

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

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

Mehdi Ghezelselflo

Nadereh Saadati

Mehdi Rostami

مهردادی قزلسفلو*

نادره سعادتی**

مهردادی 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 womens' 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 از هم پاشیدگی کانون خانواده معصلی اجتماعی است که پیامدهای آن از مشکلات اساسی جوامع کوئی به شمار می‌رود. بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان شناختی-رفتاری آسیب محور در سازش یافته‌گی پس از طلاق زنان مطلقه ساکن شهر تهران بود. روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش-آزمون، پس-آزمون 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 یافته‌گی 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 مراجعته کننده که کمترین میانگین را در نمره مقیاس سازش یافته‌گی پس از طلاق فیشر (۱۹۷۶) کسب کرده بودند. در این تحقیق از تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ زن) و کنترل (۱۵ زن) گمارده شدند. گروه آزمایش مداخله یافته‌گی 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 ساز پس از طلاق ($F=10/68$, $p=0/003$) در مرحله پس-آزمون و پیگیری نشان داد. نتایج نشان می‌دهد که مداخله درمان شناختی-رفتاری آسیب محور منجر به بهد سازش یافته‌گی پس از طلاق در زنان مطلقه می‌شود. از این رو توصیه می‌شود درمانگران از این روش درمانی در جهت بهد سازگاری، روابط بین فردی و ارتقاء سطح کیفی زندگی پس از طلاق در زنان مطلقه استفاده کنند.

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

Key words: cognitive behavioral, traumatic, adjustment, divorce

*. دکترای مشاوره خانواده، استادیار دانشگاه گبد کاووس، گروه روانشناسی، دانشگاه گبد کاووس، گبد، ایران

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

ایمیل: n.saadati@khuisf.ac.ir | تلفن: ۰۹۹۰۰۳۳۳۲۰۳

***. 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، ۲۰۱۲). پدیده‌ای تندگی^۲ زا است و آسیب‌پذیری افراد، بخصوص زنان را به مشکلات جسمانی و روان‌شناختی دو برابر می‌کند و ابتلاء به اختلالات روانی آنان امری اجتناب‌نپذیر است (قمری کیوی، رضایی شریف و اسماعیلی قاضی ولوئی، ۱۳۹۵). طلاق بعد از مرگ همسر، نیازمند بیشترین تغییر برای سازش یافتنگی^۳ مجدد در افراد مبتلاست (بالالی، اعتمادی و فاتحی زاده، ۱۳۹۰). جدایی و طلاق برای تمام اعضای خانواده تندگی بزرگی محسوب می‌شود و ممکن است منجر به واکنش‌های سازگاری کوتاه‌مدت و بلندمدت شود. افزون بر آن، تجربه طلاق، سازش یافتنگی 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 (روهه-برون و روdestam، ۲۰۱۱).

به منظور سازش یافتنگی زنان پس از طلاق، درمان‌های گوناگونی می‌تواند تأثیر داشته باشد: گشتالت درمانی (بهرامی، سودانی و مهرابی زاده هنرمند، ۱۳۸۹)، درمان هیجان مدار (میرزا زاده، احمدی و فاتحی زاده، ۱۳۹۱)، رویکرد تلفیقی (الشريف، بهرامی و فاتحی زاده، ۱۳۹۱) مطرح شده است. یکی از درمان‌هایی که می‌تواند به افزایش سازش یافتنگی پس از طلاق زنان مطلقه کمک شایانی کند، مداخله رفتاری-شناختی آسیب محور^۴ است. این رویکرد با تحقیقات کوهن^۵ و همکاران (۲۰۰۱) آغاز و به سرعت مورداستفاده 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 بازیابد و روایتی منسجم از آسیب ارائه دهند و از مکائیسم‌های دفاعی مانند انکار و انزواطی ای استفاده نمایند (وامسر و استینزور، ۲۰۱۷^۶). 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

می توانند با فشارهای روانی مقابله کنند. در ادبیات آسیب‌شناسی، این مفهوم به معنی تغییر در ادراک خود، روابط بادیگران، 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 تأثیرات منفی تندگی درمان ایمن‌سازی در برابر تندگی به مجموعه‌ای از مداخلات که فرد را در برابر تأثیرات منفی تندگی محافظت می‌کند و به کارگیری مهارت‌های سازش یافته‌گی را ترغیب می‌کند مربوط می‌شود. فنون درمان ایمن‌سازی در برابر تندگی شامل شناسایی احساسات، سازگاری شناختی، توقف افکار و ارتقاء احساس ایمنی می‌شود (آنتونی ایروننسون و اشتایدرمن، 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 یافته‌گی با طلاق به عنوان رها بودن از علائم و نشانه‌های ییماری 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، افساری و رجبی، ۱۳۹۱). فقدان کنترل، کاهش اعتماد به نفس وجود ارزشمندی پایین، فقدان‌هایی هستند که ممکن است فرد پس از دریافت آسیب بین فردی، طی واقعی تنفس زایی مانند طلاق آن‌ها را تجربه کنند (مونز-ایگوایلتا، ۲۰۰۷). همچنین سازش یافته‌گی پس از طلاق به عنوان «فرآیند تطبیق با تغییرات زندگی حاصل از طلاق و دستاوردهای روان‌شناختی هیجانی متعاقب آن» تعریف شده است. این تعریف شامل دو شاخص مثبت سازش یافته‌گی و منفی و عدم سازش یافته‌گی با طلاق است (میرزازاده و همکاران، ۱۳۹۱). در تعریفی دیگر نائز (۱۹۹۹؛ نقل از بلالی و همکاران، ۱۳۹۰) سازش یافته‌گی 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 نامیدی و یاس، نداشتن مسئولیت‌پذیری، ضعف روانی و تمایل به سرزنش خود می‌شوند که این نشانه‌ها به عنوان یک ییماری همچون افسردگی شدید، حالات هیستریک، هیپوکندریا و حتی پارانویید باعث از هم گسیختگی در آن‌ها شود (دهقان منشادی، زارعی، عسگری و نظیری، ۱۳۹۵).

1. Gul & Karancı

عوامل زیادی با سازش یافتنگی پس از طلاق رابطه دارند که این عوامل را در دو دسته عوامل غیرقابل تغییر که خارج از کنترل فرد است و عواملی که بالقوه قابل تغییر و اصلاح‌اند، جای داد. به طور 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، بخشدگی و رابطه مثبت با همسر قبلی، سلامت جسمانی و نگرش مطلب به طلاق (سعادتی و همکاران، ۱۳۹۶). افزون بر آن، شایع‌ترین ارزیابی سازش یافتنگی پس از طلاق از طریق شاخص‌های ناسازگاری طلاق مانند افسردگی، اختلالات هیجانی، بیماری روانی، اضطراب، تنها‌بی، احساس شکست شخصی، طرد یا بحران هویت است (کو و کیم، 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، ۲۰۱۴).

نتایج تحقیقاتی که به بررسی اثربخشی رویکرد شناختی رفتاری پرداخته‌اند، نشان می‌دهد که این رویکرد بر مدیریت اضطراب، افسردگی و افزایش رضایت از زندگی، (مگ‌ها، هیرون و اوتو^۱، ۲۰۱۰)، بهبود ارتباط با اطرافیان، کاهش افسردگی (اویسیلا، هپز، موناز و وو و اتکیتز^۲، 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 موقيت آميز استفاده‌های فراوانی شده است (مورس^۳ و همکاران، ۲۰۰۸؛ برنسن^۴ 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 آسیب‌زن‌تر است و بیشتر آن‌ها در سن پایین رخ می‌دهند؛ پس زنانی که طلاق را تجربه می‌کنند دچار افسردگی، اضطراب، تنها‌بی، عدم کنترل، بدینی، 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 تابه 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 گروه درمانی شناختی رفتاری آسیب محور بر سازش یافته‌گی زنان مطلقه پس از طلاق تأثیر دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون 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 مهر آور واقع در جمالزاده تهران به علت مشکلات سازش یافته‌گی 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 یافته‌گی پس از طلاق فیشر^۲ پاسخ دهنده؛ که پس از طی مراحل اولیه ارزیابی از بین ۴۹ مراجعه کننده که کمترین میانگین را در نمره سازش یافته‌گی کسب کرده بودند با توجه به معیارهای ورود که عبارت بودند از کمتر از ۶ ماه از طلاق گذشته باشد، تحت روان‌درمانی و دارو درمانی 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 درنهایت انتخاب و بهصورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ زن) و کنترل (۱۵ زن) گمارده شدند.

ابزار

مقیاس سازش یافته‌گی پس از طلاق: فیشر^۳ در سال ۱۹۷۶ مقیاس سازش یافته‌گی طلاق را ساخت و چندین بار در زمان‌های مختلف مورد تجدیدنظر قرار گرفت (فیشر و بیرهاؤس، ۲۰۰۷). این مقیاس متشكل از ۱۰۰ سؤال است که به روش لیکرت در دامنه‌ای از ۱ الی ۵ به ترتیب از ۱ (همیشه) تا ۵ (هرگز) نمره گذاری می‌شوند. نمرات بالا بیان کننده سازش یافته‌گی با طلاق ضعیف و نمرات پایین بیان کننده سازش یافته‌گی بالا با طلاق است. این مقیاس ۶ زیرمقیاس دارد که عبارت هستند: ۱- احساس خودارزشی^۴ (۶-۹-۱۳-۱۵-۶-۲۰-۲۱-۲۶-۲۸-۳۱-۳۳-۳۵-۳۹-۴۷-۴۸-۵۰-۵۵-۵۲-۷۰-۷۹-۷۸-۷۳-۷۲-۶۹-۶۸-۶۷-۵۲-۴۷-۳۹-۳۵-۳۳-۲۱-۲۸-۲۰) ۲- رهایی از رابطه قبلی^۵ (۱۰-۱۲-۱۷-۲۵-۴۱-۴۳-۴۹-۵۱-۵۷-۵۹-۶۴-۶۶-۷۱-۷۶-۷۷-۸۰-۸۲) ۳- Fisher, B ۴- feeling of self-worth ۵- disentanglement from love relationship

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 (۵-۸-۱۴-۲۷-۳۲-۳۴-۴۵-۵۳-۶۱-۸۴-۹۳)، ۴- سوگ^۲ (۲-۷-۱۱-۱۶-۱۸-۲۴-۲۹-۳۶-۴۰-۴۲-۴۴-۴۸-۵۰-۵۶-۵۸-۶۵-۷۵-۸۱-۸۷-۹۰-۹۶-۹۴-۹۸)، ۵- اعتماد اجتماعی^۳ (۳۸-۳۸-۴۶-۴۶-۵۲-۶۲-۷۴-۸۳-۹۵) و ۶- خوددارزشمندی اجتماعی^۴ (۴-۱-۱۹-۲۲-۲۳-۲۳-۵۴-۸۵-۹۲-۹۷) (بوهلر^۵، ۱۹۹۰؛ به نقل از بلالی و همکاران، ۱۳۹۰). سازندگان این مقیاس پایابی آن را به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۹۸ و برای زیر مقیاس‌های آن بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۵ گزارش کردند (فیشر و بیرهاوس، ۲۰۰۷). در پژوهش خجسته‌مهر، افشاری و رجبی (۱۳۹۱) پایابی زیر مقیاس‌ها با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. همچنین آن‌ها برای تعیین روایی این مقیاس از فرم ۲۸ سوالی پرسشنامه سلامت عمومی و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ استفاده کردند. ضریب همبستگی زیر مقیاس‌های سازش یافتنگی طلاق فیشر با پرسشنامه سلامت عمومی بین ۰/۷۹ و با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ^۶ بین ۰/۸۳ و ۰/۸۸ محاسبه شد (p < ۰/۰۰۱) که نشان از روایی سازه مقیاس سازش یافتنگی طلاق فیشر دارد. در پژوهش حاضر پایابی با روش آلفای کرونباخ برای نمره کل برابر با ۰/۹۵ و برای زیر مقیاس‌های احساس خوددارزشی^۳، رهایی از رابطه قبلی ۰/۸۶، خشم، ۰/۸۸، سوگ^۲، ۰/۹۰، اعتماد اجتماعی^۴ و خوددارزشمندی اجتماعی^۶ به دست آمد.

مداخله

گروه درمانی شناختی رفتاری آسیب محور

جلسه اول: (۱) معرفی فنون شناسایی احساسات، مانند احساسات شدید خشم، ترس، نفرت و انتقام که بعضی موقع 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 فنونی آرامش عمیق عضلاتی و تنفس عمیق. این فنون برخی از علائم مرتبط با تبیه^۷ س را کاهش می‌دهد (۳) تمرین عملی فنون آرامش عمیق عضلاتی 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 گفته شده ۲) تمرین عملی فنون توقف فکر و ۳) تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.

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

جلسه پنجم: ۱) مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده ۲) مواجهه تدریجی و اجرای عملی آن به صورت ترسیم کردن و یا گفتن و یا نوشت ۳) تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.

جلسه ششم: ۱) مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده 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 داده شده.

جلسه هفتم: ۱) مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده 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 داده شده.

جلسه هشتم: ۱) مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده 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 شرکت کنندگان، 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 ازین‌رو به دلیل مسائل اخلاقی به گروه گواه تعهد داده شد که پس از پایان جلسه‌ها گروه آزمایش آن‌ها نیز تحت درمان قرار خواهد 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

										شاخص‌های آماری	
		پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون				متغیر	
معیار	انحراف میانگین	معیار	انحراف میانگین	معیار	انحراف میانگین	معیار	انحراف میانگین	گروه			
۴/۸۱	۲۵۸/۲۰	۴/۶۱	۲۵۸/۴۰	۵/۶۰	۲۴۳/۴۶	آزمایش	نمره کل سازش یافتنی 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 اجتماعی				
۱/۵۵	۲۹/۵۳	۱/۳۴	۲۹/۶۶	۱/۴۰	۲۹/۴۶	گواه					

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

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

متغیر	آزمایش کل	آزمایش	گروه	آزمون شاپیرو ویلک		آزمون لوین		W مخلی	
				درجه آزادی	مقدار آماره ۲	معناداری سطح آماره ۲	معناداری سطح آماره ۲	درجه آزادی	مقدار آماره ۲
سازش یافتنگی	۰/۳۵	۰/۹۳	۱۵	آزمایش	۰/۱۱	۰/۲۷	۱/۱۴	۰/۶۲	۰/۲۴
پس از طلاق	۰/۳۲	۰/۹۳	۱۵	گواه					
خرده مقیاس	۰/۲۱	۰/۹۲	۱۵	آزمایش					
احساس خود	۰/۰۶	۰/۸۸	۱۵	گواه	۰/۱۶	۰/۲۹	۱/۸۰	۰/۰۷	۱/۵۸
ارزشی	۰/۶۸	۰/۹۶	۱۵	آزمایش					
خرده مقیاس	۰/۷۶	۰/۹۶	۱۵	گواه	۰/۱۶	۰/۳۰	۱/۸۴	۰/۹۰	۰/۱۶
رهایی از رابطه قبلی	۰/۳۴	۰/۹۳	۱۵	آزمایش					
خرده مقیاس	۰/۴۰	۰/۹۴	۱۵	گواه	۰/۲۳	۰/۳۸	۲/۸۷	۰/۸۶	۰/۸۹
خشم	۰/۱۸	۰/۹۱	۱۵	آزمایش					
خرده مقیاس	۰/۵۶	۰/۹۵	۱۵	گواه	۰/۲۰	۰/۳۳	۲/۰۸	۰/۸۲	۰/۴۸
سوگ	۰/۱۴	۰/۹۱	۱۵	آزمایش					
خرده مقیاس	۰/۳۶	۰/۹۳	۱۵	گواه	۰/۱۵	۰/۲۸	۱/۷۵	۰/۷۰	۰/۱۴
اعتماد اجتماعی	۰/۸۴	۰/۹۶	۱۵	آزمایش					
خرده مقیاس	۰/۵۹	۰/۹۵	۱۵	گواه	۰/۰۹	۰/۲۴	۱/۱۵	۰/۷۰	۰/۱۵
خودارزشمندی اجتماعی	۰/۹۵	۰/۹۵	۱۵	گواه					

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 نیز مخلی از برقراری مفروضه گُرویت است؛ بنابراین می‌توان از نتیجه آزمون‌های درون‌گروهی بدون تعديل 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 مجدورات	سطح معناداری	ضریب اتا (اندازه آزمون)	توان آزمون
نمره کل سازش	اثر آموزش	۹۶۰/۴۰	۱	۹۶۰/۴۰	۱۰/۶۸	۰/۰۰۳	۰/۲۷
یافتنگی پس از طلاق	خطا	۲۵۱۶/۲۲	۲۸	۸۹/۸۶			۰/۸۸
خرده مقیاس	اثر آموزش	۷۰۵/۶۰	۱	۷۰۵/۶۰	۶۷/۴۲	۰/۰۰۰	۰/۷۰
احساس خود ارزشی	خطا	۲۹۳/۰۲	۲۸	۱۰/۴۶			۱/۰۰
خرده مقیاس	اثر آموزش	۷۹۲/۱۰	۱	۷۹۲/۱۰	۱۲۹/۴۸	۰/۰۰۰	۰/۸۲
رهابی از رابطه قبلی	خطا	۱۷۱/۲۸	۲۸	۶/۱۱			۱/۰۰
خرده مقیاس خشم	اثر آموزش	۷۳۳/۸۷	۱	۷۳۳/۸۷	۱۳۴/۶۳	۰/۰۰۰	۰/۸۲
خرده مقیاس سوگ	اثر آموزش	۵۴۷/۶۰	۱	۵۴۷/۶۰	۱۱۳/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۸۰
خرده مقیاس	اثر آموزش	۲۲۳/۴۱	۱	۲۲۳/۴۱	۲۸/۱۴	۰/۰۰۰	۰/۵۰
اعتماد اجتماعی	خطا	۲۲۲/۲۷	۲۸	۷/۹۳			۰/۹۹
خرده مقیاس	اثر آموزش	۶۲۴/۱۰	۱	۶۲۴/۱۰	۱۵۲/۸۱	۰/۰۰۰	۰/۸۴
خودارزشمندی اجتماعی	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 یافتنگی پس از طلاق و خرده مقیاس‌های آن در سطح ($P=0/01$) معنادار است؛ بنابراین می‌توان گفت که تفاوت معناداری بین میانگین نمره‌های سازش یافتنگی 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

		پیش آزمون- پیگیری		پس آزمون- پیگیری		پیش آزمون		شاخص‌های آماری
	انحراف میانگین	تفاوت میانگین	انحراف میانگین	تفاوت میانگین	انحراف میانگین	تفاوت میانگین	نمره کل سازش یافتگی	
۰/۲۳	۰/۳۰	۰/۵۹	۷/۵۳*	۰/۶۱	۷/۲۳*		پس از طلاق	
۰/۱۱	۰/۱۳	۰/۳۴	۳/۸۰*	۰/۳۱	۳/۹۳*		خرده مقیاس احساس	
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 نتیجه‌گیری

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 بوچه^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 مک هال، هیرون و اتو (۲۰۱۰) که نشان دادند رویکرد شناختی رفتاری بر مدیریت افسردگی، اضطراب و رضایت از زندگی در زنان مطلقه؛ با نتایج تحقیق سوگمن، نیک و کارول^۱ (۲۰۱۰) که نشان دادند رویکرد شناختی رفتاری باعث بهبود علائم خلقتی 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 ترموماتیک 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 به کاربرده شده مانند توقف افکار منفی، استفاده از تکنیک‌های ایمن‌سازی در برابر استرس و خودگویی مثبت، موجب افزایش توانایی سازگاری بیشتر در زنان مطلقه شود. به طوری که دل-پلاسیو گنزالس، کلارک و اسالیوان^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 مورداستفاده قرار می‌گیرد. این فنون مراجع را برای پردازش شناختی آماده می‌کند؛ زیرا به او می‌آموزد که او می‌تواند روی افکار خود، آگاهی داشته باشد. رادریگزرس^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 براین 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 می شود و در عین حال توجه او را به افکار غیر بحرانی معطوف می سازد (کوهن و همکاران، ۲۰۱۶). افزون بر آن، آرامش عمیق عضلانی، یکی دیگر از فون ایمن سازی در برابر استرس، در درمان شناختی - رفتاری متصرکر بر آسیب است. در حقیقت هنگامی که عضلات آرام نیستند، ما احساس گرفتگی و ناراحتی می کنیم، اما هنگامی که عضلات آرم شود، کمک می کنیم، اما هنگامی که عضلات آرم شود، کمک می کند که احساس راحتی داشته باشیم. توجه به آرامش، موجب کاهش تمرکز روی افکار مربوط به آسیب می شود و از آنجاکه تنفس و آرامش ضد یکدیگرند، زنان مطلقه یاد می گیرند که در موقعي که دچار افکار ناخواسته می شوند، این تمرین را انجام دهند. از این شیوه های آرامیدگی می توان برای کنار آمدن با واکنش های فشار روانی بهویژه در مورد آن هایی که با فشار روانی کنترل ناپذیر ایجاد می شوند، استفاده کرد، شواهد موجود نشان می دهند که شیوه آرامیدگی در اداره اضطراب، درد و سایر واکنش های فشار روانی مؤثرند (کار^۱، ۲۰۰۴).

بی گمان زنان مطلقه نه تنها به دلیل مشکلات پس از طلاق نمی توانند ظرفیت های خود را در بستر جامعه به سطح مهارت و خودشکوفایی برسانند، بلکه با بروز رفتاری های ناپخته و سازمان نیافه، احتمال رفتاری مبتنى بر هیجان را در آن ها افزایش می دهد. لذا اکتساب مهارت هایی که بیان افکار و احساسات را امکان پذیر می سازند، سبب غنای روابط بین فردی با دیگران در موقعیت های خانواده و اجتماع خواهد شد؛ لذا با کمک درمان شناختی رفتاری متصرکر بر آسیب می توان به زنان مطلقه کمک کرد تا بر افکار و هیجانات منفی که منجر به آشفتگی و اجتناب در حین برقراری ارتباط با دیگران می شود، 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 مبتنى بر آسیب به زنان مطلقه کمک می کند تا بر روی زندگی خود کنترل داشته باشند و عوامل مربوط به فشارها را کنترل کند و اعتقاد پیدا می کند که این مسئله به توانمندی بالاتر زنان مطلقه منجر می شود و احتمالاً آسیب پذیری زنان مطلقه را در برابر تحریک شدید، پر خاشگری، یاس و افسردگی در رویارویی با فشارهای زندگی را کاهش می دهد و این چرخه می تواند به گستردگی بیشتر شبکه حمایت اجتماعی زنان بینجامد که خود به هیجانات مثبت بیشتر و کاهش مشکلات آن ها می انجامد.

1. Carr

2. Zhou, Wu & Zhen

از این‌رو، 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 یافتنگی پس از طلاق در آن‌ها مؤثر باشد، اما تکرار پژوهش برای روشن‌تر 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 رویه‌رو 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 موردنبررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده، با توجه به تأثیری که درمان‌های موج سوم بالاخص 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؛ ایرونsson، گیل و اشتایدرمن، نیل. (۱۳۸۸). مدیریت استرس به شیوه شناختی_رفتاری، ترجمه حمید طاهر نشاط دوست و همکاران، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان.
- الشريف، مرجان؛ بهرامي، فاطمه و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی مادران طلاق با رویکرد تلفیقی در شهر اصفهان بر سازگاری آنان. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۱(۱)، ۲۱-۴۱.
- بلالی، طیبه؛ اعتمادی، عذرًا 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 روان درمانی، ۵، ۵۵-۶۳.
- بهرامي، فرحناز؛ سوداني، منصور و مهرابي زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی گشتالت درمانی بر عزت نفس، افسردگی و احساس تنهاي زنان مطلقه افسرده. فصلنامه علمي پژوهشی مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۸(۱)، ۱۲۹-۱۴۵.
- قمري کيوي، حسین؛ رضايي شريف، على و اسماعيلي قاضي ولوئي. (۱۳۹۶). اثربخشی رفتاردرمانی شناختی رفتاری_استعاره‌ای بر افسردگی و تاب‌آوری زنان مطلقه. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۵(۱)، ۱۲-۱۴.
- سعادتی، نادره؛ رستمی، مهدی و دربانی، على. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان متصرک بر شفقت در تقویت عزت نفس و سازگاری پس از طلاق. روانشناسی خانواده، ۳(۲)، ۴۵-۵۸.
- خجسته مهر، رضا؛ افشاري، فرامرز و رجبی، 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، ۲۷(۸)، ۲۹-۴۷.
- میرزا زاده، فاطمه؛ خدابخشی، احمد و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۱). تأثیر درمان هیجان مدار بر سازگاری پس از طلاق در زنان. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴، ۴۴۱-۴۶۰.

نیلی احمدآبادی، زهراء آرین، 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. Tailor & 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., & Karancı, 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., Vermeir, 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.