رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۷، شماره پیاپی ۸۸، مهر ۱۴۰۲
*Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(7), 2023*

# طراحی بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق و امکان سنجی آن بر بهبود دشواری در تنظیم هیجان زنان مطلقه

# Designing a group training package for women's reconciliation after the divorce event and its feasibility to improve the Difficulties in emotion regulation of divorced women

**وریا احمدی کانی گلزار**
دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، گروه مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.
**کیومرث کریمی** (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.
**امید مرادی**
دانشیار، گروه مشاوره خانواده، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.
**مریم اکبری**
استادیار، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

**Vorya Ahmadi kanigolzar**
PhD student in Counseling, Counseling Department, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
**Qumarth Karimi***
Assistant Professor, Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran. g.karimi@iau-mahabad.ac.ir
**Omid Moradi**
Associate Professor, Department of Family Counseling, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
**Maryam Akbari**
Assistant Professor, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف طراحی بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق و امکان سنجی آن بر بهبود دشواری در تنظیم هیجان زنان مطلقه انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه شهرستان سنندج در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ نفر انتخاب شده و به صورت گمارش تصادفی در ۲ گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش تحت بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای (هفته‌ای ۲ جلسه) قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان گراتز و روئمر (DERS، ۲۰۰۴) بود. تجزیه و تحلیل داده‌های آماری با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر صورت گرفت. یافته‌ها نشان داد که تفاوت معناداری بین پس آزمون گروه آزمایش و گواه در دشواری در تنظیم هیجان زنان مطلقه وجود دارد (p=۰/۰۱) و نتایج حاکی از ماندگاری بسته آموزشی در دوره پیگیری بود (p=۰/۰۱). بر اساس نتایج پژوهش می‌توان گفت بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق روش مداخله‌ای مناسبی برای بهبود دشواری در تنظیم هیجان زنان مطلقه است.

***واژه‌های کلیدی***: *دشواری در تنظیم هیجان، زنان مطلقه، سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق.*

## Abstract

The current research was conducted with the aim of designing a group training package for women's reconciliation after the divorce event and its feasibility to improve the Difficulties in the emotional regulation of divorced women. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group and a three-month follow-up. The statistical population of this research included all the divorced women of Sanandaj city in 2021-2022, 40 people were selected using available sampling and randomly assigned to 2 experimental and control groups (20 people in each group). The experimental group was subjected to the group training package on women's reconciliation after the event of divorce for 10 sessions of 75 minutes (2 sessions per week) and the control group did not receive any intervention. The measurement tool in this research was the Difficulty in Regulating Emotion Questionnaire (DERS) by Gratz and Roemer (2004). Statistical data analysis was done using the method of analysis of variance with repeated measurements. The findings showed that there is a significant difference between the post-test of the experimental and control groups in the difficulty in regulating the emotions of divorced women (p=0.01) and the results indicated the durability of the training package in the follow-up period (p=0.01). Based on the results of the research, it can be said that the educational package of women's compromise after the divorce event is a suitable intervention method to improve the difficulty in regulating the emotions of divorced women.

***Keywords:*** *Difficulties in emotion regulation, divorced women, women's compromise after the event of divorce.*

**نوع مقاله : پژوهشی** **دریافت : اردیبهشت ۱۴۰۲** **پذیرش: خرداد ۱۴۰۲** **ویرایش نهایی: مهر ۱۴۰۲**

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-05 ]

[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.7.11.7 ]

## مقدمه

خانواده ایرانی در عصر حاضر در معرض تغییرات ساختاری قرار گرفته که همین امر روابط موجود در میان اعضای خانواده را دچار دگرگونی نموده است. به تبع این دگرگونی هنوز هنجارها به مثابه قواعد رفتاری که مورد پذیرش همگانی باشند، به صحنه اجتماعی نیامده‌اند، به همین دلیل رفتار در محیط خانوادگی دچار پراکندگی است. بر اساس آمار رسمی در ایران از هر ۱۰۰۰ مورد ازدواج، حدود ۲۰۰ مورد به جدایی و طلاق منجر می‌شود و ایران، چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است (صالحی و همکاران، ۱۳۹۷). طلاق پدیده‌ای است که در جوامع امروزی با سرعت زیاد در حال افزایش است و آثار و پیامدهای عمیق اقتصادی، اجتماعی و روانشناختی بسیاری بر مردان و زنان مطلقه دارد (تقوی دینانی و همکاران، ۱۳۹۹) و می‌تواند منشأ بسیاری از آسیب‌های اجتماعی باشد (ایساک[1]، ۲۰۲۲).

بر همین اساس می‌توان اظهار کرد که زنان مطلقه، جزء اقشار آسیب‌پذیر جامعه هستند که چالش‌های زندگی آن‌ها فراوان و مهم به شمار می‌آید و لزوم توانمندسازی روانی آنان در کنار سایر خدمات اجتماعی و اقتصادی جامعه دارای اهمیت است. طلاق با دامنه‌ای از پیامدهای منفی موجب به خطر افتادن سطح سلامت روان در خانواده‌ها می‌شود (سابرا و کوهن[2]، ۲۰۱۷). مطالعات نشان می‌دهد که طلاق می‌تواند بر تاب‌آوری و پریشانی روانشناختی زنان (چن[3] و همکاران، ۲۰۲۲)، توانایی‌های شناختی و بهزیستی روان‌شناختی فرزندان بر اساس کیفیت روابط والد (گاریگا و گینونی[4]، ۲۰۲۲)، کیفیت روابط خواهر و برادر و سازگاری کودکان (دیجک و همکاران[5]، ۲۰۲۲)، اثرات مخرب بر انتقال بین نسلی (سالواتور[6] و همکاران، ۲۰۲۲)، الگوهای دلبستگی (فینکلستاین و گریبلسکی- لیختمن[7]، ۲۰۲۲) تأثیر معنادار بگذارد. همچنین تنش‌های هیجانی، تشویش و بازخوردهای دردناک اطرافیان و مسائل و مشکلات عاطفی از جمله پیامدهای منفی جدایی است که سلامت روان افراد متارکه را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد (اواد[8] و همکاران، ۲۰۲۱).

بنابراین یکی از مسائل اساسی و مهم بعد از طلاق وجود سازگاری پس از آن است. سازش یافتگی پس از طلاق[9] معمولاً فرآیند دشواری است که با بروز افسردگی، خشم، اضطراب و استرس در فرد مطلقه همراه می‌شود (آل بحرانی[10] و همکاران، ۲۰۲۱) و شامل فرآیند جدایی از رابطه زناشویی، حل احساسات ناشی از گسستگی زناشویی، تثبیت رابطه پس از طلاق با همسر قبلی و جدید، یا هر دو آن است (میرزاده و همکاران، ۱۳۹۱). در واقع سازش‌یافتگی پس از طلاق یک پدیده فردی، اجتماعی و خانوادگی در جهت کسب آرامش و استقلال است. داشتن توانایی حل مسأله در سازش‌یافتگی زنان مطلقه نقش به‌سزایی ایفا می‌کند. مهارت مسأله گشایی به آن‌ها کمک می‌کند تا از مهارت‌های شناختی و رفتاری مناسب برای سازش‌یافتگی با موقعیت‌های پرتنش بین فردی استفاده کنند (نظری فر و همکاران، ۱۳۹۸).

ظهراب نیا و همکاران (۱۴۰۱) در مطالعه‌ای نشان دادند که درمان هیجان مدار و درمان شناختی رفتاری باعث بهبود سازگاری پس از طلاق و حرمت خود زنان مطلقه در پایان مداخلات و دوره پیگیری شد و درمان هیجان‌مدار در بهبود سازگاری آنان نسبت به درمان شناختی رفتاری اثربخش‌تر بود. همچنین مهندس و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود دریافتند که متغیرهای حمایت ادراک شده، سبک‌های دلبستگی و ویژگی‌های شخصیت از طریق متغیرهای تنظیم شناختی هیجان و سازگاری اجتماعی تأثیر معنی‌داری بر روی سازگاری پس از طلاق داشتند. تنظیم هیجان سازش نایافته بر سازگاری پس از طلاق تأثیر منفی و معناداری و تنظیم هیجان سازش یافته بر سازگاری پس از طلاق هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم از طریق سازگاری اجتماعی بر سازگاری پس از طلاق تأثیر مستقیم و معناداری داشت.

1. Isaac
2. Sbarra & Coan
3. Chen
4. Garriga & Pennoni
5. Dijk
6. Salvatore
7. Finkelstein & Grebelsky-Lichtman
8. Awad
9. post-divorce adjustment
10. Al-Bahrani

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.7.11.7 ]

به نظر می‌رسد زنانی که تجربه جدایی و طلاق در زندگی زناشویی داشته‌اند، دشواری تنظیم هیجان[1] و پریشانی هیجانی بالایی را تجربه خواهند کرد. هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی‌زا ایفا می‌کند (بهرامی مشعوف و همکاران، ۲۰۲۲). تنظیم هیجان عبارت است از فرایندهای درونی و بیرونی درگیر در راه‌اندازی، ادامه دادن و تنظیم رخدادها، تنش‌ها و بیان احساسات و مطالعه تنظیم هیجان به فرایندهای درونی که در جهت تنظیم هیجانات درگیر هستند مثل فرایندهای شناختی هیجان، اداره کردن واکنش‌های روان شناختی و همچنین تأثیرات بیرونی مثل والدین و سایر اشخاصی که در الگوسازی هیجانات نقش دارند مربوط می‌گردد (برانستین[2] و همکاران، ۲۰۱۷). فرآیندهای خود تنظیمی هیجانی افراد، بر دریافت و ادراک اینکه چه هیجاناتی را تجربه می‌کنند، چه موقع آن‌ها را تجربه می‌کنند و چگونه آن‌ها را بیان می‌نمایند، تأثیر می‌گذارد (بیداری و همکاران، ۱۴۰۰). تنظیم هیجان به توانایی پاسخگویی به خواسته‌ها ی محیطی با دامنه عواطف مناسب، از نظر اجتماعی قابل تحمل و به اندازه کافی انعطاف‌پذیر کمک می‌کند و همچنین توانایی به تأخیر انداختن واکنش‌های خود به خودی را در صورت لزوم ایجاد می‌کند (وندرلیند[3] و همکاران، ۲۰۲۰). مفهوم تنظیم هیجان بیان می‌کند که افراد با احساسات ضعیف تنظیم شده اغلب برای فرار یا پایین آوردن احساسات خود دست به رفتارهای ناسازگار می‌زنند. بنابراین هرگاه خودتنظیمی هیجان فرآیند سه مرحله‌ای تشخیص نیاز به تنظیم هیجان، تصمیم‌گیری در مورد نحوه تنظیم و تصویب یک استراتژی برای تنظیم را طی نماید، منجر به غلبه بر طیف گسترده‌ای از مشکلات بالینی و روانشناختی می‌شود (مالزا[4]، ۲۰۱۹).

برنامه‌های مداخلاتی فراوانی بصورت منفرد و مجزا؛ به عنوان مثال اثربخشی درمان هیجان مدار (ظهراب نیا و همکاران، ۱۴۰۰)، درمان روان نمایش‌گری شناختی رفتاری (نیری و همکاران، ۱۴۰۰) و درمان ذهن آگاهی با رویکرد شناختی (فروزنده و انتظاری، ۱۳۹۹) بر بهبود دشواری در تنظیم هیجان زنان مطلقه صورت گرفته و اثربخشی این برنامه‌ها مورد تأیید قرار گرفته است؛ اما درمان‌ها در سال‌های اخیر به سمت مداخلات بالینی التقاطی کشیده شده و درمان‌های غیردارویی تحت عنوان درمان‌های تکمیلی شناخته شده‌اند و مطالعات پیشنهاد تلفیق درمان‌های غیردارویی را برای کارایی بیشتر بر روی مشکلات روانشناختی ارائه داده‌اند (بی‌باک و همکاران، ۱۴۰۱)

بر همین اساس از آنجایی که یکی از آفات زندگی اجتماعی و نظام خانواده مشکل طلاق است و طلاق می‌تواند زمینه ساز اختلالات روانی، خشم، عصبانیت، تنهایی، عزت نفس پایین بخصوص در زنان شود و از آنجا که این تأثیرات به مراتب در زنان پایدارتر است، بنابراین بی‌توجهی به آن تأثیرات نامطلوبی را بر کیفیت زندگی، سلامت روان و سطح سازگاری در این زنان خواهد گذاشت و به‌طور کلی عدم سازگاری پس از طلاق منجر به مشکلاتی در زندگی فردی و کاری آنان می‌گردد؛ بنابراین، نبود توجه کافی به این مسأله می‌تواند به شیوع بیشتر این امر منجر شود (سادات گلی و همکاران، ۱۳۹۷). از ضرورت‌های مطالعه حاضر آن است که درمان‌های غیردارویی و بسته‌های آموزشی باید به سمت رویکرد تلفیقی با در نظر گرفتن روش‌های نوین باشد. تلفیق درمان‌های غیر دارویی و طراحی بسته‌های آموزشی بر اساس آن‌ها می‌تواند اثربخشی بیشتری در بهبود مشکلات روانشناختی افراد داشته باشد. در همین راستا طراحی و تدوین برنامه‌ای مداخله‌ای مبتنی بر سازش یافتگی بعد از رویداد طلاق ضروری بنظر می‌رسد. تاکنون مطالعه‌ای در داخل کشور به طراحی بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق و امکان سنجی آن بر بهبود دشواری در تنظیم هیجان زنان مطلقه نپرداخته است. لذا انجام این پژوهش می‌تواند دست آوردهای تلویحی مهمی برای مراکز مشاوره و تهادهای مرتبط با خانواده به دنبال داشته باشد. در نهایت هدف پژوهش حاضر طراحی بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق و امکان سنجی آن بر بهبود دشواری در تنظیم هیجان زنان مطلقه بود.

## روش

پژوهش حاضر جزء تحقیقات کاربردی به شمار می‌رود و از نظر روش تحقیق یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه شهرستان سنندج در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که به صورت نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج پژوهش۴۰ نفر انتخاب شده و به صورت گمارش تصادفی

1. Difficulties in emotion regulation
2. Braunstein
3. Vanderlind
4. Malesza

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.7.11.7 ]

در ۲ گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش تحت بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای (هفته‌ای ۲ جلسه) قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داوطلب شرکت در پژوهش، زنان مطلقه با دامنه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال، دارای حداقل یک فرزند، دارای سواد خواندن و نوشتن، عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی و بیماری‌های مزمن جسمانی، عدم شرکت همزمان در سایر گرو ه‌های مشاوره‌ای و درمانی و همچنین ملاک خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه در جلسات بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق، نداشتن اعتماد کافی نسبت به گروه، تمایل نداشتن به ادامه همکاری، عدم تکمیل پرسشنامه‌ها، عدم انجام تکالیف گنجانده شده در بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق و تشخیص درمانگر نسبت به متضرر شدن فرد از گروه بود. در نهایت با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش و کسب اجازه از افراد شرکت‌کننده در پژوهش، رضایت آن‌ها جهت شرکت در پژوهش اخذ گردید و این اطمینان به افراد داده شد که تمامی اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به منظور رعایت حریم خصوصی، از افراد خواسته شد از ذکر نام و نام خانوادگی در پرسش‌نامه‌ها خودداری نمایند. همچنین ملاحظات اخلاقی، همچون اصل امانت داری علمی، رعایت حق انتخاب و اختیار و حقوق معنوی مؤلفین آثار رعایت شد. در نهایت داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**ابزار سنجش**

**پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان (۲۰۰۴)** (DERS)[1]: مقیاس دشواری در تنظیم هیجان توسط گوتز و روئمر در سال ۲۰۰۴ تدوین شد. شامل ۴۱ گویه و دارای ۶ مؤلفه‌ی عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی است. گستره پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد. نمرات بالاتر به معنای دشواری بیشتر در تنظیم هیجانی می‌باشند. حداقل امتیاز ممکن ۳۶ و حداکثر ۱۸۰ خواهد. نمرات بین ۳۶ تا ۷۲ بیانگر دشواری در تنظیم هیجان پایین، نمرات ۷۲ تا ۱۰۸ بیانگر دشواری در تنظیم هیجان متوسط و نمرات بالاتر از ۱۰۸ بیانگر دشواری در تنظیم هیجان بالا می‌باشد. همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه هیجان خواهی زاکرمن[2] ۰/۲۶ گزارش شده است. همسانی درونی این پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی آن از طریق بازآزمایی پس از یک هفته ۰/۸۸ بدست آمد (گوتز و روئمر، ۲۰۰۴). در ایران بشارت (۱۳۹۷) پایایی بازآزمایی مقیاس دشواری تنظیم هیجان را در دو نوبت با فاصله‌های ۴ تا ۶ هفته برای کل مقیاس از ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ به دست آورده است. همچنین ضرایب همبستگی عدم پذیرش هیجان‌های منفی با بهزیستی روانشناختی ۰/۵۳-، درماندگی آموخته شده ۰/۴۴، راهبردهای رشد یافته ۰/۴۷-، راهبردهای رشد نیافته ۰/۵۱، عاطفه مثبت ۰/۴۵- و عاطفه منفی ۰/۴۶ بدست آمد. در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شده است.

در پژوهش حاضر بسته آموزشی طراحی شده با مطالعه یافته‌های پیشین نظری و تجربی در زمینه متغیرهای مرتبط با سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر اساس متغیر ذهن آگاهی و درمان مبتنی بر ذهن آگاهی (ویلگودز[3] و همکاران، ۲۰۱۹؛ یوسفی و همکاران، ۱۴۰۱؛ صدیقی و همکاران، ۱۴۰۱ و آزادگان مهر و همکاران، ۱۴۰۰)، متغیر شفقت به خود و درمان مبتنی بر شفقت (گرودین و همکاران[4]، ۲۰۱۹؛ کلایر[5] و همکاران، ۲۰۱۹؛ تبریزی و همکاران، ۱۳۹۹؛ اردشیرزاده و همکاران، ۱۳۹۹ و یگانه راد و همکاران، ۱۳۹۹) و متغیر تحمل پریشانی (روبینسون[6] و همکاران، ۲۰۱۹؛ محمودپور و همکاران، ۱۳۹۹؛ پرندین، ۱۳۹۹) تدوین شد و پس از تدوین برنامه و پیش از اجرا جهت بررسی روایی محتوا، پروتکل آموزشی مورد نظر به تأیید ۸ نفر از متخصصان حوزه روانشناسی و مشاوره با سابقه فعالیت حداقل ده سال در مراکز مشاوره رسید و بسته آموزشی تدوین شده سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق پس از انجام اصلاحات متخصصان به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) به گروه آزمایش ارائه شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. روایی محتوایی[7] در خصوص اهداف و محتوای جلسات بسته تدوین شده در پژوش مورد تأیید واقع شد. به طور مشخص در روایی محتوایی مقادیر بدست

1. Difficulties in emotion regulation questionnaire
2. Zuckerman Excitement Questionnaire
3. Wielgosz
4. Grodin
5. Cleare
6. Robinson
7. Content validity

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.7.11.7 ]

آمده از پاسخ‌های گروه متخصصین در دو شاخص ضرورت[1]و ارتباط[2] نشان داد، بسته تدوین شده به صورت همه جانبه سازه موردنظر را مورد سنجش قرار می‌دهد. به منظور بدست آوردن ضریب روایی بسته آموزشی از متخصصان خواسته شد تا محتوای برنامه طراحی شده را با توجه به مقیاس سه درجه‌ای ضروری (۲)، مفید (۱) و غیر ضروری (۰) درجه‌بندی کنند؛ سپس بر اساس فرمول لاوشه[3] این ضریب محاسبه شد. بر اساس تعداد متخصصانی (۸ نفر) که سؤالات را ارزیابی کرده بودند مقدار شاخص روایی محتوی بسته آموزشی ۱ بدست آمد که نشان‌دهنده‌ی ضریب محتوای بالا و مناسب بود. فرآیند هر جلسه متشکل از: ۱- وارسی تکالیف جلسه قبل. ۲- آموزش مستقیم به روش سخنرانی. ۳- بحث گروهی. ۴- چالش فکری. ۵- جمع‌بندی جلسه و تکنیک‌هایی همچون: بازسازی شناختی[4]، بارش فکری[5]، الگو سازی[6] در طول جلسات مورد استفاده قرار گرفت. خلاصه محتوای جلسات آموزشی و فعالیت‌های انجام شده در گروه آزمایش در جدول ۱ ارائه شده است.

**جدول۱: خلاصه جلسات بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق**

| جلسه | اهداف | خلاصه جلسات آموزشی |
|---|---|---|
| اول | آشنایی و بیان اهداف | معارفه و آشنایی، برقراری رابطه حسنه و ایجاد جو توام ا اعتماد و امنیت، بیان اهداف، آشنایی با مقررات و قوانین جلسات، فواید برنامه آموزشی، اجرای پیش آزمون |
| دوم | تنفس عمیق و تن آرامی | معرفی مبانی اولیه ذهن آگاهی و تمرین تنفس عمیق (اگاهانه و شکمی)، تأکید بر پذیرش مشکلات غیر قابل حل به جای جنگ با آن، آگاهی از ضرورت تمرکز بر زمان حال. آشنایی با نحوه تن آرامی برای عضلات: تکالیف خانگی: ذهن آگاهی تنفسی، تکنیک دم و بازدم بدون تفکر در مورد چیز دیگر، تکنیک تماشای تنفس، تمرین تنفس عمیق |
| سوم | آموزش توجه به ذهن و مشاهده افکار بدون قضاوت | آموزش ذهن آگاهی افکار: آموزش توجه به ذهن و جستجو و مشاهده افکار، افکار منفی و مثبت، خوشایند و ناخوشایند بودن افکار، اجازه دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آن‌ها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آن‌ها. تکالیف: نوشتن تجربیات منفی و مثبت روزانه بدون قضاوت در مورد آن‌ها، یادداشت‌نویسی یک تجربه |
| چهارم | آشنایی با شفقت، سبک انتقادگرا و شفقت گرا | آموزش شفقت به خود در زندگی، بررسی نوع برخورد فرد با خود (سبک انتقادگر، سبک شفقت گرا)، توضیح سبک شفقت ورزی و سپس سبک خودانتقادی، توضیح شفقت به خود به معنای پذیرفتن نقاط قوت و ضعف به طور همزمان. تکالیف: پاسخ به شما چقدر با خود مهربان هستید؟ چه زمانی با خود مهربان نبودید و چرا؟ برای مهربان بودن با خود چه کارهایی را انجام داده‌اید؟ |
| پنجم | آموزش تفکر منطقی، گرمی، حمایت، مهربانی | آموزش سه عنصر شفقت به خود، افراد در هنگام مواجهه با مشکل و استرس در زندگی این جملاترا تکرار می‌کند: این یک لحظه دشوار و رنج است (ذهن آگاهی)، رنج کشیدن بخشی از زندگی است (اصول مشترک بشری) و من باید با خود مهربان باشم (مهربانی با خود). تکالیف: مواردی را که شفقت به خود داشته‌اند را یادداشت کنند، تمرین قدردانی از خود بپردازند، ده مورد از ویژگی‌های مثبت خود را ذکر کنند. |
| ششم | آموزش پذیرش بدون قید و شرط، کشف ارزش‌ها و مدیریت احساس | آموزش رفتار شفقت گرا که شامل رفتارهای مهربانانه با خود و دور از سرزنش و خود قضاوتی است، نگاه ویژه به مفاهیم شفقت ورزی افراد، توجه، تفکر منطقی، گرمی، حمایت و مهربانی و آموزش صفات خودشفقتی (انگیزه، حساسیت، همدردی، مهربانی). آموزش نامه‌نگاری شفقت ورز و آموزش گفتگوی درونی بین سه خود (گفتگوی بین خود انتقادگر، خود انتقادشونده، و خود دلسوز یا شفقت‌گر). تکالیف: عبارات محبت‌آمیز را که به هنگام شکست به خود می‌گویند را یادداشت کنند، نوشتن نامه دلسوزانه به خود به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده‌ایم از یک شخصیت دلسوز به خود نامه بنویسیم. |
| هفتم | آموزش توجه برگردانی | توجه برگردانی از رفتارهای خود آسیب‌رسان، توجه برگردانی از طریق فعالیت‌های لذت بخش، ترک موقعیت، شمارش، توجه برگردانی از افکار. تکالیف: معطوف کردن توجه به شخص دیگر، معطوف کردن توجه به اشیاء دیگر، انجام فعالیت‌های لذت بخش. |
| هشتم | آموزش خودآرام بخشی | آموزش نفس عمیق کشیدن، مراقبت کردن از خود و حس خوب در خود ایجاد کردن، آرام‌سازی عضلانی، شرکت در فعالیت‌های مورد علاقه، گوش دادن به موسیقی، اجتناب از محرک‌های اضطراب‌زا. تکالیف: انجام مهارت‌های یادگرفته شده |

1. CVR: Content Validity Ratio
2. CVI : Content Validity Index
3. Lawshe
4. Cognitive restructuring
5. Brain storming
6. Modeling

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.7.11.7 ]

| | | | |
|---|---|---|---|
| نهم | آموزش همه جانبه و مهارت‌های پیشرفته | آموزش آرام کردن خود قبل از روبرو شدن با عامل استرس‌زا، آموزش مهارت‌های تحمل پریشانی، افزایش توانایی تحمل پریشانی با تغییر در نگرش‌ها، آموزش و پیشنهادهای دیگر در مورد پذیرش همه جانبه، کسب اطلاعات بیشتر در مورد اتفاق، پذیرفتن این مطلب که این اتفاق زنجیره‌ای از وقایع است که از گذشته دور شروع شده است. تکالیف: تصویرسازی از مکان امن، کشف ارزش‌ها، ارتباط بهتر با قدرت برتر، زندگی در زمان حال، افکار مقابله‌ای خود تشویق‌گرایانه و خودگویی تائیدگرایانه |
| دهم | جمع‌بندی مطالب | جمع‌بندی مطالب، آموزش همه جانبه (تصویرسازی، استفاده از افکار مقابله‌ای خود تشویق‌گرایانه، خودگویی تائیدگرایانه)، پرسش و پاسخ، اجرای پس آزمون |

## یافته ها

یافته‌ها در دو بخش توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. یافته‌های جمعیت شناختی مربوط به گروه نمونه نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش۷/۲۹ ± ۲۹/۴۰ و میانگین و انحراف معیار سن گروه گواه ۷/۰۴ ± ۲۹/۹۳ بود. نتایج آزمون تی مستقل نیز نشان داد که از لحاظ سن بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود نداشت (p=۰/۷۹۵). در گروه آزمایش از نظر سطح تحصیلات ۹ نفر زیر دیپلم و دیپلم (۴۵ درصد)، ۷ نفر لیسانس (۳۵ درصد) و ۴ نفر کارشناسی ارشد (۲۰ درصد) و در گروه گواه ۱۰ نفر زیر دیپلم و دیپلم (۵۰ درصد)، ۵ نفر لیسانس (۲۵ درصد) و ۵ نفر کارشناسی ارشد (۲۵ درصد) داشتند. نتایج آزمون خی دو نیز نشان داد که از لحاظ سطح تحصیلات بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود نداشت (p=۰/۰۸۵). همچنین از لحاظ مدت زمان زندگی زناشویی در گروه آزمایش ۱۲ نفر بین ۱ تا ۵ سال (۶۰ درصد)، ۷ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال (۳۵ درصد) و ۲ نفر بین ۱۱ تا ۱۵ سال (۵ درصد) و در گروه گواه ۱۱ نفر بین ۱ تا ۵ سال (۵۵ درصد)، ۸ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال (۴۰ درصد) و ۱ نفر بین ۱۱ تا ۱۵ سال (۵ درصد) بودند. نتایج آزمون خی دو نیز نشان داد که از لحاظ سطح تحصیلات بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود نداشت (p=۰/۸۴۲). از نظر تعداد فرزند در زندگی زناشویی در گروه آزمایش ۱۳ نفر دارای ۱ فرزند (۶۵ درصد) و ۷ نفر دارای ۲ فرزند (۳۵ درصد) و در گروه گواه ۱۲ نفر دارای ۱ فرزند (۶۰ درصد) و ۵ نفر درای ۲ فرزند (۴۰ درصد) بودند. نتایج آزمون خی دو نیز نشان داد که از لحاظ سطح تحصیلات بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود نداشت (p=۰/۷۸۱).

**جدول ۲: میانگین و انحراف معیار دشواری در تنظیم هیجان**

| متغیر | گروه | پیش آزمون | | پس آزمون | | پیگیری | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| دشواری در تنظیم هیجان | آزمایش | ۱۱۱/۰۰ | ۱۶/۰۸ | ۹۱/۷۶ | ۱۲/۷۲ | ۹۴/۴۵ | ۱۳/۶۸ |
| | کنترل | ۱۰۷/۰۵ | ۱۵/۹۳ | ۱۰۷/۸۵ | ۱۵/۲۱ | ۱۰۴/۳۷ | ۱۴/۳۱ |

جدول ۲ داده‌های توصیفی حاصل از متغیر دشواری در تنظیم هیجان در گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری را نشان می‌دهد. به طور مشخص میانگین دشواری در تنظیم هیجان در پیش آزمون در دو گروه آزمایش و گواه تقریباً برابر است اما میانگین‌ها در پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش به نسبت گروه گواه کمتر است. قبل از تحلیل استنباطی ابتدا نرمال بودن داده‌ها در متغیر دشواری در تنظیم هیجان در پیش آزمون (P=۰/۳۶۷)، پس آزمون (P=۰/۲۹۰) و پیگیری (P=۰/۴۴۹) توسط آزمون شاپیرو ویلکز تأیید شد. همچنین در آزمون لوین با توجه به مقدار بدست آمده برای متغیر دشواری در تنظیم هیجان در پیش آزمون (P=۰/۱۵۰)، پس آزمون (P=۰/۰۷۲) و پیگیری (P=۰/۳۰۱) همسانی خطای واریانس نیز تأیید شد. همچنین نتایج آزمون‌ام باکس با مقدار F بدست آمده (۱/۴۱۷) و با درجات آزادی (۱۲ و ۱۵۷۴۵/۱۵۴) با توجه به معنی داری بدست آمده یعنی مقدار ۰/۰۸۴، در سطح ۰/۰۵ معنی دار نیست. لذا این نتیجه نیز حاصل می‌گردد که فرض برابری ماتریس کوواریانس رعایت شده است. به طور کلی مفروضات (پیش فرض‌های نرمال بودن و همگونی واریانس‌ها) استفاده از تحلیل واریانس آمیخته رعایت شده است.

**جدول ۳: نتایج حاصل از آزمون لامبدای ویلکز**

| متغیر | مراحل | ارزش | F | dfفرضیه | dfخطا | p | مجذور اتا |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| دشواری در تنظیم هیجان | زمان | ۰/۷۵۰ | ۸۳/۹۵۲ | ۲ | ۳۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۶۷ |

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.7.11.7 ]

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| گروه*زمان | ۰/۷۶۲ | ۸۹/۶۳۰ | ۲ | ۳۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۹۳ |

همانگونه که از نتایج آزمون لامبدای ویلکز مشاهده می‌شود سطح معنی داری بدست آمده این آزمون برابر با (P<۰/۰۰۱) است که این موضوع بیانگر معنادار بودن آزمون است. بنابراین این نتیجه حاصل می‌گردد که بین دو گروه پیش آزمون و پس آزمون حداقل در یکی از گروه‌ها تفاوت معنادار وجود دارد (P<۰/۰۰۱).

**جدول ۴: نتایج حاصل از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای متغیر دشواری در تنظیم هیجان**

| متغیر | مراحل | مجموع مربعات | df | میانگین مربعات | F | p | مجذور اتا |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| دشواری در تنظیم هیجان | زمان | ۵۴۳۳۰۳/۷۵۰ | 1 | ۵۴۳۳۰۳/۷۵۰ | ۲۹۲۷/۲۱۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۷۴ |
| | گروه*زمان | ۵۶۶۰۹۳/۰۶۷ | 1 | ۵۶۶۰۹۳/۰۶۷ | ۳۰۶۲/۹۶۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۸۲ |

با توجه به جدول ۴ نتایج این آزمون حاکی از آن است که در مجموع بین دشواری در تنظیم هیجان در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل آموزش شامل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی داری در سطح (P<۰/۰۰۱) وجود دارد. همچنین اندازه اثر ۰/۹۸۲ بدست آمده بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر دشواری در تنظیم هیجان با مقدار (F=۳۰۶۲/۹۶۱) و در سطح (P<۰/۰۰۱) معنی دار است.

**جدول ۵: نتایج حاصل از آزمون تعقیبی بونفرونی در تعیین تفاوت بین پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری**

| متغیر | مراحل ۱ | مراحل ۲ | تفاوت میانگین | انحراف استاندارد | معنی داری |
|---|---|---|---|---|---|
| دشواری در تنظیم هیجان | پیش آزمون | پس آزمون | ۱۹/۱۲ | ۴/۳۵۱ | ۰/۰۰۱ |
| | پیش آزمون | پیگیری | ۱۵/۹۰ | ۴/۲۱۹ | ۰/۰۰۱ |
| | پس آزمون | پیگیری | ۴/۲۸ | ۲/۹۲۵ | ۰/۰۰۴ |

با توجه به نتایج جدول ۵ در متغیر دشواری در تنظیم هیجان بین پیش آزمون و پس آزمون، تفاوت میانگین‌ها برابر با (۱۹/۱۲) و همچنین پیش آزمون و پیگیری تفاوت میانگین‌ها برابر با (۱۵/۹۰) بود که در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری در سطح (P<۰/۰۰۱) وجود دارد. همچنین بین پس آزمون و پیگیری تفاوت میانگین‌ها (۴/۲۸) بود که در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری در سطح (P<۰/۰۰۱) وجود دارد و نتایج حاکی از ماندگاری تأثیر بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر دشواری در تنظیم هیجان در دوره پیگیری بود (P<۰/۰۰۱).

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق و امکان سنجی آن بر بهبود دشواری در تنظیم هیجان در زنان مطلقه انجام شد. نتایج بدست آمده نشان داد که بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق تأثیر معناداری بر بهبود دشواری در تنظیم هیجان در زنان مطلقه داشت و نتایج در دوره پیگیری نیز حفظ شد.

یافته پژوهش مبنی بر اثربخشی بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر بهبود دشواری در تنظیم هیجان در زنان مطلقه با نتایج منعمیان و همکاران (۱۴۰۰)، فروزنده و انتظاری (۱۳۹۹)، دورانیی[1] و همکاران (۲۰۲۲)، املکامپ[2] و همکاران (۲۰۲۲)، اسکوگیلیو[3] و همکاران (۲۰۲۲) و بینوتو[4] و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان اظهار کرد که طلاق یکی از اصلی‌ترین دلایل پریشانی روان شناختی بوده و افرادی که شروع‌کننده طلاق هستند معمولاً پریشانی بیشتری را تجربه خواهند کرد؛ از آن جایی که

1. Duraney
2. Emmelkamp
3. Scoglio
4. Benuto

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.7.11.7 ]

زنان بیش از مردان آغازگر تنش‌های زناشویی و فرآیند طلاق هستند، می‌توان به این نتیجه رسید که نسبت به مردان پریشانی بیشتری را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، افرادی که برای دفعات دوم یا سوم جدا می‌شوند و طلاق می‌گیرند نسبت به کسانی که فقط یک بار تجربه جدایی و طلاق داشته‌اند، اضطراب، افسردگی و در مجموع پریشانی شدیدتری از خود بروز می‌دهند (کلارک و برنتانو[1]، ۲۰۱۴). تنش‌های هیجانی، تشویش و بازخوردهای دردناک اطرافیان و مشکلات عاطفی از جمله پیامدهای منفی جدایی است که سلامت روان افراد جدا شده را تحت تأثیر قرار می‌دهد (آواد[2] و همکاران، ۲۰۲۱).

بر همین اساس ذهن آگاهی که در جلسات بسته‌ی آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق جزء محتوای اصلی جلسات به شمار می‌آید به تکنیک‌های مهمی از جمله تغییر و اصلاح پردازش شناختی و هیجانی مجهز است و آموزش این تکنیک‌ها می‌تواند میزان تنش‌های روانی زنان شرکت‌کننده را کاهش دهد. زیرا آنان با آگاه شدن از احساسات جسمانی و روانی خویش و همیشه با آگاهی از خطاهای پردازش شناختی خود در طی این تکنیک‌ها، میزان آگاهی خویش را نسبت به مشکلات روانشناختی و ارتباطی بالا برده و این امر منجر به کاهش گزارش نشانه‌های روانشناختی شده و به مرور تمایز یافتگی آنان افزایش می‌یابد (حاتمی و حیدری، ۱۳۹۹). این مهارت‌ها باعث می‌شود شرکت‌کنندگان از هیجان‌های منفی دوری کرده و آن‌ها را تحت کنترل خود درآورده و معمولاً در برخورد با مسائل سازگاری بیشتری نشان داده و کمتر این افراد دچار آسیب خواهند شد (ترواملو[3] و همکاران، ۲۰۱۸).

در واقع زنان شرکت‌کننده در جلسات پروتکل آموزشی از طریق آگاهی از ضرورت تمرکز بر زمان حال، آموزش توجه به ذهن و جستجو و مشاهده افکار (منفی و مثبت، خوشایند و ناخوشایند)، اجازه ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آن‌ها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آن‌ها، آموزش شفقت به خود در زندگی، توضیح شفقت به خود به معنای پذیرفتن نقاط قوت و ضعف به طور همزمان، آموزش نامه‌نگاری شفقت ورز و آموزش گفتگوی درونی بین سه خود (گفتگوی بین خود انتقادگر، خود انتقادشونده، و خود دلسوز یا شفقت‌گر)، توجه برگردانی از رفتارهای خود آسیب‌رسان، توجه برگردانی از طریق فعالیت‌های لذت بخش و آموزش آرام کردن خود قبل از روبرو شدن با عامل استرس‌زا، آموزش مهارت‌های تحمل پریشانی که در جلسات بسته‌ی آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق گنجانده شده، می‌توانند موجب کاهش پریشانی هیجانی شوند.

نتایج حاصل از این پژوهش بر اهمیت استفاده از بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق در کاهش میانگین نمره دشواری در تنظیم هیجان تأکید دارد و آگاهی دادن به مراکز مشاوره و روان درمانی و سازمان‌های مرتبط با خانواده درباره اهمیت بسته‌ی مذکور تأثیر بسزایی در کاهش مشکلات روانشناختی زنان مطلقه دارد. در مجموع استفاده از بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق به عنوان رویکردی کارآمد و مداخله‌ای اثربخش می‌تواند بر بهبود دشواری در تنظیم هیجان در زنان مطلقه مؤثر باشد. بنابراین استفاده از بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق به تنهایی یا در ترکیب با سایر درمان‌ها و برنامه‌های مداخله‌ای مربوط به زنان مطلقه می‌تواند موجب بهبود دشواری در تنظیم هیجان آنان گردد.

محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از: تمرکز بر روی زنان مطلقه شهر سنندج که تعمیم یافته‌ها را به بقیه‌ی جوامع آماری و شهرها با محدودیت همراه می‌کند. استفاده از پرسش‌نامه و ماهیت خودگزارشی آن که شرکت‌کنندگان در مطالعه می‌توانند معمولاً تصویر مطلوبی با تحریف اطلاعات و افشای اطلاعات غلط از خودشان نشان دهند و همچنین احتمال ارائه پاسخ‌های غیر واقعی به دلیل درک نادرست از سؤال‌ها رخ دهد و نتایج مخدوش شود. همچنین حجم نمونه پایین و بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس از محدودیت‌های اصلی پژوهش بود. لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی این محدودیت‌ها برطرف شود و پژوهش مشابهی بر اساس بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر روی دیگر متغیرهای روانشناختی در زنان مطلقه و متقاضی طلاق در شهرهای دیگر نیز صورت گیرد تا نتایج حاصل از آن در مقایسه با یافته‌های این پژوهش قرار گیرد. و همچنین در مطالعات آتی از روش‌های تحقیقاتی مانند مصاحبه و مشاهده نیز برای بررسی دقیق‌تر استفاده شود.

1. Clarke & Brentano
2. Awad
3. Trumello

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.7.11.7 ]

## منابع

اردشیرزاده، م؛ بختیارپور، س. همایی، ر، و افتخار صعادی، ز. (۱۳۹۹). اثربخشی شفقت درمانی بر انسجام خود، سازگاری پس از طلاق و افکار خودآیند منفی در زنان مطلقه. *روان پرستاری*، ۸ (۶)، ۷۱-۶۲. http://ijpn.ir/browse. php?a_id=۱۶۸۶&sid=۱&ftxt=۰&slc_lang=fa

آزادگان مهر، م؛ اصغری ابراهیم آباد، م. ج و معینی‌زاده، م. (۱۴۰۰). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن اگاهی بر اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری زنان مطلقه. *فصلنامه زن و جامعه*، ۱۲(۴۵)، ۵۷-۶۹. https://jzvj. marvdasht. iau.ir/article_۴۵۶۴.html

بی‌باک، ف؛ کریمی، ک؛ سنگانی، ع؛ خضرنژاد، ا و نجاری، م. (۱۴۰۱). تدوین بسته‌ی آموزشی ادراک از محیط مدرسه و امکان سنجی آن بر رفتارهای خودشکن تحصیلی دانش‌آموزان پسر. *رویش روان‌شناسی*. ۱۱(۴)، ۱-. ۱۰. http://frooyesh.ir/article-۳۵۵۵-۱-fa. html

بیداری، ف؛ امیرفخرایی، آ. و زارعی، ا. (۱۴۰۰). اثربخشی طرحواره‌درمانی بر باورهای غیرمنطقی و خودتنظیمی هیجانی زنان دارای تعارض زناشویی با طرحواره‌های ناسازگار اولیه. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۲۸(۲)، ۲۶۴-۲۴۱. https://psychac. scu.ac.ir/article_۱۷۲۰۹.html

پرندین, ش. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی، تحمل آشفتگی پریشانی و حل تعارضات زناشویی در زوجین دارای مشکل سازگاری شهر کرمانشاه. *نشریه علمی روانشناسی اجتماعی*، ۸(۵۶)، ۵۷-۷۲. https://psychology. ahvaz. iau.ir/article_۶۷۷۰۵۸.html

تبریزی، ف؛ قمری، م. و بزازیان، س. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با تلفیق درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شفقت محور بر بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۹(۷۵)، ۸۷-۶۵. https://irancounseling.ir/journal/browse. php?a_id=۱۰۵۶&sid=۱&slc_lang=fa

تقوی دینانی، پ؛ باقری، ف و خلعتبری، ج. (۱۳۹۹). مطالعه کیفی تجارب مردان و زنان طلاق گرفته از عوامل روانشناختی مؤثر در طلاق. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹(۸۶)، ۲۱۳-۲۲۸. https://psychologicalscience.ir/article-۴۹۳-۱-fa. html

صالحی، م. ن؛ نعامی، ز؛ کاظمی، ن. و حمیدی، ز. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان پردازش مجدد هولوگرافیک بر کنترل عواطف و دشواری در تنظیم هیجان زنان متقاضی طلاق مواجه شده با خیانت همسر. *فصلنامه زن و جامعه*، ۹(۳۶)، ۲۱۶-۱۹۷. https://jzvj. marvdasht. iau.ir/article_۳۲۸۶.html

صدیقی، ک؛ صفاریان طوسی، م. ر و خدیوی، غ. ر. (۱۴۰۰). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و افسردگی زنان مطلقه. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۹(۱)، ۱۶۰-۱۴۹. https://rbs. mui.ac.ir/article-۱۰۹۰-۱-fa. html

ظهراب‌نیا، ا؛ ثنایی‌ذاکر، ب؛ کیامنش، ع. ر. و زهراکار، ک. (۱۴۰۰). تعیین اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر سازگاری پس از طلاق و تنظیمِ هیجان زنان مطلقه. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۲۲-۱۱۳،۱۱. http://jdisabilstud.org/article-۲۶۴۲-۱-fa. html

ظهراب‌نیا، ا؛ ثنایی‌ذاکر، ب؛ کیامنش، ع. ر. و زهراکار، ک. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و درمان شناختی-رفتاری بر سازگاری پس از طلاق و حرمت خود زنان مطلقه. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۱(۱۰۹)، ۲۰۷-۲۲۷. https://psychologicalscience.ir/article-۱۲۶۱-۱-fa. html

فروزنده، الف. و انتظاری، س. (۱۳۹۹). اثربخشی ذهن آگاهی با رویکرد شناختی بر دشواری‌های تنظیم هیجانی و تاب‌آوری زنان مطلقه شهر تهران. *پژوهشنامه زنان*، ۱۱(۳۱)، ۴۲-۲۵. https://womenstudy. ihcs.ac.ir/article_۵۱۲۳.html

محمودپور، ع. ب، دهقانپور، ث، و وظیفه‌دان، ف. (۱۳۹۹). پیش‌بینی تحمل پریشانی بر اساس سبک‌های دلبستگی، تحمل ناکامی و نگرش مذهبی در زنان مطلقه. *رویش روان‌شناسی*، ۹(۴)، ۱۰۲-۹۳. http://frooyesh.ir/article-۲۰۲۴-۱-fa. html

منعمیان، گ؛ مردانی راد، م؛ قنبری پناه، الف، و امیدی، ع. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی - وجودی و درمان متمرکز بر شفقت به شیوه گروهی بر بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه سرپرست خانوار. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰ (۹۹)، ۴۳۹-۴۵۲. https://psychologicalscience.ir/article-۸۵۰-۱-fa. html

نیری، ا؛ نورانی پور، ر. و نوابی نژاد، ش. (۱۴۰۰). اثربخشی گروه درمانی روان نمایشگری شناختی رفتاری (CBPGT) بر کاهش مشکلات بین فردی و دشواری تنظیم هیجان زنان مطلقه. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰(۹۹)، ۴۳۸-۴۲۷. http://psychologicalscience.ir/article-۹۵۳-۱-fa. html

یگانه راد، ن؛ توزنده جانی، ح. و باقرزاده گلمکانی، ز. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و درمان مبتنی بر شفقت بر بخشودگی و تحمل ابهام در زنان متقاضی طلاق. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۲۲(۶)، ۳۶۷-۳۵۷. https://jfmh. mums.ac.ir/article_۱۷۶۵۶.html

یوسفی، ع. ر؛ حمیدی، ف و فکوری حاجی‌یار، ح. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر باورهای غیرمنطقی و رابطه والد-فرزندی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۷)، ۲۰-۱۱. http://frooyesh.ir/article-۳۷۲۶-۱-fa. html

Al-Bahrani, M. A. (2021). Post-Divorce experience within Arab context: Gender differences. *International Journal of Social Science and Humanity*, *11*(3), 54-58.http://dx. doi.org/10.18178/ijssh. 2021. V11.1039

Awad E, Haddad C, Sacre H, Hallit R, Soufa M, Salameh P. (2021). Correlates of bullying perpetration among Lebanese adolescents: a national study. *BMC Pediatr*, 21, 204-209.https://doi.org/10.1186/s12887-021-02678-0

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.7.11.7 ]

Bahramimashoof, R. , ahmadi, S. , & rasouli, M. (2022). Mediating role of emotional expressivness in the relationship between cognitive emotion regulation strategies and marital satisfaction. *Journal of Woman and Family Studies*, *10*(3), 32-52. 10.22051/JWFS. 2022.30614.2374

Benuto, L. T. , Yang, Y. , Bennett, N. , & Lancaster, C. (2022). Distress tolerance and emotion regulation as potential mediators between secondary traumatic stress and maladaptive coping. *Journal of interpersonal violence*, *37*(13), 11557-11581.https://doi.org/10.1177/0886260520967136

Braunstein, L. M. , Gross, J. J. , & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi - level framework. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 12 (10), 1545 –1557.https://doi.org/10.1093/scan/nsx096

Chen, I. H. , Niu, S. F. , Yeh, Y. C. , Chen, I. J. , & Kuo, S. F. (2022). Psychological distress among immigrant women who divorced: Resilience as a mediator. *Archives of Psychiatric Nursing*, *39*, 1-6.https://doi.org/10.1016/j. apnu. 2021.11.006

Cleare, S. , Gumley, A. , & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, *26*(5), 511-530.https://doi.org/10.1002/cpp. 2372

Duraney, E. J. , Fisher, M. E. , Manglani, H. R. , Andridge, R. R. , Nicholas, J. A. , & Prakash, R. S. (2022). Impact of mindfulness training on emotion regulation in multiple sclerosis: Secondary analysis of a pilot randomized controlled trial. *Rehabilitation Psychology*, *67*(4), 449.https://doi.org/10.1037/rep0000456

Emmelkamp, J. , Wisman, M. A. , Beuk, N. J. , Stikkelbroek, Y. A. , Nauta, M. H. , Dekker, J. J. , & Christ, C. (2022). Effectiveness of an add-on guided internet-based emotion regulation training (E-TRAIN) in adolescents with depressive and/or anxiety disorders: study protocol for a multicenter randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, *22*(1), 1-13.https://doi.org/10.1186/s12888-022-04291-6

Finkelstein, I. , & Grebelsky-Lichtman, T. (2022). Adolescents in Divorced Families: The Interplay of Attachment Patterns, Family Environment, and Personal Characteristics. *Journal of Divorce & Remarriage*, *63*(2), 120-149.

Garriga, A. , & Pennoni, F. (2022). The causal effects of parental divorce and parental temporary separation on children's cognitive abilities and psychological well-being according to parental relationship quality. *Social Indicators Research*, *161*(2-3), 963-987.https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1993017

Isaac, E. (2020). Marriage, Divorce, and Social Safety Net Policy. Southern Economic Journal, 86(4), 1576 - 1612.

Malesza, M. (2019). Stress and delay discounting: The mediating role of difficulties in emotion regulation. Personality and Individual Differences, 144, 56-60.https://doi.org/10.1016/j. paid. 2019.02.035

Robinson, M. , Ross, J. , Fletcher, S. , Burns, C. R. , Lagdon, S. , & Armour, C. (2019). The mediating role of distress tolerance in the relationship between childhood maltreatment and mental health outcomes among university students. *Journal of interpersonal violence*, 1(1): 1-36.https://doi.org/10.1177/0886260519835002

Salvatore, J. E. , Aggen, S. H. , & Kendler, K. S. (2022). Role of parental divorce and discord in the intergenerational transmission of alcohol use disorder. *Drug and alcohol dependence*, *234*, 109404.https://doi.org/10.1016/j. drugalcdep. 2022.109404

Sbarra, D. A. , & Coan, J. A. (2017). Divorce and health: Good data in need of better theory. *Current opinion in psychology*, *13*, 91-95.https://doi.org/10.1016/j.copsyc. 2016.05.014

Scoglio, A. A. , Rudat, D. A. , Garvert, D. , Jarmolowski, M. , Jackson, C. , & Herman, J. L. (2018). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of interpersonal violence*, *33*(13), 2016-2036.https://doi.org/10.1177/0886260515622296

Trumello, C. , Babore, A. , Candelori, C. , Morelli, M. , & Bianchi, D. J. B. r. i. (2018). Relationship with parents, emotion regulation, and callous -unemotional traits in adolescents' Internet addiction. *BioMed Research International*. 1 - 10.https://doi.org/10.1155/2018/7914261

van Dijk, R. , van der Valk, I. E. , Buist, K. L. , Branje, S. , & Deković, M. (2022). Longitudinal associations between sibling relationship quality and child adjustment after divorce. *Journal of Marriage and Family*, *84*(2), 393-414.https://doi.org/10.1111/jomf. 12808

Vanderlind, W. M. , Millgram, Y. , Baskin-Sommers, A. R. , Clark, M. S. , & Joormann, J. (2020). Understanding positive emotion deficits in depression: From emotion preferences to emotion regulation. *Clinical psychology review*, 76, 101826.https://doi.org/10.1016/j. cpr. 2020.101826

Wielgosz, J. , Goldberg, S. B. , Kral, T. R. , Dunne, J. D. , & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 15 (1), 285-3.https://doi.org/10.1146%2Fannurev-clinpsy-021815-093423

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.7.11.7 ]