

## **Post-divorce adaptation training on cognitive flexibility and emotional regulation in women with a history of divorce in Isfahan city**

Tayebeh Fooladvand

Dr Reyhaneh Shojae

### **Abstract**

The aim of the present study was the effectiveness of post-divorce adaptation training on cognitive flexibility and emotion regulation in women with a history of divorce in Isfahan city. It was a semi-experimental design with a pre-test and post-test with a control group. 30 women with a history of divorce in Isfahan, who referred to counseling centers in Isfahan in 1401 and had a case, were selected by purposive sampling and randomly divided into two equal groups. The experimental group received 8 sessions of 120 minutes on adaptation after divorce and the control group did not receive training. The research tools were Garnevsy and et all's Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (2001), Dennis and Vander-Wall's (2010) Cognitive Flexibility Questionnaire. Data were analyzed by multivariate covariance and variance analysis using SPSS-24 software. The findings showed that the intervention has created a significant difference on the components of cognitive flexibility and emotion regulation between the control and experimental groups of women with a history of divorce ( $P < 0.05$ ). Considering the effect of post-divorce adaptation training on cognitive flexibility and emotion regulation, it is recommended that counselors, therapists and clinical psychologists use the mentioned method to increase the cognitive and emotional ability and self-regulation of people with a history of divorce.

**Keywords:** Post-Divorce Adaptation Training, Cognitive Flexibility and Emotion Regulation.

# آموزش سازگاری پس از طلاق بر انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان در زنان با سابقه طلاق شهر اصفهان

طیبه فولادوند<sup>1</sup>  
دکتر ریحانه شجاعی<sup>2</sup>

## چکیده:

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش سازگاری پس از طلاق بر انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان در زنان با سابقه طلاق شهر اصفهان بود. طرح نیمه تجربی با پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. 30 نفر از بین زنان با سابقه طلاق شهر اصفهان که 1401 به مراکز مشاوره شهر اصفهان مراجعه کرده و دارای پرونده بودند، با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش 8 جلسه 120 دقیقه ای سازگاری پس از طلاق فیشر (1994) را آموزش دید و گروه کنترلی آموزشی دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (2001)، پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و واندر-وال (2010) بودند. دادهها با روش تحلیل کواریانس چندمتغیری به کمک نرم افزار SPSS-24 تحلیل شدند. یافتهها نشان داد مداخله تفاوت معناداری را بر مولفه‌های انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان بین دو گروه کنترل و آزمایش زنان با سابقه طلاق ایجاد کرده است ( $P > 0/05$ ). با توجه به تاثیر آموزش سازگاری پس از طلاق بر انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان توصیه میشود مشاوران، درمانگران و روانشناسان بالینی از روش مذکور برای افزایش توانمندی شناختی و عاطفی و خودتنظیمی افراد با سابقه طلاق استفاده کنند.

**واژگان کلیدی:** آموزش سازگاری پس از طلاق، انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان.

## مقدمه:

با وجود آنکه ازدواج<sup>3</sup> مهمترین رابطهای است که فرد در زندگی خود دارد (آسنجرانی، جزایری، فاتحی زاده، اعتمادی و دومول<sup>1</sup>، 1396)، نرخ طلاق<sup>4</sup> روبه رشد است. اطلاعات جمعیت شناسی حاکی از آن است که آمار طلاق به یک مورد از هر سه ازدواج رسیده و از 10/3 در سال 1397 به 13/8 درصد در سال 1398 رسیده است و بر اساس آمار رسمی در ایران از هر 1000 مورد ازدواج، حدود 200 مورد به طلاق منجر میشود و ایران، چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است (افضلی، پورجمشیدی و مومنی راد<sup>2</sup>، 1398). طلاق پدیده‌های نیست که در خلاء رخ دهد، بلکه باید آن را فرآیندی دانست که باید آن را از سالهای قبل از تصمیم برای اتمام زندگی زناشویی ریشه‌یابی کرد. بدین ترتیب، سازگاری پس از طلاق<sup>5</sup> فرآیندی است جدایی ناپذیر در تجاربی که فرد پس از طلاق با آن روبرو میشود. در یک دید کلی، سازگاری پس از طلاق میزان موفقیت فرد را در گذار از تجارب زندگی مشترک به زندگی فردی نشان میدهد. با وجود تفاوت‌های فردی، سازگاری پس از طلاق فرآیند دشواری است که با بروز افسردگی، خشم، اضطراب و استرس در فرد مطلقه همراه میشود (اسلانبکوا، چانگ، آبیلدینا، سابیرووا، کاواسوبا و کاریواو<sup>3</sup>، 2017). طلاق که اتمام قانونی رابطه زوجی و زناشویی است، به عنوان یکی از حوادث ناگوار در زندگی فردی، بیشترین استرس را به فرد تحمیل میکند (دوهرنونت و دوهرنونت<sup>4</sup>، 2013). دوره پس از طلاق میتواند پیامدهای آنی و بلند مدت فراوانی را بر فرد تحمیل نماید. بنابراین طلاق، یکی از عمدهترین رویدادهای استرسزایی است که زنان با آن مواجه میشوند و اثرات کوتاه مدت و بلند مدت اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و هیجانی برای آنها برجای گذارد (اوربیک، دی اسپچیر، ویلمن، لامرس-وینکرم و اسپوانگل<sup>5</sup>، 2017).

fooladvand.tbf@gmail.com  
rshojaee88@gmail.com

<sup>1</sup> - کارشناسی ارشد / روانشناسی عمومی  
<sup>2</sup> - استادیار و هیئت علمی دانشگاه فیض الاسلام

<sup>3</sup> Marriage

<sup>4</sup> Divorce Rate

<sup>5</sup> Compatibility after Divorce

از جمله ظرفیتهای روانشناختی که به عنوان عامل پویا و حمایتی، زنان را در جهت سازگاری با شرایط نامطلوبی مثل طلاق قرار میدهد، انعطاف پذیری شناختی<sup>1</sup> است (نوروزی<sup>6</sup>؛ 1397). انعطافپذیری شناختی توانایی سازگاری با محرکهای در حال تغییر محیط است و برخی آن را توانایی فرد برای ارتباط کامل با زمان حال به عنوان یک انسان هوشیار و آگاه و توانایی وی برای تغییر یا ادامه رفتار در جهت ارزشها تعریف کردند (دیویس، بارت و گریفیتس<sup>7</sup>، 2020). انعطافپذیری شناختی میتواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کند و در مقابل کسانی که انعطافپذیری شناختی ندارند، به هنگام مواجهه با شرایط بحرانی و پرفشار به سمت افکار و احساسات پریشان کننده گرایش مییابند؛ زیرا به دشواری میتوانند برای رهایی از چنین احساساتی روشهای مقابلهای جایگزینی بیابند (رستم پور، برنجستانکی، عباسی و میرزائیان<sup>8</sup>، 1399).

همچنین تنظیم هیجان<sup>2</sup> نیز از جمله ظرفیت روانشناختی است که زنان میتوانند پس از طلاق به کار ببرند تا هیجانات خود را کنترل کنند. در واقع افراد در مواجهه با رویدادهای استرسزا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربهی هیجانی خود استفاده میکنند (آلدنو، هولن-هاکسما و اسپویزر<sup>9</sup>، 2010). یکی از متداولترین این راهبردها، تنظیم هیجان با استفاده از راهبردهای شناختی است. شناختها یا فرآیندهای شناختی به افراد کمک میکند که هیجانها و احساسهای خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجانها مغلوب نشود. تنظیم شناختی هیجان، به شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواندهی هیجان، اشاره دارد (اوکسنر و گراس<sup>10</sup>، 2005). راهبردهایی که افراد برای تنظیم هیجان استفاده میکنند، در پژوهشهای نظری و کاربردی بسیار مورد بررسی قرار گرفته و تحت عنوان راهبردهای سازگاران و ناسازگاران مورد بحث واقع شده است (کرینگ و سالون<sup>11</sup>، 2010). در همین راستا گارنفسکی، کریچ و اسپیناون<sup>12</sup> (2001)، نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان را تحت عنوان سرزنش خود<sup>3</sup>، پذیرش<sup>4</sup>، نشخوار ذهنی<sup>5</sup>، تمرکز مجدد مثبت<sup>6</sup>، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی<sup>7</sup>، ارزیابی مجدد مثبت<sup>8</sup>، اتخاذ دیدگاه<sup>9</sup>، فاجعه آمیز پنداری<sup>10</sup> و سرزنش دیگران<sup>11</sup> معرفی کردهاند. از میان این راهبردها، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه آمیز پنداری، راهبردهای ناسازگارانهی تنظیم شناختی هیجان و پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، تمرکز مجدد مثبت ارزیابی مثبت و اتخاذ دیدگاه، راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان را تشکیل می دهند.

زمانیکه زنان با طلاق روبه رو میشوند، احساس خوب و خوش بینی، به تنهایی برای تنظیم هیجانهای آنها کافی نیست، بلکه نیاز دارند که در این لحظات بهترین کارکردهای شناختی را نیز داشته باشند (گروس، ریچارد و جان، 2006). بنابراین، مداخله و توجه به انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان در زنان با سابقه طلاق میتواند با رشد شناخت از وضعیت روانی، هیجانی و شناختی زنان با سابقه طلاق در به حداقل رساندن مشکلات رفتاری آنها تلاش شود و روش مناسبی در برخورد با آنها اعمال شود. چراکه پژوهشها در ایران و دیگر کشورها نشان میدهند که زنان پس از طلاق دچار علائم بسیار زیادی چون افسردگی، احساس ناامیدی و یأس و عدم مسئولیت پذیری، ضعف روانی و تمایل به سرزنش خود میشوند که این علائم در حالات شدید میتوانند به عنوان یک بیماری روانی همچون افسردگی شدید، حالات هیستریک، هیپوکندریا و حتی پارانوئید باعث ایجاد از هم گسیختگی روانی زنان شود (الشریف، بهرامی و فاتحی زاده؛ 1391). بنابراین، با توجه به عوارض و پیامدهای طلاق برای زنان، لزوم آموزش سازگاری همه جانبه با فرایند طلاق ضرورتی انکارناپذیر است. محققین در تلاش بودهاند تا اقداماتی را به منظور بهبود انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان در زنان با سابقه طلاق صورت دهند که از این بین میتوان به مطالعاتی که به منظور ارتقاء انعطاف پذیری شناختی زنان با سابقه طلاق از طریق روان درمانی مثبت نگر و درمان تعهد و پذیرش (خراسانی، متینی نسب و ترابی، 1402)، (ذوالفقاری، نیکویی، شهبازی سیداحمدیانی و کهن روز امیری، 1400)، درمان شناختی-رفتاری (بابای تبریزی و میرزایی، 1400)، درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (آزادگان مهر، اصغری ابراهیم آباد و معینی زاده، 1400) و همچنین میتوان به مطالعاتی که به منظور ارتقاء تنظیم هیجان در زنان با سابقه طلاق از جمله درمان هیجان مدار (ظهرباب نیا، ثنائی ذاکر، کیامنش و زهراکار؛ 1400)، گروه درمانی روان نمایشگری شناختی رفتاری (نیری، نورانی پور و نوابی نژاد، 1400)، طرحواره درمانی هیجانی گروهی (محمدی، سپهری شاملو و اصغری ابراهیم آباد، 1398)، درمان خودشفقت ورزی (کشاورز محمدی و خلعتبری، 1397)، درمان شناختی-رفتاری (اسفندیاری و دارابی، 1395)، اشاره کرد. در طی هر کدام از این پژوهشها، پژوهشگران در تلاش بودهاند تا با اعمال مداخله آموزشی-درمانی متغیرهای موثر

<sup>1</sup> Cognitive Flexibility

<sup>2</sup> Excitement Regulation

<sup>3</sup> Self-blame

<sup>4</sup> Acceptance

<sup>5</sup> Rumination

<sup>6</sup> Positive refocusing

<sup>7</sup> Refocus on planning

<sup>8</sup> Positive Reappraise

<sup>9</sup> Putting into perspective

<sup>10</sup> Catastrophizing

<sup>11</sup> Other-blame

روانشناختی را در زنان با سابقه طلاق بهبود بخشند. یکی از این اقدامات پروتکلی بود که توسط فیشر در سال 1994 تحت عنوان (بازسازی پس از جدایی و طلاق) معرفی گردید. این برنامه آموزشی بر جوانب جسمی و روانشناختی و هیجانی جدایی و اتمام رابطه تمرکز میکند. این جلسات ماهیتی آگاهی بخش و حمایتی داشته و فرصت بصیرت و رشد فردی را برای شرکت کنندگان فراهم میآورد. جلسات آموزشی این برنامه هر کدام حول موضوع خاصی در جریان است که شامل بازبینی روابط گذشته، سازگاری، سوگ، احساس گناه و طردشدگی، خشم، خانواده اصیل، عزت نفس، حمایت اجتماعی و ارتباط میباشد (وکالوویچ و کالتابیانو، 2008). چراکه سازگاری با طلاق به عنوان یک فرایند چند بعدی تعریف شده که شامل مؤلفه های روانشناختی، اجتماعی و مالی میباشد (کاستلو، 2008). سازگاری پس از طلاق به فرآیند تطابق با تغییرات زندگی حاصل از طلاق و دستاوردهای روانشناختی هیجانی متعاقب آن تعریف شده است. این تعریف شامل هر دو شاخص مثبت سازگاری و منفی عدم سازگاری با طلاق است (آماتو و جیمز، 2010). شایعترین ارزیابی سازگاری پس از طلاق از طریق شاخصهای ناسازگاری طلاق مانند افسردگی، اختلالات هیجانی، بیماری روانی، اضطراب، تنهایی، احساس شکست شخصی، طرد یا بحران هویت است (خداوردی، 2015). فیشر (1981)، سازگاری با طلاق را شامل شناخت و طی کردن مراحل 18 گانه بازسازی (انکار، ترس، سازگاری، تنهایی، دوستی، احساس گناه/ طرد شدن، غم خشم، رها کردن، خود ارزشمندی، انتقال، صداقت، عشق، اعتماد، ارتباطات، تمایلات جنسی، استقلال، هدفمندی و آزادی) میداند. از جمله پژوهشهایی که نشان دهنده اثربخشی این آموزش بر متغیرهای روانشناختی زنان با سابقه طلاق بهنود و یزدی (1398)، آسنجرانی و همکاران (1397)، آسنجرانی و همکاران (1396) میباشد.

با توجه به اثرات طلاق و انحلال رابطه زناشویی بر افراد مطلقه، به خصوص زنان و اهمیتی که سازگاری در زندگی افراد از طریق انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان ایفا میکند، این پژوهش بر آن است تا اثربخشی آموزش سازگاری پس از طلاق را بر انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان در زنان با سابقه طلاق را مورد بررسی قرار دهد.

#### روش:

طرح پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و یک مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه زنان دارای سابقه طلاق که به مراکز مشاوره واقع در شهر اصفهان در سال 1401 مراجعه کرده بودند. نمونه پژوهش شامل 30 زن با سابقه طلاق بوده که به صورت نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. سپس در 2 گروه آموزش (15 نفر) و گروه گواه (15 نفر) به صورت تصادفی گمارده شدند. روند اجرای پژوهش به این صورت بود که با مراجعه به مراکز مشاوره در اصفهان و هماهنگی با مدیریت مراکز، از بین زنان با سابقه طلاق و دارای پرونده در مراکز مشاوره و موافقت شفاهی، 36 زن با سابقه طلاق و دیگر ملاکهای ورودی به صورت هدفمند انتخاب شده، و به طور تصادفی در گروه قرار گرفتند. برای گروه آزمایش به طور هفتگی جلسات دوساعته آموزش سازگاری پس از طلاق فیشر (1981) برگزار شد. گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش که شامل پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندر-وال (2010) و تنظیم هیجان گارنفسکی و همکاران (1981)، توسط هر دو گروه قبل از شروع و بعد از اتمام کامل جلسات تکمیل شد. معیارهای ورود به مطالعه: 1- کسب نمره کمتر از 45 در پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و در انعطاف پذیری شناختی کمتر از 67؛ 2- داشتن حداقل تحصیلات سیکل؛ 3- عدم مصرف داروهای اعصاب و آرام بخش؛ 4- عدم دریافت درمانهای مشاورهای و روانشناختی دیگر و 5- تمایل به شرکت در جلسات گروه درمانی (رضایت آگاهانه) و معیارهای خروج از مطالعه شامل 1- غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی؛ 2- عدم تمایل برای شرکت در جلسات آموزشی یا پژوهش و 3- عدم انجام تکالیف ارائه شده جلسات درمانی بود. این پژوهش برخی اصول اخلاقی از جمله توضیح اهداف پژوهش برای اعضای نمونه، حفظ رازداری، گمنام ماندن اعضا، کسب رضایت آگاهانه از آنها، اختیاری بودن پژوهش، حق خروج از مطالعه، پاسخ به سؤالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل افراد را رعایت نمود.

#### ابزار:

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی<sup>1</sup>: توسط دنیس و وندر-وال در سال 2010 ساخته شده است. پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی یک ابزار خودگزارشی کوتاه است که شامل 19 سؤال میباشد و شامل مولفههای ادراک کنترل پذیری و پردازش حل مسئله میباشد. شیوه نمره گذاری آن بر اساس مقیاس 7 درجه ای لیکرتی از 1 تا 7 (کاملاً مخالف=1 و کاملاً موافقم=7) می باشد بازه نمره در این پرسشنامه بین 19 تا 133 قرار دارد و نمرات بالاتر نشان دهنده انعطاف پذیری بیشتر است. نمره برش آن 67 میباشد. در پژوهش دنیس و وندر-وال (2010) روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک برابر با 0/39- و روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین<sup>31</sup> 0/75 بود. در ایران پایایی این پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش کهندانی و ابوالمعالی الحسینی<sup>32</sup> (1396) برای این پرسشنامه بالای 0/7 برآورد شد و روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه 0/78 ارزیابی شده است. همچنین پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر 0/81 به دست آمد.

<sup>1</sup> Death Anxiety Questionnaire

پرسشنامه تنظیم هیجان<sup>1</sup>: این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران (2001) تدوین شده است. پرسشنامه‌ای چند بعدی و یک ابزار خود گزارشی است که دارای 36 ماده است و دارای دو فرم ویژه بزرگسالان و کودکان می‌باشد. که در این پژوهش از فرم ویژه بزرگسال استفاده شده است و به صورت پنج گزینه‌ای (طیف لیکرت) بر حسب نه خرده مقیاس میسجد و هر گویه، امتیازی بین (1) هرگز تا (5) همیشه را به خود اختصاص می‌دهد. نمره برش آن 45 می‌باشد. مقیاس تنظیم شناختی هیجان نه راهبرد ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه انگاری و ملامت دیگران را ارزیابی میکند. در این پرسشنامه از فرد خواسته می‌شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدیدآمیز و رویدادهای استرسزای زندگی که به تازگی تجربه کرده‌اند را به وسیله پاسخ به 5 تا پرسش که استراتژی برای کنترل و تنظیم هیجان را ارزیابی می‌کند مشخص نماید. از جمله رایجترین این راهکارهای شناختی برای تنظیم هیجان در مواجهه با شرایط ناگوار عبارتند از: سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری تلقی فاجعه‌آمیز توسعه چشم‌انداز، تمرکز مجدد مثبت ما ارزیابی مثبت، پذیرش شرایط، برنامه‌ریزی کردن (سامانی و صادقی<sup>33</sup>، 1389). گارنفسکی و همکاران (2001) اعتبار و روایی مطلوبی را برای این مقیاس ذکر کردند. ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه 0/71 تا 0/81 گزارش شده است. فرم فارسی این مقیاس به وسیله سامانی و جوکار<sup>34</sup> (1386) مورد اعتباریابی قرار گرفت و روایی و پایایی آن تأیید شد. در پژوهش حاضر همسو با یافته‌های فوق ضرایب پایایی بالایی را برای مؤلفه‌های مقیاس به دست آورد که بین 0/69 تا 0/83 بود.

پروتکل آموزش سازگاری پس از طلاق: بر اساس سمینار سازگاری پس از طلاق فیشر (1994): جلسات سازگاری پس از طلاق، در قالب یک جلسه دو ساعته در هفته بصورت جلساتی گروهی هستند و به مدت هشت هفته به اجرا در می‌آیند. این برنامه مداخله‌های برگرفته از کتاب "بازسازی زندگی پس از طلاق" بوده و طرح نهایی درمان آن توسط وکالویچ و کالتابیانو (2008) تدوین شده است. تمرکز این دوره آموزشی بر ارتقاء فیزیکی، روانشناختی و عاطفی شرکت کنندگان است که طلاق یا اتمام رابطه زناشویی را تجربه کرده‌اند. جلسات با ماهیت آموزشی و حمایتی، فرصتی را برای شرکت کنندگان ایجاد میکنند تا بتوانند آگاهی فردی خود را افزایش داده و رشد کنند. همچنین این رویکرد آموزشی در پژوهش آسنجرانی و همکاران (1396)، مورد تأیید قرار گرفته است. برخی از فعالیتهایی که در این جلسات انجام میشوند در سرفصلهای محتوای آموزشی سازگاری پس از طلاق فیشر (1994) که در جدول 1 آورده شده است.

جدول 1. محتوای جلسات سازگاری پس از طلاق فیشر (1994)

| جلسه       | فعاليتها و اهداف   |
|------------|--|
| جلسه اول   | اهداف جلسه: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، صحبت در مورد قوانین و قولعد و اهداف گروه، صحبت هریک از زنان در مورد احساس و نظری که در مورد طلاق دارند.<br>تکلیف: برای جلسه بعد از زنان خواسته میشود که در مورد طلاق و احساساتشان نسبت به همسر و زندگی گذشتهشان فکر کنند و مطالبی را یادداشت کنند.                |
| جلسه دوم   | اهداف جلسه: ارزیابی ماهیت مسئله طلاق و پذیرش افراد نسبت به قبول این مسئله و جلوگیری از احساس گناه و مقصر دانستن خودشان.<br>تکلیف: از زنان خواسته میشود برای جلسه آینده در مورد زندگی جدیدشان و آرزوهایشان فکر کنند و برنامه‌هایشان را بنویسند.   |
| جلسه سوم   | اهداف جلسه: آشنایی زنان با مفهوم انعطاف پذیری شناختی و بالا بردن اطلاعات در مورد به چالش کشیدن افکار ناکارآمد و میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل (ادراک کنترل پذیری) توسط خود.<br>تکلیف: در موقعیت‌های واقعی تمرین کنترل افکار، احساسات و ادراکات در شرایط زندگی                   |
| جلسه چهارم | اهداف جلسه: ارزیابی تمرین کنترل افکار جلسه قبل و یاد دادن به اینکه بتوانند توجیه جایگزین در مورد افکار ناکارآمد برای رویدادهای زندگی و رفتارشان (ادراک توجیه رفتار)، داشته باشند.<br>تکلیف: تمرین انجام جایگزین افکار کارآمد به جای افکار ناکارآمد در موقعیت‌های واقعی زندگی                               |
| جلسه پنجم  | اهداف جلسه: ارزیابی تمرین توجیه رفتار جلسه قبل و توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت (ادراک گزینه‌های مختلف).<br>تکلیف: تمرین انجام پیدا کردن راه حلهای جایگزین بجای واکنش ناآگاهانه به شرایط واقعی زندگی   |
| جلسه ششم   | اهداف جلسه: آشنایی با تنظیم هیجانی شناختی و راهبرهای تنظیم هیجان منفی و نشخوار فکری و تمرکز بر نکات منفی زندگی و آسیبهای روانشناختی حاصل از آن.<br>تکلیف: تمرین آگاه بودن بر افکار خودآیند و شناخت احساسات ناشی از آن در موقعیت‌های واقعی زندگی  |
| جلسه هفتم  | اهداف جلسه: مرور جلسه قبل، و آشنایی با راهبرهای تنظیم هیجان مثبت و پذیرش خود و تمرکز بر نکات مثبت زندگی و برنامه‌ریزی برای زندگی آینده<br>تکلیف: تمرین توجه به نکات مثبت زندگی و اهمیت دادن به خود و شروع انتخاب اهداف برای برنامه‌ریزی آینده و بازسازی زندگی جدید.  |
| جلسه هشتم  | اهداف جلسه: صحبت زنان در مورد مطالبی که در جلسات آموخته‌اند. بیان احساس فعلی زنان از طلاق، گفتگو در مورد موانع موجود در به کارگیری تکنیکهای مداخله شده، تشریح اهمیت تداوم عمل به آموخته‌ها به منظور ایجاد اعتماد و سازگاری طلاق. تبادل نظر در مورد میزان دستیابی به اهداف اولیه طرح درمان، اجرای پس آزمون. |

<sup>1</sup> Distress Tolerance Questionnaire

### تجزیه و تحلیل:

در تجزیه و تحلیل داده‌ها، از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد) و آمار استنباطی شامل تحلیل کواریانس چندمتغیره با نرم‌افزار SPSS 24، استفاده شد.  
**یافته‌ها:**

نتایج نشان می‌دهد بیشتر افراد شرکت‌کننده با درصد فراوانی 73/33 در رده‌سنی 40-50 سال و رده سنی 30-40 سال کمترین درصد فراوانی را با 6/7 درصد داشتند. و همچنین از لحاظ تحصیلات دارای مدرک فوق لیسانس و بالاتر با درصد فراوانی 43/3 بودند. و کمترین شرکت کننده از لحاظ تحصیلات، دیپلم و فوق دیپلم با درصد فراوانی 20 درصد بودند.

جدول 2. آمار توصیفی انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک دو گروه

| پس آزمون      | تفاوت سنجی            |              | پیش آزمون    | گروهها | متغیر                     |
|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------|---------------------------|
|               | میانگین(انحراف معیار) | سطح معناداری |              |        |                           |
| 26 /20 (18/2) | 087/0                 | 378/0        | 67/13 (38/2) | آزمایش | ادراک کنترل‌پذیری         |
| 86/14 (35/1)  |                       |              | 80/14 (30/2) | کنترل  |                           |
| 81/37 (25/6)  | 325/1                 | 722/0        | 25/29 (27/6) | آزمایش | پردازش حل مساله           |
| 41/27 (68/6)  |                       |              | 94/27 (59/6) | کنترل  |                           |
| 200/7 (89/1)  | 575/0                 | 567/0        | 54/2) 733/15 | آزمایش | ملاطت خویش                |
| 000/16 (82/2) |                       |              | 60/2) 266/16 | کنترل  |                           |
| 266/16 (41/3) | 624/0                 | 496/0        | 19/2) 466/8  | آزمایش | پذیرش                     |
| 800/7 (74/1)  |                       |              | 21/2) 066/8  | کنترل  |                           |
| 066/7 (481/1) | 795/0                 | 263/0        | 22/3)466/15  | آزمایش | نشخوارگری                 |
| 066/16 (12/2) |                       |              | 25/2) 733/15 | کنترل  |                           |
| 333/15 (41/2) | 168/0                 | 415/1        | 03/2) 466/8  | آزمایش | تمرکز مجدد مثبت           |
| 133/8 (16/2)  |                       |              | 09/2) 400/7  | کنترل  |                           |
| 200/16 (78/2) | 590/0                 | 546/0        | 98/2) 066/8  | آزمایش | تمرکز مجدد بر برنامه ریزی |
| 466/7 (06/2)  |                       |              | 32/2) 600/8  | کنترل  |                           |
| 066/17 (70/1) | 400/0                 | 855/0        | 46/2) 266/8  | آزمایش | ارزیابی مجدد مثبت         |
| 533/7 (84/1)  |                       |              | 23/2) 533/7  | کنترل  |                           |
| 133/17 (84/1) | 839/0                 | 205/0        | 09/2) 666/7  | آزمایش | دیدگاه پذیری              |
| 200/7 (00/2)  |                       |              | 40/1) 533/7  | کنترل  |                           |
| 333/7 (87/1)  | 680/0                 | 416/0        | 21/2) 266/15 | آزمایش | فاجعه سازی                |
| 800/16 (33/2) |                       |              | 16/2) 600/15 | کنترل  |                           |
| 266/7 (83/1)  | 696/0                 | 395/0        | 07/2) 000/14 | آزمایش | ملاطت دیگران              |
| 200/7 (94/1)  |                       |              | 52/2) 333/14 | کنترل  |                           |

نتایج جدول فوق با توجه به آماره T در پیش آزمون نشان می‌دهد نمرات ادراک کنترل‌پذیری و حل مساله، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه سازی و ملاطت دیگران در گروه آزمایش در مرحله قبل مداخله، تفاوت معناداری با گروه کنترل ندارد و همسان هستند. ( $P>0/05$ ). ولی در پس آزمون، میانگین ادراک کنترل پذیری و پردازش حل مساله، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه سازی و ملاطت دیگران، در گروه آزمایش که آموزش سازگاری پس از طلاق را دریافت کردند، نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است. جهت بررسی معناداری این تاثیر از روش آماری تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد. پیش شرطهای استفاده از روش تحلیل کواریانس برای انعطاف پذیری شناختی شامل نرمال سنجی داده‌ها، برابری واریانسها، همگونی ماتریس کواریانس

(باکس) و خطی بودن همبستگی متغیر(های) همپراش و متغیر مستقل بررسی شد که همه رعایت شده بودند ولی برای تنظیم هیجان همگونی ماتریس کواریانس (باکس) رعایت نشده بود.

جدول 3. تحلیل کواریانس چندمتغیری تاثیر آموزش سازگاری پس از طلاق بر مولفه‌های انعطاف پذیری شناختی

| منبع تغییرات | مجموعه مجذورات | DF | میانگین مجذورات | مقدار F | سطح معناداری | مجذور اتا ( $\eta^2$ ) | توان آماری |
|--------------|----------------|----|-----------------|---------|--------------|------------------------|------------|
| گروه         | 065/17         | 1  | 065/17          | 146/15  | 001/0        | 387/0                  | 962/0      |
| خطا          | 041/27         | 24 | 127/1           |         |              |                        |            |

از آنجا که سطح معناداری متغیر گروه در جدول فوق  $0/001$  بدست آمده است ( $P=0/001 < 0/05$  و  $F=15/146$ )، با اطمینان 95 درصد میتوان نتیجه گرفت آموزش سازگاری باعث تغییر میزان مولفه‌های انعطاف پذیری در زنان با سابقه طلاق شناختی شده است؛ بطوری که مقدار ضریب اتا نشان میدهد 38/7 درصد ( $\eta^2=0/387$ ) از تغییرات نمرات این دو متغیر در بین دو گروه، ناشی از این نوع آموزش بوده است.

جدول 4. تحلیل واریانس چندمتغیری آموزش سازگاری پس از طلاق بر مولفه‌های تنظیم هیجان

| منبع تغییرات | لانداى ويلکز | آماره F | df | df خطا | سطح معناداری | مجذور اتا ( $\eta^2$ ) | توان آماری |
|--------------|--------------|---------|----|--------|--------------|------------------------|------------|
| مقدار ثابت   | 998/0        | 544/964 | 9  | 20     | 0001/0       | 998/0                  | 000/1      |
| گروه         | 991/0        | 878/238 | 9  | 20     | 0001/0       | 991/0                  | 000/1      |

از آنجا که سطح معناداری متغیر گروه در جدول فوق  $0/0001$  بدست آمده است ( $P=0/001 < 0/05$  و  $F=238/878$ )، با اطمینان 95 درصد میتوان نتیجه گرفت آموزش سازگاری پس از طلاق باعث تغییر میزان مولفه‌های تنظیم هیجان در زنان با سابقه طلاق شده است؛ بطوری که مقدار ضریب اتا نشان میدهد 99/1 درصد ( $\eta^2=0/991$ ) از تغییرات نمرات این متغیرها در بین دو گروه، ناشی از این نوع آموزش بوده است.

### بحث و نتیجه گیری:

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش سازگاری پس از طلاق بر انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان زنان با سابقه طلاق انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش سازگاری پس از طلاق توانست بر مولفه های انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان زنان با سابقه طلاق تاثیر معناداری از لحاظ آماری بگذارد که با یافته های مطالعات پیشین در رابطه با میزان اثربخشی آموزش سازگاری پس از طلاق بر متغیرهای روانشناختی زنان دارای سابقه طلاق از جمله بهنود و یزدی (1398)، آسنجرانی و همکاران (1397)، آسنجرانی و همکاران (1396)، همسو می باشد.

در تبیین این نتایج میتوان گفت تجربه ی طلاق، سازگاری زنان را در تمام ابعاد (روانشناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی) تحت تأثیر قرار میدهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی آنها پس از طلاق می گردد (الشریف و همکاران، 1391). زنان پس از طلاق از نظر انعطاف پذیری و تنظیم هیجان که نوعی از هم گسیختگی روانی است می شوند، بنابراین آموزش سازگاری یک فرایند روانشناختی است که طی آن زنان یاد گرفتند با خواسته ها و چالشهای زندگی مقابله کنند به منظور آموزش سازگاری پس از طلاق در این پژوهش بر زیرمقیاس های سازگاری زنان، در جلسات گروهی مطابق با برنامه بازسازی زندگی پس از طلاق فیشر به بحث و بررسی تکنیک مراحل بازسازی از قبیل (انکار، ترس، سازگاری، تنهایی، دوستی، احساس گناه/ طرد شدن، غم، خشم، رها کردن، خودارزشمندی، صداقت، اعتماد، استقلال، هدفمندی و آزادی) پرداخته شد (آسنجرانی و همکاران، 1397). در هر مرحله پس از آموزش خصوصیات آن مرحله به بررسی احساسات و هیجانات تک تک زنان نسبت به آن مرحله پرداخته شد و با ارائه تکالیف خانگی و تمرینات منظم سعی در جهت عبور سازگاران اعضا از هر مرحله گردید. این مراحل در افزایش احساس خودارزشی، رها شدن، صمیمیت اجتماعی، خودارزشی اجتماعی و طی کردن سوگ باقیمانده از ارتباط مؤثر واقع شد. همچنین با آموزش شیوه های بخشودگی و آشنایی زنان با باورهای غیرمنطقی مرتبط با طلاق، سعی در کاهش خشم نسبت به همسر قبلی گردید. آموزش سازگاری پس از طلاق بر انعطاف پذیری شناختی زنان یعنی میزان تجربه پذیری آنان در مقابل تجارب درونی و بیرونی موثر بود. این ویژگی شخصیتی در زنان مختلف به درجات مختلف وجود دارد و نوع واکنش آنان را در مقابل تجارب جدید را معین کرد و توانایی تغییر آمایه های شناختی به منظور سازگاری با محرکهای در حال تغییر محیط را افزایش داد که این تواناییها شامل توانایی تغییر دیدگاه یا سازگاری انطباقی زنان با قوانین، تقاضاها یا شرایط محیط جدید بودند (اوربیک و همکاران، 2017). زنان با آموزش سازگاری پس از طلاق آموختند انعطاف پذیری مستلزم توانایی برقراری ارتباط با لحظه حال و قدرت متمایزسازی خود از افکار و تجارب ناکارآمد

درون روانی است که باید هم درباره دنیای درونی و هم درباره دنیای بیرونی کنجکاو شد و زندگی خود از لحاظ تجربه غنی کنند و افکار کارآمد جدید را بپذیرند و خواهان تجربه بیشتر آنها باشند و از مواجهه با افکار ناکارآمد اجتناب نکنند، بلکه حتی گاهی خود به دنبال آنها بروند و سعی کنند انواع مختلف آنها را شناسایی و تجربیات جدیدی را کسب کنند. با توجه به اینکه هیجانها بخش جدایی ناپذیری از سازگاری فردی و اجتماعی زنان پس از طلاق هستند و بدون هیجان زندگی زنان فاقد معنا، ساختار، غنا، شادی و تعامل با دیگران است و بر جنبه‌های مختلف زندگی آنها نقش مهمی را ایفا میکند و همچنین، در سازگاری با رویدادهای تنیدگیزا و تغییرات زندگی مؤثر می باشد بنابراین با آموزش سازگاری پس از طلاق زنان یاد گرفتند که هیجانانشان را به شیوه صحیح و در زمان مناسب بیان کنند، تا در شرایط مناسب برانگیخته شوند و پیرامون مسائل صحیح بکار برده شوند. تنظیم هیجانها پس از آموزش سازگاری در پاسخدهی رفتاری، فرآیند تصمیم گیری، ارتقاء حافظه برای وقایع مهم و تسهیل تعاملات بین فردی نقش مهمی را برای تنظیم و کنترل ایفا کردند. زنان آموختند با اینکه هیجانها کمک کننده هستند اما میتوانند مخرب هم باشند. پاسخهای هیجانی نامناسب میتوانند منجر به بروز اشکال مختلف آسیبهای روانی، مشکلات اجتماعی و حتی بیماریهای جسمانی شوند. زنان گروه آزمایش هنگامی که توانستند هیجانان خود را کنترل کنند و احساس خودکارآمدی بیشتری در تنظیم هیجان داشته باشند، هیجانان مثبت بیشتر و هیجانان منفی کمتر و همچنین سازگاری با زندگی بیشتری را تجربه کردند (نازینژاد و رحمتی؛ 1401).

پژوهش حاضر محدودیتهای مختلفی داشت که از جمله آنها ابزار خودگزارشی است که احتمال سوگیری-های کلیشهای، تایید پرسشنامه در جهت تایید اجتماعی، بیحوصلگی پاسخ دهنده و عدم درک مناسب سوالات و ارائه پاسخهای ناصحیح افزایش مییابد. و دیگری عواطف منفی مداوم، ویژگی دوره‌های بعد از طلاق است و توانایی تنظیم پاسخهای هیجانی نسبت به حوادث منفی میتواند نقش حیاتی در فهم این مسئله ناتوان کننده داشته باشد تنظیم هیجان برای فهم شروع، حفظ و کنار آمدن با مسئله طلاق یک انتخاب و پاسخ هیجانی سازگارانه و راه مهار یک پاسخ هیجانی ناسازگارانه میباشد و مشکلات در تنظیم هیجان باعث عدم سازگاری با شرایط واقعی پیش آمده میشود. روش نمونه گیری هدفمند میتواند یک محدودیت محسوب شود چراکه خیلی از متغیرهایی که میتواند بر انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان تاثیر داشته باشند در نظر گرفته نمیشوند. عدم بررسی ویژگیهای شخصیتی زنان با سابقه طلاق و غیرقابل تعمیم دهی به سایر شهرها و مناطق جغرافیایی میباشد. در انجام فعالیتهای پیشنهادی پژوهش‌های آینده، به محققین پیشنهاد میشود در مورد پیشایندها و اثرات این متغیرها تحقیقات مستقلی را انجام دهند. بر روی جمعیت‌های مشابه در موقعیت جغرافیای متفاوت شهر اصفهان که شاید جمعیت ناهمگن باشند، اجرا شود تا قابلیت تعمیم دهی بالا رود. و در نهایت بررسی ویژگیهای شخصیتی زنان با سابقه طلاق میباشد و در نهایت پیشنهاد می شود آموزش سازگاری پس از طلاق به صورت ارائه دوره‌های آموزشی با هدف توانمندسازی و ارتقای سلامت روانی و جسمی بر انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان افراد در زنان با سابقه طلاق در مراکز مشاوره انجام شود.



|    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 1  | Asanjarani, Jazayeri, Fateghizade, Etemadi, Demol              | 19 | Zahrab Nia, Sanai Zaker, Kyamanesh, Zaharakar    |
| 2  | Afzali, Poorjamshidi, Momeni Rad                               | 20 | Niri, Nooranipour, Navanejad                     |
| 3  | Slanbekovam, Chung, Abildina, Sabirova, Kapbasova, Karipbaev   | 21 | mohammadi, Sepehri Shamloo, asghari ebrahim abad |
| 4  | Dohrenwend   | 22 | Keshavarz Mohammadi, Khalatbari                  |
| 5  | Overbeek, De Schipper, Willemen, Lamers-Winkelman, Schuengel   | 23 | Esfandiari, Darabi                               |
| 6  | Norozi   | 24 | Fisher   |
| 7  | Davis, Barrett, Griffiths                                      | 25 | Vukalovich, Caltabiano                           |
| 8  | Rostampour Brenjestanaki, Abbasi, Mirzaian                     | 26 | Castaldo   |
| 9  | Aldao, Nolen-Hoeksema, Schweizer                               | 27 | Amato, James                                     |
| 10 | Ochsner, Gross   | 28 | Khodaverdi Zade                                  |
| 11 | Kring, Sloan   | 29 | Behnoud, Yazdi                                   |
| 12 | Garnefski, Kraaij, Spinhoven                                   | 30 | Dennis, Vander-Wall                              |
| 13 | Gross, Richards, John  | 31 | Martin, Robin                                    |
| 14 | Al-Sharif, Bahrami, Fatehizadeh                                | 32 | Kohandani, Abolmaali Alhosseini                  |
| 15 | khorasani, Mtini nasab, Toraby                                 | 33 | Samani, Sadeghi                                  |
| 16 | Zolfaghari, Nikooei, Shahbazi Seyed Ahmadiyani, Kohanroozamiri | 34 | Sammani, Jokar                                   |
| 17 | Babai Tabrizi, Mirzaei   | 35 | Nazinejad, Rahmati                               |
| 18 | Azadegan Mehr, Asgari Ebrahimabad, Moeenizadeh                 |    |  |

## فهرست منابع:

- آسنجرانی، فرامرز، سادات جزایری، رضوان، فاتحی زاده، مریم، اعتمادی، عذرا، و دو مول، یان (1397). اثربخشی برنامه مداخله ای اجتماع محور بازسازی زندگی بر سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه، فصلنامه پژوهش های مشاوره، 17(68)، 4-21.
- آسنجرانی، فرامرز، سادات جزایری، رضوان، فاتحی زاده، مریم، اعتمادی، عذرا، و دو مول، یان (1396). اثربخشی آموزش سمینار بازسازی زندگی پس از طلاق فیشر بر سازگاری پس از طلاق و رضایت از زندگی در زنان مطلقه. فصلنامه مددکاری اجتماعی، 6(2)، 5-13.
- اسفندیاری، محمدسینا، و دارابی، جلیل (1395). اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر تنظیم هیجان زنان مطلقه. کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و رفتاری، تهران.
- افضلی، افشین، پورجمشیدی، مریم، و مومنی راد، اکبر (1398). بررسی نقش ویژگی های شخصیتی زوجین در تحلیل تشخیصی احتمال بروز طلاق، مجله دستاورد های روانشناختی، 26(1)، 191-210.
- الشریف، مرجان، بهرامی، فاطمه، و فاتحی زاده، مریم (1391). اثربخشی آموزش گروهی مادران طلاق با رویکرد تلفیقی در شهر اصفهان بر سازگاری آنان. فرهنگ مشاوره و روان درمانی (فرهنگ مشاوره)، 11(3)، 21-41.
- بابای تبریزی، ل.، و میرزایی، جواد (1400). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر انعطاف پذیری روانشناختی زنان مطلقه. اولین همایش ملی روان درمانی ایران، اردبیل.
- بهنود، زهرا، و یزدی، قمر (1397). اثربخشی آموزش بازسازی زندگی پس از طلاق بر سازگاری اجتماعی و خودارزشمندی زنان مطلقه، اولین کنگره ملی پیشگیری از آسیب های اجتماعی، اسفراین.
- خراسانی، امیر حمزه، متینی نسب، محدثه، و ترابی، اسماعیل (1402). مقایسه اثربخشی روان درمانی مثبت نگر و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، بر انعطاف پذیری شناختی، تحمل پریشانی و توانمندی های منش زنان مطلقه. خانواده پژوهی، 19(1)، 1-125-145.
- رستم پور برنجستانکی، محدثه، عباسی، قدرت اله، و میرزائیان، بهرام (1399). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر بهبود انعطاف پذیری روان شناختی و کاهش خود انتقادی در مادران دارای کودکان کم توان ذهنی. مشاوره کاربردی، 10(2)، 1-18.
- ذوالفقاری، مریم، نیکویی، فاطمه، شهبازی سیداحمدیانی، عاطفه، و کهن روز امیری، سوسن (1400). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف پذیری روان شناختی و کیفیت زندگی زنان مطلقه. مجله مطالعات ناتوانی، 11، 208-208.
- سامانی، سیامک، و صادقی، لادن. (1389). کفایت شاخص های روان سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. روشها و مدل های روان شناختی، 1(1)، 51-62.
- سامانی، سیامک، و جوکار، بهرام. (1386). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی. علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، 26(3 (پیاپی 52) ویژه نامه علوم تربیتی)، 65-76.
- کشاورز محمدی، ر.، و خلعتبری، ج. (1397). اثربخشی درمان خودشفقت ورزی بر تحمل پریشانی، تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی زنان مطلقه. آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، 4 و 1 (7)، 17-32.
- کهندانی، مهدیه، و ابوالعالی الحسینی، خدیجه (1396). ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی پرسشنامه ای انعطاف پذیری شناختی دنیس، وندروال و جیلون. فصلنامه علمی روشها و مدل های روانشناختی، 29(8)، 53-70.
- ظهراب نیا، الهام، ثنایی ذاکر، باقر، کیامنش، علیرضا، و زهراکار، کیانوش (1400). تعیین اثربخشی درمان هیجان مدار بر سازگاری پس از طلاق و تنظیم هیجان زنان مطلقه. مطالعات ناتوانی، 11(1 (پیاپی 19)).
- محمدی، حانیه، سپهری شاملو، زهره، و اصغری ابراهیم آباد، محمد جواد (1398). اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی گروهی بر کاهش پریشانی روان شناختی و دشواری تنظیم هیجان زنان مطلقه. اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی، 14(51)، 27-36.
- نازی نژاد، کوثر، و رحمتی، عباس (1400). مدل یابی معادلات ساختاری تاثیر انعطاف پذیری روانشناختی بر گرایش به روابط فرازناشویی با نقش میانجی گر نیرومندی من در زوجین. مطالعات جنسیت و خانواده، 2(9)، 59-75.
- نوروزی، مهین (1397). رابطه ذهن آگاهی و انعطاف پذیری شناختی با کیفیت زندگی زنان مطلقه سرپرست خانواده. پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، قزوین.
- نیری، احمد، نورانی پور، رحمت اله، و نوابی نژاد، شکوه (1400). اثربخشی گروه درمانی روان نمایشگری شناختی رفتاری (CBPGT) بر کاهش مشکلات بین فردی و دشواری تنظیم هیجان زنان مطلقه. مجله علوم روانشناختی، 20(99)، 427-438.

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Amato, P.R., & James, S. (2010). Divorce in Europe and the United States: Commonalities and differences across nations. *Fam Sci*, 1(1), 2-13.
- Castaldo, D. (2008). *Divorced, without children* (pp13-14). Routledge press. New York-London.
- Davis, A. K. Barrett, F. S., & Griffiths, R. R. (2020). Psychological flexibility mediates the relations between acute psychedelic effects and subjective decreases in depression and anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 39-45.
- Dohrenwend, B.S., & Dohrenwend, B.P. Stressful life (2013). *events: Their nature and effects*: John Wiley & Sons.
- Fisher, R. (1981). *Getting to yes: Negotiating agreement without giving*. New York, USA.
- Garnefski, N. Kraaij, V., & Spinhoven P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers Individ Diff*, 30, 1311-27.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John. O. P. (2006). *Emotion regulation in everyday life*. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.)
- Khodaverdi Zade, R. (2015). Spiritual Adaptation and its Relationship with Adaptation in Patients with Breast Cancer Referred to Tabriz Medical Center.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.
- Overbeek M. M., De Schipper J.C., Willemsen A.M., Lamers-Winkelmann F., & Schuengel C. (2017). Mediators and treatment factors in intervention for children exposed to interparental violence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(3): 411-427.
- Slanbekovam G., Chung, MC., Abildina, S., Sabirova, R., Kapbasova, G., & Karipbaev, B. (2017). The impact of coping and emotional intelligence on the relationship between posttraumatic stress disorder from past trauma, adjustment difficulty, and psychological distress following divorce. *J Ment Health*, 26(4), 334-341.
- Vukalovich, D., & Caltabiano, N. (2008). The effectiveness of a community group intervention program on adjustment to separation and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 48(3-4), 145-68.