیگران می‌شود، آگاهی یابند، زیرا ژو، وو و ژن^۲ (۲۰۱۶) نشان دادند که نحوه کنترل و تنظیم هیجان ارتباط مستقیمی با رشد پس از سانحه دارد. همچنین رویکرد شناختی- رفتاری مبتنی بر آسیب به زنان مطلقه کمک می‌کند تا بر روی زندگی خود کنترل داشته باشند و عوامل مربوط به فشارها را کنترل کند و اعتقاد پیدا می‌کند که این مسئله به توانمندی بالاتر زنان مطلقه منجر می‌شود و احتمالاً آسیب‌پذیری زنان مطلقه را در برابر تحریک شدید، پرخاشگری، یاس و افسردگی در رویارویی با فشارهای زندگی را کاهش می‌دهد و این چرخه می‌تواند به گسترده‌گی بیشتر شبکه حمایت اجتماعی زنان بینجامد که خود به هیجانات مثبت بیشتر و کاهش مشکلات آن‌ها می‌انجامد.

-
1. Carr
 2. Zhou, Wu & Zhen

از این رو، این درمان بر بهبود رفتار اجتماعی، بهبود احساس زنان از خود و دیگران که از زیرمجموعه‌های رشد پس از ضربه (واقعه طلاق) است اثرگذار است، در کل تمامی موارد فوق زمینه را برای رشد پس از آسیب در زنان مطلقه فراهم می‌کند. گرچه پژوهش حاضر نشان داد، درمان شناختی رفتاری آسیب محور می‌تواند بر رشد پس از ضربه زنان مطلقه و سازش یافتگی پس از طلاق در آن‌ها مؤثر باشد، اما تکرار پژوهش برای روشن تر شدن میزان اثربخشی و مکانیزم اثر این روش امری ضروری است.

محدودیت‌های پژوهش

لازم به ذکر است که با توجه به محدودیت‌هایی همچون نمونه‌گیری در دسترس، محدود شدن افراد نمونه به یک کلینیک خدمات مشاوره‌ای مرکز مشاوره مهر‌آور، حجم نمونه و استفاده از ابزار خودسنجی و محدود بودن بازه زمانی دوره پیگیری ۴۵ روزه در این پژوهش، تعمیم‌پذیری و استنباط از نتایج نیز با محدودیت روبه‌رو خواهد شد.

پیشنهادها

بر این اساس پیشنهاد می‌شود جهت بررسی تأثیرات بلندمدت از نتایج به دست آمده در این پژوهش، تحقیقات طولی مناسب صورت گیرد و میزان سازگاری پس از طلاق طی چند سال آینده نیز مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده، با توجه به تأثیری که درمان‌های موج سوم بالأخص درمان شناختی رفتاری آسیب محور در بهبود سازگاری پس از طلاق در خانواده‌های طلاق دارد از این برنامه‌های درمانی و نتایج آن در مراکز خدمات مشاوره‌ای استفاده نمایند. همچنین به منظور افزایش میزان تعمیم‌پذیری نتایج، پژوهش‌های مشابه در نمونه‌های دیگر و با ویژگی‌های جمعیت شناختی متفاوت اجرا شود.

تشکر و قدردانی

مؤلفان مقاله از همه شرکت‌کنندگان به خاطر مشارکت منظم و همکاری‌شان در این مطالعه و از مسئول فنی مرکز مشاوره مهر‌آور که زمینه مشارکت و اجرای این مطالعه را فراهم کردند، سپاسگزاری می‌نمایند.

منابع

- آنتونی، مایکل؛ ایرونسون، گیل و اشنایدرمن، نیل. (۱۳۸۸). مدیریت استرس به شیوه شناختی_ رفتاری، ترجمه حمید طاهر نشاط دوست و همکاران، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان.
- الشریف، مرجان؛ بهرامی، فاطمه و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی مادران طلاق با رویکرد تلفیقی در شهر اصفهان بر سازگاری آنان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۳(۱۱): ۲۱-۴۱.
- بلالی، طیه؛ اعتمادی، عذرا و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۰). بررسی رابطه عوامل شناختی و جمعیت شناختی پیش‌بینی کننده سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه شهر تهران. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۵، ۵۵-۶۳.
- بهرامی، فرحناز؛ سودانی، منصور و مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی گشتالت درمانی بر عزت‌نفس، افسردگی و احساس تنهایی زنان مطلقه افسرده. فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۸(۱): ۱۲۹-۱۴۵
- قمری کیوی، حسین؛ رضایی شریف، علی و اسماعیلی قاضی ولوئی. (۱۳۹۶). اثربخشی رفتاردرمانی شناختی رفتاری_ استعاره‌ای بر افسردگی و تاب‌آوری زنان مطلقه. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۵(۱): ۱۲-۵۰.
- سعادت، نادره؛ رستمی، مهدی و دربانی، علی. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان متمرکز بر شفقت در تقویت عزت‌نفس و سازگاری پس از طلاق. روانشناسی خانواده، ۳(۲): ۴۵-۵۸.
- خجسته مهر، رضا؛ افشاری، فرامرز و رجیبی، غلام‌رضا. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی گذشت بر سازگاری زنان مطلقه. مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۱، ۳۷-۶۰.
- دهقان منشادی، ماریه، زارعی، اقبال؛ عسگری، مهین و نظیری، قاسم. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی استعاره درمانی و بخشش درمانی بر ابعاد سازگاری پس از طلاق زنان. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. ۸(۲۷): ۲۹-۴۷.
- میرزا زاده، فاطمه؛ خدابخشی، احمد و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۱). تأثیر درمان هیجان‌مدار بر سازگاری پس از طلاق در زنان. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴، ۴۴۱-۴۶۰.

نیلی احمدآبادی، زهرا؛ آراین، خدیجه و سعدی پور؛ اسماعیل. (۱۳۹۴). بررسی راهبردهای توانمندسازی مبتنی بر بازسازی شناختی - رفتاری بر تقویت خودپنداره زنان پس از طلاق شهر تهران. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۶(۲۱): ۳۹-۶۶.

References

- Bernstein, G. A., Layne, A. E., Egan, E. A., & Tennison, D. M. (2005). School-based interventions for anxious children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44(11), 1118-1127.
- Böttche, M., Kuwert, P., Pietrzak, R. H., & Knaevelsrud, C. (2016). Predictors of outcome of an Internet-based cognitive-behavioural therapy for post-traumatic stress disorder in older adults. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(1), 82-96.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology, The science of Happiness and human Strengths*. Brunner – routledge. Taylor & Francis group. Hove and New York.
- Cohen, J. A., Greenberg, T., Padlo, S., Shipley, C., Mannarino, A. P., Deblinger, E., & Stubenbort, K. (2001). Cognitive behavioral therapy for traumatic bereavement in children treatment manual. *Pittsburgh, PA: Center for Traumatic Stress in Children and Adolescents, Department of Psychiatry, Allegheny General Hospital*.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Knudsen, K. (2005). Treating sexually abused children: 1 year follow-up of a randomized controlled trial. *Child Abuse & Neglect*, 29(2), 135-145.
- Cryder, C. H., Kilmer, R. P., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 65.
- Del Palacio-Gonzalez, A., Clark, D.A., & O'Sullivan, L.F. (2017). Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth. *Stress Health*. 33(5):540-548. DOI: 10.1002/smi.2738 PMID: 27982507
- Gul, E., & Karanci, A. N. (2017). What determines posttraumatic stress and growth following various traumatic events? A study in a Turkish community sample. *Journal of traumatic stress*, 30(1), 54-62.
- Fisher, B. F & Bierhaus., I. (2007). *Facilitators Manual for Rebuilding When Your Relationship ends*.
- Lamela, D., Figueiredo, B., & Bastos, A. (2014). The Portuguese version of the Psychological Adjustment to Separation Test-Part A (PAST-A): A study with

- recently and non-recently divorced adults. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 387-406.
- Lavelle, B., & Smock, P. J. (2012). Divorce and women's risk of health insurance loss. *Journal of health and social behavior*, 53(4), 413-431.
- McHugh, R. K., Hearon, B. A., & Otto, M. W. (2012). Cognitive Behavioral Therapy for Substance Use Disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(3), 511-505.
- Muris, P., Vermeer, E., & Horselenberg, R. (2008). Cognitive development and the interpretation of anxiety-related physical symptoms in 4-13-year-old non-clinical children. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(1), 73-86.
- Munoz-Eguilta, A. (2007). Irrational Beliefs as Predictors of Emotional Adjustment after Divorce. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior*, 25, 1-12.
- Nightingale, V. R., Sher, T. G., & Hansen, N. B. (2010). The impact of receiving an HIV diagnosis and cognitive processing on psychological distress and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 23(4), 452-460.
- Ko, K. S., & Kim, M. S. (2015). Grounded Theory Approach on Post-Divorce Social Adjustment Experience of Female Victims of Domestic Violence. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(18).
- Osilla, K. C., Hepner, K. A., Muñoz, R. F., Woo, S., & Watkins, K. (2009). Developing an integrated treatment for substance use and depression using cognitive-behavioral therapy. *Journal of substance abuse treatment*, 37(4), 412-420.
- Sugarman, D. E., Nich, C., & Carroll, K. M. (2010). Coping strategy use following computerized cognitive-behavioral therapy for substance use disorders. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(4), 689.
- Rodríguez-Rey, R., Palacios, A., Alonso-Tapia, J., Pérez, E., Álvarez, E., Coca, A., ... & Gómez, F. (2017). Posttraumatic growth in pediatric intensive care personnel: Dependence on resilience and coping strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(4), 407.
- Rohde-Brown, J., & Rudestam, K. E. (2011). The role of forgiveness in divorce adjustment and the impact of affect. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(2), 109-124.
- Wamser-Nanney, R., & Steinzor, C. E. (2017). Factors related to attrition from trauma-focused cognitive behavioral therapy. *Child abuse & neglect*, 66, 73-83.
- Zhou, X., Wu, X., & Zhen, R. (2017). Understanding the relationship between social support and posttraumatic stress disorder/posttraumatic growth among

adolescents after Ya'an earthquake: The role of emotion regulation. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 9(2), 214.

References (in Persian)

- Antoni, M.H., Ironson, G., & Schneiderman, N. (2009). *Cognitive-Behavioral Stress Management (Treatments That Work)* 1st Edition. Translation by Hamid Taher Neshat Dost & Associates, Isfahan: Jahad Publication, Isfahan University.
- Balali, T., & Entezami, O. (2011). The Study of Relationship between Psychological factors and Demographic characteristics predicting Post Divorce Adjustment among Divorced Women in Isfahan. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 2(5); 33-57.
- Bahrami, F., Sodani, M., Mehrabi-zade Honarmand, M. (2010). The Effect of Gestalt Therapy on Self-Esteem, Depression, and Loneliness of Depressed Divorced Women. *JWSSP*; 8(1); 129-145.
- Dehghan Menshadi, M. Zareei, E., Asgari, M., & Naziri, Gh. (2017). The Effectiveness of the Metaphor Therapy and the Forgiveness Therapy on Women's Divorce Adjustment. *Journal Management System*, 8(27); 29-48.
- Ghamari Kivi, H., Rezaii Sharif, A., Esmaeli Ghazi Valoii, F. (2016). The Effectiveness of Metaphorical Cognitive and Behavioral Therapy on Depression and Resilience in Divorced Women. *Socialworkmag*. 5 (1):5-12
- Khojasteh-Mer., & Afshari F., Rajabi GR. (2012). Effectiveness of Forgiveness Training and Post Divorce Adjustment of Womejn. *JWSSP*, 10(1); 37-60.
- Mirzazadeh, F., Khodabakhshi, A., & Fatehizadeh, M. (2012). Examining the Effectiveness of Emotionally Focused Therapy on post Divorce Adjustment in Women. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 2(1); 441-460.
- Nily Ahmadabadi, Z., Arian, KH., Sadipour, E. (2015). Evaluation of empowerment strategies based on cognitive-behavioral reconstruction on the self-concept of women after divorce in Tehran, *Counseling Culture and Psychotherapy*, 6(21); 39-66.
- Saadati, N., Rostami, M., Darbani, S.A. (2017). Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on improving self-esteem and post-divorce adaptation in women. *ijfp*. 3 (2):45-58.
- Sharif, M., & Bahrami, F. (2012). The Effectiveness of Divorced Mothers' Group Training with Integrative Approach on Their Adjustment in Isfahan. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 3(11); 21-41.