رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره ۸، شماره پیاپی ۱۰۱، آبان ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(8), 2024

اثربخشی بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری زنان مطلقه

The effectiveness of the training package on women's reconciliation after the event of divorce on the mental well-being and improving the rumination of divorced women

امیرعلی چگینی (نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
سمیه جعفری
کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
وحیده نظری
کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی تربیتی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.
احمد چگینی
کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی تربیتی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

Amirali Chegini*
Master's degree, Department of Clinical Psychology, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
amiralichegini09053221150@gmail.com
Somayeh Jafari
Master's degree, Department of Clinical Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.
Vahideh Nazari
Master's degree, Department of Educational Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.
Ahmad Chegini
Master's degree, Department of Educational Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری زنان مطلقه انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه شهر اراک در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ 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. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه بهزیستی ذهنی (SWBQ، ۲۰۰۳) و نشخوار فکری نولن- هوکسما و مارو (RRS، ۱۹۹۱) بود. تحلیل داده‌های آماری با استفاده از روش تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر صورت گرفت. یافته‌ها نشان داد که بین پیش آزمون و پس آزمون بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود داشت و همچنین بین میانگین پس آزمون و پیگیری در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود نداشت. بر اساس نتایج پژوهش می‌توان گفت بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق روش مداخله‌ای مناسبی بر بهبود بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری زنان مطلقه است.

واژه‌های کلیدی: *بهزیستی ذهنی، نشخوار فکری، سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق.*

Abstract

The present study was conducted with the aim of the effectiveness of the group training package on women's reconciliation after the event of divorce on the mental well-being and improvement of rumination of divorced women. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group and a two-month follow-up. The statistical population of this research included all the divorced women of Arak City in 2022-2023, who were selected using available sampling and were randomly assigned to 2 experimental and control groups (15 people in each group). The experimental group underwent the group training package for women's reconciliation after the divorce event for 10 sessions of 75 minutes (2 sessions per week). The measurement tools in this research were the subjective well-being questionnaire (SWBQ) (2003) and Nolen-Hoeksma and Maro rumination (RRS) (1991). Statistical data analysis was done using the repeated measurement variance analysis method. The findings showed that there was a significant difference at the 0.001 level between the pre-test and the post-test of mental well-being and rumination in the two experimental and control groups, Also, there was no significant difference between the post-test and follow-up averages in the two experimental and control groups at the 0.001 level. Based on the results of the research, it can be said that the group training package for women's reconciliation after the divorce event is a suitable intervention method to improve the mental well-being and rumination of divorced women.

Keywords: *Mental Well-Being, Rumination, Compromise of Women after the Event of Divorce.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : اردیبهشت ۱۴۰۳** | **پذیرش: خرداد ۱۴۰۳** | **ویرایش نهایی: آبان ۱۴۰۳**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

مقدمه

طلاق به پایان یافتن یک ازدواج قانونی که خود نیز به شکل قانونی انجام می‌شود اشاره دارد. اغلب دانشمندان اعتقاد دارند که طلاق درد ناکترین و آسیب زننده‌ترین رویداد برای خانواده‌های درگیر با آن است. امروزه پدیده طلاق در سطح دنیا رو به فزونی است و در کشور ما نیز میزان آن طی سال‌های اخیر افزایش پیدا کرده است (غلامی و همکاران، ۱۳۹۹). 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 اثرات زیانباری را برای فرد و جامعه می‌تواند در پی داشته باشد. از پیامدهای طلاق کاهش شادمانی، کاهش رضایتمندی از زندگی و عزت نفس، دلبستگی‌های مسأله ساز برای خانواده و نیز افز ایش علائم آشفتگی و روان شناختی است (واهیونی[1] و همکاران، ۲۰۲۴؛ کولمن[2] و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع طلاق برای زنان اثرات تخریب‌کننده‌تر بیشتری نسبت به مردان دارد. احساس تنهایی و انزوا، ابتلا به اختلالات روانشناختی مانند اضطراب، افسردگی، مشکلات مالی ناشی از مسائلی چون نان‌آور خانواده بودن، نگاه منفی اطرافیان، محدود شدن ارتباطات با دوستان و آشنایان، ازجمله آسیب‌های طلاق برای زنان می‌باشد (پارکر[3] و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات نشان می‌دهد که زنان مطلقه معمولاً بهزیستی ذهنی پایین‌تری را تجربه می‌کنند (ویلکینز کلارک[4] و همکاران، ۲۰۲۴؛ بار[5]، ۲۰۲۴؛ کالتا و میروز[6]، ۲۰۲۳). بهزیستی ذهنی به دامنه‌ای از پدیده‌های ذهنی اطلاق می‌شود که رضایت کلی فرد از زندگی، احساسات خوشایند، ناخوشایند و خشنودی در قلمروهای مشخص مانند کار، اوقات فراغت و زندگی زناشویی را در بر می‌گیرد (کاموس[7] و همکاران، ۲۰۲۴). افراد با احساس بهزیستی بالا، معمولاً احساس لذت و خوشی بیشتری می‌کنند و از زندگی خود رضایتمندی بالایی دارند (کیلار[8] و همکاران، ۲۰۱۹) و افراد با بهزیستی پایین عملکرد ضعیفی را در موقعیت‌های مختلف از خود نشان می‌دهند، حوادث و شرایط زندگی را نامطلوب ارزیابی می‌کنند، میزان رضایتمندی کمتری از زندگی دارند و هیجان‌های منفی بیشتری مانند اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند (جورج[9] و همکاران، ۲۰۲۰؛ دینر[10] و همکاران؛ ۲۰۱۷). کولمن و همکاران (۲۰۲۲) در مطالعه‌ی خود نشان دادند که سازش یافتگی با بهزیستی ذهنی و امنیت دلبستگی در زنان مطلقه رابطه دارد.

همچنین یکی دیگر از پیامدهای طلاق، نشخوار فکری[11] است (ساندر[12] و همکاران، ۲۰۲۴). در واقع نشخوار فکری در برگیرنده‌ی افکاری است که افراد درگیر آن تمایل به تکرار داشته، آگاهانه بوده و پیرامون یک موضوع تمرکز می‌کنند و حتی در صورت نبود محرک‌های محیطی ضروری این افکار باز هم پدید می‌آیند و همچنین نشخوار فکری عاملی خطرآفرین جهت اختلالات هیجانی محسوب می‌شود و مانع از حل مسأله سازگارانه توسط افراد می‌شود (عزیزی و همکاران، ۱۴۰۲؛ ساسگبون[13] و همکاران، ۲۰۲۲؛ کواکس[14]و همکاران، ۲۰۲۱). افراد مبتلا به نشخوار فکری معتقدند که در جهت تمرکز بر درون خود تلاش کنند؛ چون فکر می‌کنند که با تسلط یافتن بر درون آن‌ها بینش پیدا می‌کنند تا راه حل برای مسائل و مشکلات خود ارائه دهند اما بالعکس با این رویه دچار نشخوار فکری بیشتری خواهند شد (هولداوی و همکاران، ۲۰۱۸). دیجونگ[15] و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که نشخوار فکری می‌تواند پیش‌بینی‌کننده اساسی برای علائم افسردگی در زنان مطلقه باشد و تفکرات بدبینانه آن‌ها را افزایش دهد. نشخوار فکری عمدتاً سبک تفکر غیر کلامی به شمار می‌روند که در آن فرد تهدیدهای بالقوه و تلاش برای پیدا کردن پاسخ به مشکلات و راه اجتناب از خطر را تجزیه و تحلیل می‌کند. این سبک تفکر اکثر در پاسخ به افکار خودکار منفی اولیه رخ می‌دهد (قدپانی و نژاد حسینی، ۱۳۹۹). تقوایی نیا و زارعی (۱۴۰۱) در مطالعه‌ای نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان روش مؤثری برای ارتقاء سلامت روانی و کاهش نشخوار فکری در زنان مطلقه است.

1. Wahyuni
2. Coleman
3. Parker
4. Wilkins Clark
5. Barr
6. Kaleta & Mróz
7. Camus
8. Cilar
9. George
10. Diener
11. Rumination
12. Sander
13. Sasegbon
14. Kovács
15. Degong

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

همچنین محمدی و همکاران (۱۳۹۸) دریافتند که طرح‌واره درمانی هیجانی می‌تواند روش مناسب و مؤثری در کاهش احساس تنهایی و نشخوار فکری زنان مطلقه باشد.

امروزه درمان‌های غیردارویی و بسته‌های آموزشی باید به سمت رویکرد تلفیقی با در نظر گرفتن روش‌های نوین باشد. تلفیق درمان‌های غیر دارویی و طراحی آموزشی بر اساس آن‌ها می‌تواند اثربخشی بیشتری در بهبود مشکلات روانشناختی افراد داشته باشد. در واقع سازش یافتگی پس از طلاق[1] معمولاً فرآیندی سخت است که می‌تواند موجب بروز افسردگی، خشم، اضطراب و استرس در زنان مطلقه شود (آل بحرانی[2] و همکاران، ۲۰۲۱). در مطالعه احمدی کانی گلزار و همکاران (۱۴۰۲) با هدف طراحی بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق و امکان سنجی آن بر بهبود پریشانی هیجانی در زنان مطلقه دریافتند که بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر بهبود پریشانی هیجانی زنان مطلقه معنادار بود.

طلاق، گسستن و فرو پاشیدن و نابودی کانون گرم و آرامبخش زندگی است که اثرات جبران ناپذیری بر اعضای خانواده می‌گذارد. به طور کلی طلاق، یک فقدان است که سازگاری فرد را تحت الشعاع قرار می‌دهد و اثرات نامطلوبی در این زمینه ایجاد می‌کند. باید بیان داشت که با مداخله‌ی درمانی مناسب می‌شود بر سازگاری فردی و اجتماعی با چالش‌ها و مسائل زندگی این زنان، تأثیر گذاشت و نقش تعیین‌کننده‌ای در جامعه‌پذیری این زنان ایفا نمود، همچنین با توجه به اهمیت موضوع طلاق در میزان آشفتگی‌های ایجادکننده در ابعاد شناختی، رفتاری و هیجانی و تفکر قالبی اجتماعی در موضوع طلاق، آسیب‌های ناشی از آن را در ابعاد شناختی، ارتباطی و سلامت کلی به خصوص در زنان دو چندان می‌کند؛ بنابراین نیاز به بررسی و پژوهش‌های بیشتر مداخله‌های روان درمانی و بسته‌های آموزشی از جمله سازش یافتگی بعد از رویداد طلاق جهت کاهش پیامدهای مخرب طلاق دیده می‌شود. لذا انجام این پژوهش می‌تواند دست آوردهای مهمی برای نظام روانشناسی کشور و مراکز مشاوره به دنبال داشته باشد. در نهایت هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر بهزیستی ذهنی و بهبود نشخوار فکری 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 دو ماهه بود. جامعه آماری شامل شامل تمامی زنان مطلقه شهر اراک در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند که جهت ارائه خدمات مشاوره به کلینیک‌های روانشناختی (مرکز مشاوره جهاد دانشگاهی، مرکز باور و رویش زندگی) مراجعه کرده بودند و با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب شده و به صورت گمارش تصادفی در گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. حجم نمونه با استفاده از جدول کوهن ۳۰ نفر تعیین گردید. برای محاسبه حجم نمونه در پژوهش‌های آزمایشی و نیمه آزمایشی، به منظور مقایسه دو یا چند گروه چنانچه آلفا مساوی ۰/۰۵ و حجم اثر مساوی ۰/۵۰ اختیار شود با انتخاب ۱۵ نفر برای هر گروه می‌توان به توان آماری ۰/۹۸ دست یافت (کوهن[3]، ۱۹۸۸). گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای (هفته‌ای ۲ جلسه) تحت بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق در مرکز رویش زندگی شهر اراک قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داوطلب شرکت در پژوهش، زنان مطلقه با دامنه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال، عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی و بیماری‌های مزمن جسمانی (از طریق فرم خوداظهاری)، 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، تمایل نداشتن به ادامه همکاری، عدم تکمیل پرسشنامه‌ها، عدم انجام تکالیف گنجانده شده در بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بود. در نهایت با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش رضایت شرکت‌کنندگان جهت شرکت در پژوهش اخذ شد و این اطمینان به افراد داده شد که تمامی اطلاعات محرمانه و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به منظور رعایت حریم خصوصی، افراد از ذکر نام و نام خانوادگی در پرسش‌نامه‌ها خودداری کردند. همچنین ملاحظات اخلاقی، همچون اصل امانت داری علمی، رعایت حق انتخاب و اختیار و حقوق معنوی مؤلفین آثار رعایت شد. همچنین جهت تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (شامل میانگین و انحراف معیار)، آزمون تی

1. post-divorce adjustment
2. Al-Bahrani
3. Cohen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

مستقل، آزمون خی دو، پیش فرض‌های آماری (شامل آزمون شاپیرو ویلکز، لوین، ام باکس) و آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد. سطح معنی داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه بهزیستی ذهنی[1] (SWBQ): این پرسشنامه توسط کی یز و ماگیارمو در سال ۲۰۰۳ طراحی شد و دارای ۴۵ سؤال و ۳ مؤلفه‌ی بهزیستی هیجانی[2]، بهزیستی روانشناختی[3] و بهزیستی اجتماعی[4] است. پرسشنامه دارای سؤالات معکوس بوده و بر روی یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از اصلاً (۱) تا تمام وقت (۵) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات از ۴۵ تا ۲۲۵ متغیر است. کسب نمرات بالا نشان‌دهنده‌ی بهزیستی ذهنی بالا توسط آزمودنی و بالعکس کسب نمرات پایین نشان‌دهنده‌ی بهزیستی ذهنی پایین آزمودنی است. جهت بررسی روایی از روایی محتوایی استفاده شد که مقدار آن ۰/۶۸ گزارش گردید و همچنین میزان پایایی پرسشنامه از طریق روش آلفای کرونباخ به ترتیب برای بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی، ۰/۰،۶۴/۷۶ و ۰/۷۶ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۸ بدست آمد (کی یز و ماگیارمو، ۲۰۰۳). این ابزار در ایران نیز توسط گلستانی بخت (۱۳۸۶) هنجاریابی شد که روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه شادکامی اکسفورد ۰/۴۸ بدست آمد و پایایی پرسشنامه از طریق روش آلفای کرونباخ برای بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی به ترتیب ۰/۰،۸۰،۶۱/۸۶ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۰ محاسبه گردید. همچنین در پژوهش حاضر نیز پایایی از طریق آلفای گرونباخ برای کل ابزار ۰/۷۷ و به ترتیب برای بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی، ۰/۰،۷۰/۷۹ و ۰/۸۲ بدست آمد.

پرسشنامه نشخوار فکری[5] (RRS): این مقیاس توسط نولن هوکسما و مارو در سال ۱۹۹۱ طراحی شد و دارای ۲۲ سؤال است که با استفاده از مقیاس چهار گزینه‌ای لیکرت از یک تا چهار نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل آن از طریق مجموع نمره گویه‌ها بدست می‌آید. دامنه نمرات از ۲۲ تا ۸۸ متغیر است بصورتی که نمره‌ی کسب شده بالا توسط فرد نشخوار فکری بیشتر را نشان می‌دهد. روایی سازه پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی ۰/۸۲ و پایایی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ بدست آمد (نولن هوکسما و مارو، ۱۹۹۱). این ابزار در ایران توسط باقری نژاد و همکاران (۱۳۸۹) بررسی شده است که پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمده است و همچنین روایی همزمان ابزار با سیاهه افسردگی بک و کلارک (۱۹۹۸) برابر با ۰/۷۹ گزارش گردید. در پژوهش حاضر میزان پایایی مقیاس از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ بدست آمد.

در پژوهش حاضر از بسته آموزشی طراحی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق (احمدی کانی گلزار و همکاران، ۱۴۰۲) استفاده شد که گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای (هفته‌ای ۲ جلسه) تحت بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. 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[6]، بارش فکری[7]، الگو سازی[8] در طول جلسات مورد استفاده قرار گرفت (احمدی کانی گلزار و همکاران، ۱۴۰۲). خلاصه محتوای جلسات آموزشی و فعالیت‌های انجام شده در گروه آزمایش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول۱: جلسات ارائه شده بسته آموزش گروهی 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

1. Subjective well being questionnaire
2. Emotional well-being
3. Psychological
4. Social well-being
5. Rumination scale
6. Cognitive restructuring
7. Brain storming
8. Modeling

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

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
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

میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش ۸/۷۹ ± ۳۵/۳۲ و میانگین و انحراف معیار سن گروه کنترل ۹/۲۱ ± ۳۶/۰۲ بود. از لحاظ مدت زمان زندگی زناشویی میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۲/۸۰ ± ۹/۲۳ و میانگین و انحراف معیار گروه گواه ۳/۱۹ ± ۱۰/۸۳ بود. از نظر سطح تحصیلات در گروه آزمایش، ۳ نفر زیر دیپلم و دیپلم (۲۰ درصد)، ۹ نفر لیسانس (۶۰ درصد) و ۳ نفر کارشناسی ارشد (۲۰ درصد) و در گروه کنترل ۴ نفر زیر دیپلم و دیپلم (۲۶/۶۶ درصد)، ۸ نفر لیسانس (۵۳/۳۳ درصد) و ۳ نفر کارشناسی ارشد (۲۰ درصد) داشتند. از نظر تعداد فرزند در گروه آزمایش ۱۰ نفر دارای ۱ فرزند (۶۶/۶۶ درصد) و ۴ نفر دارای ۲ فرزند (۲۶/۶۶ درصد) و ۱ نفر بیشتر

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

از دو فرزند (۶/۶۶) و در گروه کنترل ۱۱ نفر دارای ۱ فرزند (۷۳/۳۳ درصد) و ۲ نفر درای ۲ فرزند (۱۳/۳۳ درصد) و ۲ نفر بیشتر از دو فرزند (۱۳/۳۳) بودند. همچنین با توجه به سطح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ تفاوت معنی داری بین دو گروه از نظر سن، مدت زمان زندگی زناشویی، سطح تحصیلات و تعداد فرزند وجود نداشت.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرها در مراحل اندازه گیری

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
بهزیستی هیجانی	آزمایش	۲۹/۱۹	۳/۴۲	۳۱/۳۰	۳/۹۲	۳۲/۰۲	۴/۰۸
	کنترل	۲۹/۳۷	۳/۱۹	۲۹/۸۰	۳/۰۲	۲۹/۷۵	۳/۶۱
بهزیستی روانشناختی	آزمایش	۳۴/۸۰	۴/۷۱	۳۶/۱۲	۵/۲۸	۳۶/۹۳	۵/۱۴
	کنترل	۳۴/۳۹	۴/۹۳	۳۴/۵۰	۴/۷۰	۳۴/۴۱	۴/۸۲
بهزیستی اجتماعی	آزمایش	۳۱/۷۳	۳/۹۵	۳۳/۱۱	۴/۰۱	۳۳/۷۰	۴/۲۹
	کنترل	۳۱/۹۰	۳/۸۸	۳۱/۶۷	۳/۹۵	۳۳/۵۲	۴/۱۰
بهزیستی ذهنی	آزمایش	۱۰۲/۴۵	۱۱/۸۷	۱۰۷/۶۹	۱۳/۵۸	۱۰۸/۷۱	۱۳/۹۰
	کنترل	۱۰۱/۶۰	۱۰/۶۴	۱۰۲/۴۱	۱۱/۸۹	۱۰۲/۱۵	۱۱/۹۶
نشخوار فکری	آزمایش	۳۸/۵۳	۷/۸۰	۳۵/۶۰	۵/۱۲	۳۵/۸۶	۵/۸۵
	کنترل	۳۸/۱۱	۷/۹۵	۳۷/۸۹	۶/۷۶	۳۸/۷۴	۷/۰۲

همانطور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین و انحراف معیار گروه‌های کنترل و آزمایش در مرحلهٔ پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به تفکیک ارائه شده است. میانگین بهزیستی ذهنی و مؤلفه‌های آن و نشخوار فکری در پیش آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل تقریباً برابر است اما میانگین‌ها در پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش بهزیستی ذهنی و مؤلفه‌های آن نسبت به گروه کنترل بیشتر و در نشخوار فکری نسبت به گروه کنترل کمتر است. قبل از تحلیل استنباطی ابتدا نرمال بودن داده‌ها در متغیر بهزیستی ذهنی در پیش آزمون (P=۰/۰۹۳)، پس آزمون (P=۰/۱۰۸) و پیگیری (P=۰/۰۸۶) و در متغیر نشخوار فکری در پیش آزمون (P=۰/۱۷۸)، پس آزمون (P=۰/۱۰۸) و پیگیری (P=۰/۲۷۹) توسط آزمون شاپیرو ویلکز تأیید شد. پیش فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون کرؤیت ماچلی برای متغیر بهزیستی ذهنی (P=۰/۴۳۸) و برای متغیر نشخوار فکری (P=۰/۳۸۲) مورد تأیید واقع گردید. همچنین در آزمون لوین با توجه به مقدار با توجه به مقدار بدست آمده برای متغیر بهزیستی ذهنی (P=۰/۰۸۹) و برای متغیر نشخوار فکری (P=۰/۱۷۷) همسانی خطای واریانس نیز تأیید شد. به طور کلی مفروضات (پیش فرض‌های نرمال بودن و همگونی واریانس‌ها) از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر رعایت شده است.

جدول ۴: نتایج حاصل از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای متغیرهای پژوهش

متغیر	زیر مجموعه	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	معنی داری	اندازه اثر
بهزیستی هیجانی	گروه	۶۵۴/۵۴۳	۲	۳۲۷/۲۷۱	۱۹۷/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۸۶۴
	زمان	۵۹۸/۷۴۰	۲	۲۹۹/۳۷۰	۱۸۵/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۸۴۲
	زمان* گروه	۲۷۹/۶۵۹	۴	۶۹/۹۱۴	۸۷/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۷۷۵
بهزیستی روانشناختی	گروه	۷۹/۸۲۱	۲	۳۹/۹۱۰	۲۸/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۵۰۶
	زمان	۶۵/۴۲۰	۲	۳۲/۷۱۰	۲۵/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۴۸۷
	زمان* گروه	۳۹/۱۳۳	۴	۹/۷۸۳	۵/۱۱	۰/۰۲۱	۰/۱۰
بهزیستی اجتماعی	گروه	۲۹۱/۳۵۰	۲	۱۴۵/۶۷۵	۱۱۵/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۸۳۰
	زمان	۱۶۹/۲۸۴	۲	۸۴/۶۴۲	۷۶/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۵۳۱
	زمان* گروه	۴۲۰/۱۱۶	۴	۱۰۵/۰۲۹	۸۳/۱۶۲	۰/۰۰۱	۰/۵۶۹

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

	گروه	۴۵/۱۴۲	۲	۲۲/۵۷۱	۱۶/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۰۵
بهزیستی دهنی	زمان	۳۷/۵۴۰	۲	۱۸/۷۷۰	۱۵/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹۲
	زمان* گروه	۱۸/۱۹۴	۴	۴/۵۴۸	۲/۲۱	۰/۰۳۹	۰/۰۹
	گروه	۲۹۷/۷۶۴	۲	۱۴۸/۸۷۳	۱۱/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۳۴۲
نشخوار فکری	زمان	۱۸۰/۱۶۳	۲	۹۰/۰۸۱	۷/۵۹۳	۰/۰۰۱	۰/۲۹۶
	زمان* گروه	۱۲۳/۴۳۲	۴	۳۰/۸۵۸	۲۳/۱۹	۰/۰۰۱	۴۷۸

با توجه به جدول ۴ نتایج این آزمون حاکی از آن است که در مجموع بین بهزیستی ذهنی و مؤلفه‌های آن و نشخوار فکری 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 ۰/۴۶۳ و ۰/۳۶۲ بدست آمده بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری با مقدار (F=۲۹/۵۷۲) و (F=۲۳/۳۷۶) در سطح (P<۰/۰۰۱) معنی دار است.

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

متغیرها	مراحل ۱	مراحل ۲	تفاوت میانگین	معنی داری
	پیش آزمون	پس آزمون	۲/۱۷۸	۰/۰۰۱
بهزیستی هیجانی	پیش آزمون	پیگیری	۳/۵۴۱	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۱۴۰	۰/۰۸۲
	پیش آزمون	پس آزمون	۱/۹۸۵	۰/۰۰۱
بهزیستی روانشناختی	پیش آزمون	پیگیری	۱/۸۶۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۰۹۳	۰/۴۵۹
	پیش آزمون	پس آزمون	۳/۹۰۳	۰/۰۰۱
بهزیستی اجتماعی	پیش آزمون	پیگیری	۳/۶۴۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۱۸۲	۰/۰۷۵
	پیش آزمون	پس آزمون	۳/۴۷۱	۰/۰۰۱
بهزیستی ذهنی	پیش آزمون	پیگیری	۳/۲۷۰	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۰۷۸	۰/۸۳۱
	پیش آزمون	پس آزمون	-۲/۱۶۷	۰/۰۰۱
نشخوار فکری	پیش آزمون	پیگیری	-۲/۰۳۹	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۰۵۴	۰/۹۱۳

با توجه به جدول ۵ نتایج این آزمون حاکی از آن است که در مجموع در متغیر بهزیستی ذهنی و مؤلفه‌های آن و نشخوار فکری بین پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری در سطح (P<۰/۰۰۱) وجود دارد. همچنین تفاوت میانگین‌ها در متغیر بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری به ترتیب برابر با (۳/۴۷۱) و (۲/۱۶۷-) و همچنین پیش آزمون و پیگیری تفاوت میانگین‌ها برابر با (۳/۲۷۰) و (۲/۰۳۹-) در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری در سطح (P<۰/۰۰۱) وجود دارد. اما در متغیر بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری بین پس آزمون و پیگیری با تفاوت میانگین‌ها به ترتیب برابر با (۰/۰۷۸) و (۰/۰۵۴) و سطح معنی داری (P=۰/۸۳۱) و (P=۰/۹۱۳) تفاوتی مشاهده نشد، که نشان‌دهنده ماندگاری بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر بهزیستی ذهنی و بهبود نشخوار فکری زنان مطلقه انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر بهزیستی ذهنی و بهبود نشخوار فکری زنان مطلقه مؤثر است و نتایج مطالعه در مرحله پیگیری نیز ماندگار ماند.

اولین یافته پژوهش نشان داد که بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق باعث افزایش بهزیستی ذهنی زنان مطلقه شد. بر اساس جستجوهای انجام شده در زمینه مطالعات ناهمسو، پژوهشی یافت نشد؛ اما نتایج این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌های احمدی کانی گلزار و همکاران (۱۴۰۲)، ویلکینز کلارک[1] و همکاران (۲۰۲۴) و کالتا و میروز[2] (۲۰۲۳) همسو بود. نتیجه بدست آمده را می‌توان بر اساس نتایج مطالعات همسو این گونه تبیین کرد که به دلیل بافت فرهنگی جامعه، آسیب‌هایی که زنان بعد از طلاق متحمل می‌شوند، بیشتر از آسیب‌های وارده به مردان است. زنان در جریان طلاق، به شدت نگران آینده خود بعد از جدایی از همسر هستند. و از آنجا که بهزیستی ذهنی پایین زنان مطلقه در زندگی بعد از طلاق تبعات زیادی را می‌تواند در پی داشته باشد (کالتا و میروز[3]، ۲۰۲۳؛ ویلکینز- کلارک و همکاران، ۲۰۲۴؛ پیریل - هریس[4] و همکاران، ۲۰۲۴). زنان مطلقه‌ای که از ویژگی صبر و تحمل و بهزیستی ذهنی برخوردار هستند، هنگام برخورد با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تلاش می‌کنند؛ نگرش خود را نسبت به عوامل فشارزا مثبت نمایند و از این طریق از بروز ویژگی‌های منفی مانند علائم افسردگی، ناامیدی و دیگر آسیب‌ها محافظت کنند که این عوامل از نیازهای اساسی سازش یافتگی پس از طلاق محسوب می‌شوند (سودانی و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین یافته‌ها نشان داد که بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق بر بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی نیز مؤثر است که همسو با نتایج قلی پور فیروز جائی و همکاران (۱۴۰۱) است. در تبیین این یافته نیز می‌توان اظهار کرد که سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق با تأکید بر 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، پذیرفتن این مطلب که این اتفاق زنجیره‌ای از وقایع است که از گذشته دور شروع شده است، موجب افزایش مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی می‌شود (احمدی کانی گلزار و همکاران، ۱۴۰۲).

یافته بعدی پژوهش نشان داد که بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق باعث کاهش نشخوار فکری زنان مطلقه شد. بر اساس جستجوهای انجام شده در زمینه مطالعات ناهمسو، پژوهشی یافت نشد؛ اما نتایج این یافته با مطالعات تقوایی نیا و زارعی (۱۴۰۱)، پیلون[5] و همکاران (۲۰۲۴)، ساندر[6] و همکاران (۲۰۲۴)، املکامپ[7] و همکاران (۲۰۲۲) و بینوتو[8] و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. در تبیین نتیجه بدست آمده بر اساس مطالعات همسو می‌توان اظهار کرد که یکی از پیامدهای طلاق نشخوار فکری است (تقوایی نیا و زارعی، ۱۴۰۰؛ بردیت[9] و همکاران، ۲۰۲۴). در واقع نشخوار فکری احتمال شروع علائم آسیب‌شناسی روانی را بالا می‌برد و باعث ایجاد اختلال خلقی من جمله اضطراب و افسردگی یا باعث افزایش آن‌ها می‌شود (ماسس[10] و همکاران، ۲۰۲۰). همچنان که نشخوار فکری در مدل طرحواره درمانی هیجانی به عنوان یکی از طرحواره‌های ناسازگار و از راهبردهای مقابله‌ای دردسرساز معرفی شده است؛ که طبق این مدل، افراد بر اساس طرحواره‌های هیجانی خود، اقدام به مقابله با هیجاناتشان می‌کنند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۸). در این راستا آموزش تکنیک‌های مهمی از جمله تغییر و اصلاح پردازش شناختی و هیجانی می‌تواند میزان تنش‌های روانی زنان را کاهش دهد و درمانگر تلاش می‌کند 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 دهد و سبب بهبود نشخوار فکری زنان مطلقه شود (احمدی کانی گلزار و همکاران، ۱۴۰۲).

1. Wilkins Clark
2. Kaleta & Mróz
3. Kaleta & Mróz
4. Perelli-Harris
5. Pellón
6. Sander
7. Emmelkamp
8. Benuto
9. Birditt
10. Mathes

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

در مجموع استفاده از بسته آموزشی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق به عنوان رویکردی مؤثر و مداخله‌ای اثربخش می‌تواند بر ارتقا و بهبود میانگین بهزیستی ذهنی و کاهش نشخوار فکری زنان مطلقه مؤثر باشد. در واقع نتایج نشان داد بین بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری زنان مطلقه در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت. بنابراین بکارگیری این روش مداخله‌ای به تنهایی یا در ترکیب با سایر بسته‌ها و برنامه‌های درمانی و آموزشی می‌تواند موجب بهبود بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری زنان مطلقه شود. محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از: تمرکز بر روی زنان مطلقه شهر اراک که تعمیم یافته‌ها را به بقیه‌ی مناطق و شهرهای دیگر 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. با عنایت به این نکته که پژوهش حاضر روی زنان مطلقه انجام شده است و تنها ارتباط برخی از متغیرها در اثربخشی بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق مورد بررسی قرار داده است در نتیجه نمی‌توان نتایج این یافته را به افراد دیگر تعمیم داد. همچنین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از روش‌های تحقیقاتی مانند مصاحبه و مشاهده نیز برای بررسی دقیق‌تر استفاده شود و پژوهشی مشابه در شهرها و جامعه‌های آماری دیگر نیز انجام شود تا نتایج حاصل از آن در مقایسه با یافته‌های این پژوهش قرار گیرد.

منابع

احمدی کانی گلزار، و؛ کریمی، ک؛ مرادی، ا و اکبری، م. (۱۴۰۲). طراحی بسته آموزش گروهی سازش یافتگی زنان بعد از رویداد طلاق و امکان سنجی آن بر بهبود دشواری در تنظیم هیجان زنان مطلقه. *رویش روان‌شناسی*، ۱۲ (۷)، ۱۱۲-۱۰۳. http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1402.12.7.11.7

تقوایی نیا، ع و زارعی، ف. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر ارتقاء سلامت روانی و کاهش نشخوار فکری زنان مطلقه. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۹(۳)، ۵۶-۴۴. http://dx. doi.org/10.32598/shenakht. 9.3.44

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

عزیزی، م، فرخ سیری، ی؛ کاظمی بهمن آباد، ف و زمانی، ز. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کنترل نشخوار فکری و دشواری در تنظیم هیجان نوجوانان مبتلا به اختلال وسواس فکری و عملی. *رویش روان‌شناسی*، ۱۲(۲)، ۲۲۸-۲۱۹. http://frooyesh.ir/article-1-4382-fa. html

محمدی، ح؛ سپهری شاملو، ز و اصغری ابراهیم آباد، م. ج. (۱۳۹۸). اثربخشی طرح‌واره درمانی هیجانی گروهی بر کاهش احساس تنهایی و نشخوار فکری زنان مطلقه. *مطالعات زن و خانواده*، ۷(۲)، ۱۱۵-۱۳۶. https://doi.org/10.22051/jwfs. 2020.19718.1708

نظری فر؛ م؛ سودانی، م؛ خجسته مهر، ر و فرهادی راد، ح. (۱۳۹۸). تدوین الگوی سازش یافتگی زنان پس از رخداد طلاق: یک پژوهش زمینه‌ای. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۹(۲)، ۹۳-۱۲۲. https://doi.org/10.22034/fcp. 2020.61435

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

Barr, P. (2024). Relationships of nursing stress and trait emotional intelligence with mental health in neonatal intensive care unit nurses: A cross-sectional correlational study. *Australian Critical Care*, 37(2), 258-264.https://doi.org/10.1016/j. aucc. 2023.07.005

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.http://dx. doi.org/10.1177/0886260520967136

Birditt, K. S. , Newton, N. J. , Turkelson, A. , Polenick, C. A. , Zhou, Z. , & Fingerman, K. L. (2024). Daily Rumination among Older Men and Women: The Role of Perceived Family and Non-Family Social Partner Life Stress. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, gbae027.https://doi.org/10.1093/geronb/gbae027

Camus, L. , Rajendran, G. , & Stewart, M. E. (2024). Social self-efficacy and mental well-being in autistic adults: Exploring the role of social identity. *Autism*, 28(5), 1258-1267.http://dx. doi.org/10.1177/13623613231195799

Cilar L, Barr O, Štiglic G, Pajnkihar M. (2019). Mental well-being among nursing students in Slovenia and Northern Ireland: a survey. *Nurse Educ Pract*;39:130–135.http://dx. doi.org/10.1016/j. nepr. 2019.07.012

Cohen, J. (1988). Set correlation and contingency tables. *Applied psychological measurement*, 12(4), 425-434.https://doi.org/10.1177/014662168801200410

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

Coleman, J. , Cowan, P. A. , & Pape Cowan, C. (2022). Attachment security, divorce, parental estrangement, and reconciliation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(3), 778-795.http://dx. doi.org/10.1177/02654075211046305

Degong H, Fox E, Stein A. (2019). Does rumination mediate the relationship between attentional control and symptoms of depression?J Behav Ther Exp Psychiatry, 63, 28-35.http://dx. doi.org/10.1016/j. jbtep. 2018.12.007

Diener, E. , Heintzelman, S. J. , Kushlev, K. , Tay, L. , Wirtz, D. , Lutes, L. D. , & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 58(2), 87 -104.http://dx. doi.org/10.1037/cap0000063

Donald, T. Z. (2008). Rmination about stressful life event: measuring post-event rumination. MS Thesis. Washington State University, Department of Psychology.

George LS, Maciejewski PK, Epstein AS, Shen M, Prigerson HG. (2020). Advanced cancer patients' changes in accurate prognostic understanding and their psychological well-being. *J Pain Symptom Manag*, 59(5): 983–9.http://dx. doi.org/10.1016/j. jpainsymman. 2019.12.366

Lodewyk, K. , Bagnell, A. , Courtney, D. B. , & Newton, A. S. (2023). Adverse event monitoring and reporting in studies of pediatric psychosocial interventions: a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, *28*(3), 425-437.https://doi.org/10.1111/camh. 12661

Holdaway AS, Luebbe AM, Becker SP (2018). Rumination in relation to suicide risk, ideation, and attempts: Exacerbation by poor sleep quality? *Journal of affective disorders*, 236, 6 -13.

Kaleta, K. , & Mróz, J. (2023). Posttraumatic growth and subjective well-being in men and women after divorce: The mediating and moderating roles of self-esteem. International journal of environmental research and public health, 20(5), 3864.https://doi.org/10.3390/ijerph20053864

Kovács, L. N. , Schmelowszky, Á. , Galambos, A. , & Kökönyei, G. (2021). Rumination mediates the relationship between personality organization and symptoms of borderline personality disorder and depression. *Personality and Individual Differences*, 168, 110 -139.http://dx. doi.org/10.3389/fpsyg. 2021.654433

Mathes, B. M. , Kennedy, G. A. , Morabito, D. M. , Martin, A. , Bedford, C. E. , & Schmidt, N. B. (2020). A longitudinal investigation of the association between rumination, hostility, and PTSD symptoms among trauma-exposed individuals. *Journal of Affective Disorders*, *277*, 322-328.http://dx. doi.org/10.1016/j. jad. 2020.08.029

Parker, G. , Durante, K. M. , Hill, S. E. , & Haselton, M. G. (2022). Why women choose divorce: An evolutionary perspective. *Current opinion in psychology*, *43*, 300-306.http://dx. doi.org/10.1016/j.copsyc. 2021.07.020

Pellón, I. , Martínez-Pampliega, A. , & Cormenzana, S. (2024). Post-divorce adjustment, coparenting and somatisation: Mediating role of anxiety and depression in high-conflict divorces. *Journal of Affective Disorders Reports*, *16*, 100697.http://dx. doi.org/10.1016/j. jadr. 2023.100697

Sander, S. , Strizzi, J. M. , Cipric, A. , Øverup, C. S. , & Hald, G. M. (2024). The Efficacy of Digital Help for Divorced Danes: Randomized Controlled Trial of Cooperation After Divorce (CAD) and Sick Days. *Contemporary Family Therapy*, 1-19.http://dx. doi.org/10.1007/s10591-023-09692-7

Sasegbon, A. , Hasan, S. S. , Disney, B. R. , & Vasant, D. H. (2022). Rumination syndrome: pathophysiology, diagnosis and practical management. *Frontline Gastroenterology*, *13*(5), 440-446.https://doi.org/10.1136/flgastro-2021-101856

Wahyuni, S. , Pranata, S. , & Pohan, V. Y. (2024). Stressors and coping mechanisms of divorced women. *Scripta Medica*, *55*(1), 1-12.http://dx. doi.org/10.5937/scriptamed55-47723

Wilkins-Clark, R. E. , Wu, Z. , & Markham, M. S. (2024). Experiences of post-divorce parentification and parental affection: Implications for emerging adults' well-being. *Family Relations*. https://doi.org/10.1111/fare. 13013.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]