

اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۲/۱۰

خلاصه

مقدمه: امروزه با توجه به رشد روزافزون طلاق و پیامدهای آن در جامعه بررسی آن در ابعاد مختلف حائز اهمیت است. تجربه طلاق، سازگاری زوجین و فرزندان آن‌ها را در تمام ابعاد (روان‌شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی) تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده پس از طلاق می‌گردد. هدف این مطالعه بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه بود.

روش کار: نوع پژوهش نیمه تجربی و طرح تحقیق به صورت دو گروهی (آزمایش و کنترل) است. جامعه آماری پژوهشی کلیه زنان مطلقه شهر تهران بود که از این میان ۳۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند که همگی ملاک‌های شمول مطالعه همچون: دامنه سنی ۲۵-۴۵ سال، و گذشت ۲ الی ۶ ماه از زمان طلاق آنها و همچنین عدم ابتلای به اختلال افسردگی و اضطراب، را دارا بودند. و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در مورد زنان مطلقه گروه آزمایش برنامه آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و بازسازی زندگی پس از طلاق در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا گردید. و گروه کنترل هیچگونه آموزشی را دریافت نکردند. قبل و بعد از برنامه آموزشی تمامی شرکت کنندگان به وسیله پرسشنامه‌های تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و آزمون سازگاری پس از طلاق فیشر مورد بررسی قرار گرفتند و نمرات آنها در دو نوبت با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره مقایسه شد.

نتایج: نتایج تحلیل آماری نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه تأثیر معناداری دارد ($p < 0/05$ و $\eta^2 = 0/11$). هم‌چنین آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم شناختی هیجان در زنان مطلقه تأثیر معناداری دارد ($p < 0/05$ و $\eta^2 = 0/08$). در نهایت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه تأثیر معناداری دارد ($p < 0/05$ و $\eta^2 = 0/066$).

نتیجه گیری: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در تنظیم شناختی هیجان و در بهبود سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه می‌تواند نقش بسزایی داشته باشد که مشاوران و درمانگران باید در جهت ارتقای سلامت روانی این افراد به این مهم توجه داشته باشند.

کلمات کلیدی: مهارت‌های مقابله‌ای، سازگاری پس از طلاق، تنظیم شناختی هیجان، زنان مطلقه

زهره سادات گلی^{۱*}

لیلا السادات میرصیفی فرد^۲

حکیمه حسن زاده بنام^۲

۱- استادیار روان‌شناسی عمومی، گروه روانشناسی عمومی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران.

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران.

Email: Golim.psych@gmail.com

مقدمه

یکی از موضوعاتی که در چند سال اخیر ذهن اکثر اندیشمندان و حتی عموم را به خود مشغول کرده است مسأله طلاق می باشد. در حال حاضر این پدیده در ایران به شکل یک معضل اجتماعی، مشکلات زیادی را برای افراد و خانواده های در معرض طلاق به وجود آورده است. تجربه طلاق، سازگاری زوجین و فرزندان آنها را در تمام ابعاد (روانشناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی) تحت تأثیر قرار می دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده پس از طلاق می گردد (۱). طلاق دارای اثرات منفی متعددی است. این اثرات منفی شامل اثراتی چون شکل آشفتگی روانی، احساس تنهایی، فقدان هویت، اضطراب، احساس شکست، خشم، افسردگی، آسیب دیدن و یا احساس گناه بروز میکند. سازگاری پس از طلاق^۱ 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 (۲). تحقیقات نشان می دهند که برخی از افراد بعد از جدایی و طلاق سازگاری مناسبی پیدا میکنند، و برخی نیز به سازگاری دست نمی یابند. مطالعات انجام شده در این رابطه نشان می دهد که عوامل زیادی با سازگاری پس از طلاق رابطه دارد، که می توان این عوامل را در دو دسته عوامل غیر قابل تغییر که خارج از کنترل فرد است و عواملی که بالقوه قابل تغییر و اصلاحند، جای داد. به طور کلی این عوامل عبارتند از: دارا بودن صمیمیت اجتماعی، امنیت مالی، سبک دلیستگی فرد مطلقه، سلامت روانی، نگرش مذهبی افراد، جنسیت، سن، تعداد و سن بچه ها، مدت جدایی، مدت ازدواج، آغازگر بودن برای طلاق، بخشودگی و رابطه مثبت با همسر قبلی، سلامت جسمانی و نگرش مطلوب به طلاق (۳).

سازگاری با طلاق به عنوان یک فرآیند چندبعدی تعریف شده که شامل مؤلفه های روانشناختی، اجتماعی

و مالی می باشد (۴) 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 (۵). شایع ترین ارزیابی سازگاری پس از طلاق از طریق شاخص های ناسازگاری طلاق مانند افسردگی، اختلالات هیجانی، بیماری روانی، اضطراب، تنهایی، احساس شکست شخصی، طرد یا بحران هویت است (۵). فیشر سازگاری با طلاق را شامل شناخت و طی کردن مراحل ۱۸ گانه بازسازی (انکار، ترس، سازگاری، تنهایی، دوستی، احساس گناه / طرد شدن، غم خشم، رها کردن، خودارزشمندی، انتقال، صداقت، عشق، اعتماد، ارتباطات، تمایلات جنسی، استقلال، هدفمندی و آزادی) می دانند. سازگاری عبارت است از ثبات عاطفی و جسارت در روابط اجتماعی و نیز علاقه به شغل که به صورت سازگاری عاطفی، سازگاری اجتماعی و سازگاری شغلی نیز بیان شده است. منظور از سازگاری اجتماعی داشتن رابطه صحیح و مطلوب با دیگران و سازگاری شخص با محیط خود می باشد که با تغییر دادن خود و یا محیط به دست می آید و به مکانیسم هایی که بوسیله آنها یک فرد ثبات عاطفی پیدا می کند سازگاری عاطفی اطلاق می گردد و سازگاری شغلی را به عنوان داشتن نگرشهای مثبت نسبت به اهداف شغلی وضع شده، کامل کردن شروط شغلی و اعتقاد فرد به مؤثر بودن تلاش برای رسیدن به درجات شغلی بالاتر تعریف کرده اند (۶) سازگاری فرایندی است در حال رشد

¹ Adjustment Of Divorce

شخصیتی است که نقش اساسی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی ایفا می‌کند (۱۱). تنظیم هیجانی راهبردهایی است که افراد در شرایط پریشانی به کار می‌برند، تا هیجان‌های خود را کنترل کنند (۱۲). هنگامی که فرد با یک موقعیت روبرو می‌شود، احساس خوب و خوشبینی، به تنهایی برای کنترل هیجان‌های وی کافی نیست، او نیاز دارد که در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد (۱۳).

مطالعات روانشناختی نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است و نقص در آن با اختلالات درون‌ریز و برون‌ریز ارتباط دارد. به عقیده (۱۴) افراد در مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا، از راهبردهای متنوع تنظیم هیجان استفاده می‌کنند از جمله این راهبردها، نشخوار فکری، سرزنش خود، سرزنش دیگری، فاجعه‌انگاری و تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و برنامه‌ریزی کردن است.

بنابراین راهبردهای تنظیم هیجان با کاهش هیجانات منفی و مدیریت هیجان و بهزیستی رابطه مثبتی دارد و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان که کمتر انطباقی‌اند از جمله مقصر دانستن خود، مصیبت بار تلقی کردن و تمرکز بر تفکر با جلوه‌هایی از هیجان و هیجانات منفی نظیر استرس، خشم، افسردگی و اضطراب رابطه معنادار دارد.

فردی که در تنظیم هیجانات منفی مشکل دارد، در برابر فشارهای محیطی آسیب‌پذیرتر است حتی این به صورت یک باور درآمده است که مهارت‌ها یا توانایی‌های ضعیف اشخاص، باعث افزایش آسیب‌پذیری آنها در برابر استرس می‌شود؛ بنابراین تنظیم هیجان سازگارانه با عزت‌نفس و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است و افزایش در فراوانی تجربه هیجانی مثبت باعث مراقبه مؤثر با موقعیت استرس‌زا می‌شود و حتی رفتارها و فعالیت‌های مناسب در پاسخ به موقعیت‌های اجتماعی را بالا می‌برد و عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثر بخش است (۱۵).

بنابراین می‌توان گفت، تنظیم هیجان عاملی مهم و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کنش‌وری اثربخش می‌باشد،

شامل توازن بین آنچه افراد می‌خواهند و آنچه جامعه‌شان می‌پذیرد. یا به عبارت دیگر سازگاری یک فرایند دو سویه است. از یک طرف فرد به صورت مؤثر با اجتماع تماس برقرار می‌کند و از طرف دیگر اجتماع نیز ابزارهایی را تدارک می‌بیند که فرد از طریق آنها توانایی‌های بالقوه خویش را واقعیت می‌بخشد (۷). تعاریف دیگری از سازگاری شامل فرایند بازسازی (تغییرات فرد از زندگی زناشویی به زندگی جدا، جدایی از همسر قبلی، مفهوم خود به عنوان فردی مستقل)، توانایی سازگاری با زندگی مجردی و هم‌چنین به عنوان فقدان نشانه‌ها و علائم جسمی و روانی، توانایی عمل کردن به مسئولیت‌های نقش‌های روزانه خانه، خانواده، کار و فراغت، ایجاد هویت جدید از همسر قبلی یا از شرایط متأهل بودن به عنوان یک مشخصه می‌باشد. هم‌چنین سازگاری پس از طلاق به وضعیت و حالتی گفته می‌شود که در آن فرد مطلقه ارزیابی مثبتی از خود داشته و مدیریت شخصی دارند (۸).

از سوی دیگر، طلاق با توجه به اینکه تأثیرات زیادی بر زندگی زنان می‌گذارد، می‌تواند مشکلات زیادی از جمله اختلالات هیجانی برای آنها ایجاد کند. مفهوم کلی نظم هیجانی عبارت است از تمامی فرایندهای بیرونی و درونی فرد که مسؤول نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی، به ویژه حالت‌های شدید و زودگذر آن، به منظور نیل به اهداف هستند (۹). یکی از این عوامل روان‌شناختی که نقش مؤثری در سلامتی و رضایت زناشویی دارد، هیجان است. هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای استرس‌زا ایفا می‌کند، بنابراین تنظیم هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازمان‌دهی رفتار سازگارانه و همچنین جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود. (۱۰). تنظیم هیجان یک عامل مهم و تعیین‌کننده در بهزیستی روان‌شناختی و شناخت و ویژگی‌های

می‌کند. شفر با توجه به آنکه مقابله بتواند استرس را کاهش دهد، حذف کند یا از بین ببرد، تحت عنوان مقابله‌های موثر و ناموثر طبقه بندی می‌کند (۲۰).

روش‌های بسیاری برای مقابله با استرس وجود دارد. بسیاری از این روش‌ها ماهیت روان‌شناختی دارند. افراد متفاوت با توجه به ویژگی‌های شخصیتی خود، هر یک روشی را برای مقابله با استرس بر می‌گزینند. برخی سعی می‌کنند به مشکلات زندگی با دید مثبت بنگرند، بعضی به دنبال حمایت‌های اجتماعی می‌گردند و عده‌ای دیگر از آن می‌گریزند. به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مناسب به مردم کمک می‌کند تا با استرس و تأثیرات ناشی از آن کنار بیایند. راهبردهای مقابله به روش‌های آگاهانه و منطقی مدارا با استرس‌های موجود در زندگی اشاره دارد. این اصطلاح برای روش‌های مبارزه با استرس مورد استفاده قرار می‌گیرد (۲۱)

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 مسئله می‌تواند به شیوع بیش‌تر این امر منجر شود. بررسی مسأله‌ی طلاق از دیدگاه‌های گوناگون می‌تواند در کاهش این بالای اجتماعی مؤثر باشد و از اینرو مسأله بریدن پیوند ازدواج همواره مورد توجه اندیشمندان و حقوقدانان و مریبان جامعه بوده و دلسوزان و مصلحان را به تلاش‌های فرهنگی و اجتماعی برای جلوگیری از گسترش و افزایش این آفت همدلی‌ها واداشته است. با وجود اینکه پیشگیری از طلاق موضوعی مهم و قابل بررسی می‌باشد، اما به نظر می‌رسد که این پدیده اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین تلاش‌ها باید بر دو حوزه پیشگیری از طلاق و کاهش آثار منفی طلاق بر زوجین متمرکز باشد. در بعد پیشگیری از آثار بعد از طلاق عوامل متعددی می‌تواند دخیل

که نقش اساسی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی ایفا می‌کند (۱۶).

به نظر می‌رسد برای بهبود سازگاری پس از طلاق و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، آموزش مهارت مقابله‌ای راهگشا باشد. شیوه‌های ارزیابی و درک فرد از میزان تنیدگی موقعیت و راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده نقش مهمی در تعدیل اثر تنش‌های تجربه شده در محیط کار داشته باشند. شدت و نوع تنیدگی ادراک شده، به باور فرد در زمینه میزان جدی بودن تنش و به تأثیرات فیزیکی، روان-شناختی و اجتماعی منفی وابسته است (۱۷). ادراک متفاوت افراد از میزان آسیب‌زا بودن یک رویداد می‌تواند سبب شود برخی از افراد مسائل و مشکلات را به عنوان چالشی برای ارتقاء مهارت‌های زندگی خود در نظر بگیرند و با انرژی و نشاط با آن مسئله برخورد کرده و از عوارض تنیدگی در امان بمانند و برخی دیگر از افراد هنگام روبروشدن با موقعیت مشابه، تحت کوچکترین فشار و تنیدگی شکست خورده، آن را به صورت تهدیدی برای زندگی فردی و خانوادگی خود ارزیابی کنند و کنترل خود را بر موقعیت از دست داده و به انواع عوارض تنیدگی دچار شوند (۱۸). بر طبق نظریه (۱۹) مقابله مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و فرایندهای شناختی و رفتاری برای جلوگیری، مدیریت یا کاهش تنیدگی است و شیوه‌های مقابله با تنیدگی و نوع پاسخ به آن مهم‌تر از ماهیت خود تنیدگی است. به عبارت دیگر آن‌ها مقابله را، تغییر مداوم تلاش‌های شناختی و رفتاری برای اداره خواسته‌های ویژه بیرونی یا درونی که به عنوان عامل اتمام منابع یا فراتر از منابع شخصی برآورد می‌شود می‌دانند. براساس این تعریف، مقابله یک فرایند است که بر حسب ارزیابی فرد از میزان موفقیت آمیز بودن تلاش‌هایش تغییر می‌کند، به علاوه اینکه مقابله خودکار نبوده و الگوی آموخته‌ای از پاسخ‌دهی تلاشمند فرد به موقعیت‌های استرس‌زا است. مقابله شامل سازش یافتگی با موارد معمولی و مادی نمی‌شود، در عین حال علاوه بر آنکه اشاره به بعد کنشی و حل مسئله مقابله دارد، تنظیم پاسخ‌های هیجانی را نیز مد نظر قرار داده است. نیز مقابله را پاسخ سازش یافته جسم و روان در مقابل موقعیت‌های استرس‌زا تعریف

ملاک‌های ورود در این پژوهش عبارتند از: زنان مطلقه در دامنه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال، که ۳ الی ۶ ماه از زمان طلاق آنها گذشته باشد. و حداقل سواد خواندن و نوشتن را دارا باشند.

ملاک‌های خروج در این پژوهش عبارتند از: غیبت بیش از سه جلسه در برنامه آموزشی، وجود مشکلات رفتاری شدید در طول جلسات، حضور در دوره های آموزشی دیگر به طور همزمان و وجود اختلال شدید جسمی و یا روانشناختی مثل: افسردگی و اضطراب شدید

به منظور مشخص کردن حضور حالات عاطفه منفی افسردگی و اضطراب در شرکت کنندگان آزمون افسردگی، اضطراب و تنیدگی (DASS-21) از آنها به عمل آمد. و بر اساس نتایج این پرسشنامه ۳ نفر از شرکت کنندگان از تحقیق حذف شدند و شرکت کننده دیگری جایگزین شد.

پرسشنامه های مورد استفاده در این تحقیق عبارتند از:

الف) آزمون افسردگی، اضطراب و تنیدگی

آزمون DASS-21 مجموعه ای از سه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس خود گزارش دهی برای ارزیابی حالات عاطفه منفی در افسردگی، اضطراب و استرس است. برای تکمیل پرسشنامه فرد باید وضعیت یک نشانه را در طول هفته گذشته مشخص کند. از آنجا که این مقیاس می تواند مقایسه ای از شدت علایم در طول هفته های مختلف فراهم کند، می توان از آن برای ارزیابی پیشرفت درمان در طول زمان استفاده کرد. روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد بررسی قرار گرفته است که اعتبار بازآزمایی را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی به ترتیب برابر ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۷۷ و آفای کرونباخ را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی به ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ گزارش نموده اند. بعلاوه در بررسی روایی این مقیاس شیوه ی آماری تحلیل عاملی از نوع تاییدی و به روش مولفه های اصلی مورد استفاده قرار گرفت.

باشد، که در این پژوهش به بررسی آموزش راهبردهای مقابله‌ای بر تنظیم شناختی هیجانی و سازگاری پس از طلاق پرداخته شده است.

روش کار

این تحقیق با روش شبه آزمایشی، از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل انجام شد.

جامعه آماری پژوهش کلیه زنان مطلقه شهر تهران با گروه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال که ۳ الی ۶ ماه از زمان طلاق آنها گذشته بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر از آنها انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

روش انجام این آزمایش به این صورت بود که ابتدا طرح پژوهشی از طریق معاونت فرهنگی دادگستری تهران به یکی از مجتمع های قضایی تهران معرفی شد و با همکاری مسئولین محترم مجتمع نمونه گیری انجام شد. از علاقه‌مندان جهت شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد. و بر اساس ملاک های شمول و خروج مطالعه که در قسمت زیر آمده است، آزمودنی‌ها به صورت نمونه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. بعد از معرفی هدف تحقیق به شرکت کنندگان و امضای برگه رضایت نامه توسط آنها، در اولین جلسه (معارفه) آنها به پرسشنامه های پژوهش: پرسشنامه افسردگی، اضطراب و تنیدگی (DASS)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (۱۰) و پرسشنامه سازگاری پس از طلاق فیشر (FDAS) به صورت انفرادی پاسخ دادند. تمام اطلاعات کسب شده در این مطالعه محرمانه بوده و به شرکت کنندگان این اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه و بی نام می باشد. سپس جلسات آموزش مهارت‌های مقابله‌ای برای گروه آزمایش برگزار شد. گروه کنترل پس از اجرای پیش آزمون تحت هیچ درمان و آموزشی قرار نگرفتند. پس از پایان جلسات مجدداً پرسشنامه ها توسط شرکت کنندگان هر دو گروه تکمیل شد.

بازآزمایی این مقیاس را ۰/۹۸ گزارش کرده است و همچنین روایی محتوا و روایی سازه آن نیز محاسبه شده که همه نشان دهنده روایی مناسب این مقیاس می باشد (۲۳).

شرح جلسات آموزشی

شیوه آموزشی مورد استفاده در این پژوهش، در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه انجام گرفت. پروتکل آموزشی مهارت های مقابله ای بر اساس کتاب مهارت های زندگی کریس.ال.کلینکه (۲۴) و بازسازی زندگی پس از طلاق بروس فیشر-رابرت آلی (۲۲) تهیه شده است. در این پروتکل آموزشی به معرفی و آموزش انواع شیوه های مقابله ای مساله مدار و هیجان مدار و شیوه های غیر موثر، مهارت حل مساله، آموزش راهبردهای موثر مدیریت خشم، مدیریت استرس و تمرین آرامش بخشی و مراقبه، تکنیک های مقابله با اضطراب، تکنیک های مقابله با افسردگی، آموزش مهارت های اجتماعی و مقابله با تنهایی، مهارت های مقابله با فقدان و در پایان معرفی منابع و مراکز حمایتی پرداخته شد.

نتایج

جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری و تحلیل کوواریانس استفاده شد.

ب) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران

پرسشنامه CERQ-P دارای ۳۶ سوال بوده و هدف آن سنجش خرده مقیاس های نظم جویی شناختی هیجان (ملاطت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه گیری، فاجعه سازی، ملاطت دیگران) است. این پرسش نامه توسط (۱۰) به منظور ارزیابی راهبردهای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخدادهای تهدید کننده یا استرس های زندگی به کار می برد ابداع شده است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت است. در بررسی مشخصات روان سنجی آزمون گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آوردند. در بررسی مشخصات روان سنجی آزمون (۱۰) پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آوردند. در ایران نیز روایی آزمون از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاس ها آزمون بررسی شد که دامنه ای از ۰/۴۰ تا ۰/۶۸ با میانگین ۰/۵۶ را دربر می گرفت که همگی آن ها معنادار بودند.

ج) پرسشنامه سازگاری پس از طلاق فیشر (FDAS)

شامل ۱۰۰ عبارت است که توسط فیشر^۱ در سال ۱۹۷۶ ساخته شده و به صورت لیکرت ۵ نقطه ای نمره گذاری می شود. این مقیاس برای ارزیابی سطح سازگاری بعد از پایان یافتن یک رابطه ی عاشقانه طراحی شده است. نمره ی کلی بالاتر نشان دهنده ی سازگاری بهتر فرد پس از جدایی می باشد (۲۲). پایایی و روایی این پرسشنامه در مطالعات زیادی که در خارج از کشور صورت گرفته محاسبه شده است که نتایج نشان دهنده ی این است که دارای پایایی بالا و روایی مناسب است (۲۳) فیشر پایایی بازآزمایی این مقیاس را ۰/۹۸ گزارش کرده است و همچنین روایی محتوا و روایی سازه آن نیز محاسبه شده که همه نشان دهنده روایی مناسب این مقیاس می باشد (۲۳) فیشر پایایی

^۱ Fisher

جدول ۱- آزمون باکس در مورد همسانی کوواریانس نمرات تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق

Box's M	نسبت F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
۵/۱۴۲	۱/۵۸۱	۳	۱۴۱۱۱۲۰/۰۰۰	۰/۱۹۲

نتایج جدول آزمون باکس تساوی کوواریانس‌های تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق را نشان می‌دهد. نتایج حاکی از آن است که برای تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق تساوی کوواریانس‌ها برقرار است.

جدول ۲- نتایج کلی تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل برای تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق

شاخص آماری	منبع	ارزش F	سطح معنی داری	مقدار اتا	توان آماری
اثر پیلایی	گروه	۰/۰۶۶	۰/۹۴۷	۰/۴۰۰	۰/۱۹۷

نتایج جدول نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق را نشان می‌دهد. بر اساس داده‌های جدول بین دو گروه آزمایش و کنترل در تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق در سطح $p < ۰/۰۵$ تفاوت معناداری وجود ندارد (پیش‌آزمون). مقدار اتا ۰/۰۶۶ می‌باشد. یعنی ۶/۶ درصد تفاوت دو گروه را نمرات ابعاد تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق تبیین می‌کند. ضمناً توان آزمون ۰/۱۹۷ است و نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه است.

جدول ۳- تحلیل کوواریانس نمرات بر تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق در گروه‌های مورد مطالعه

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری	مقدار اتا	توان آماری
پیش‌آزمون	۳۰۵/۰۶۲	۱	۱/۹۳۹	۰/۰۳۲	۰/۱۱۸	۰/۵۸۱
شناختی هیجان		۴				
سازگاری	۳۹۲۵/۹۲۱	۱	۱/۸۵۶	۰/۰۱۳	۰/۱۵۶	۰/۷۲۲
پس از طلاق		۶				
گروه	۱۰۸۹/۲۰۸	۱	۱/۲۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۰۸۲	۰/۳۸۵
شناختی هیجان		۳۷				
سازگاری	۱/۸۶۶	۱	۱/۷۹۹	۰/۰۰۱	۰/۶۰۱	۱/۰۰۰
پس از طلاق	۳۱۹۴۹	۵۵				

با توجه به جدول نشان می‌دهد بین گروه‌ها در نمرات تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق در مرحله پس‌آزمون در سطح $P < ۰/۰۵$ تفاوت معنی‌دار وجود دارد. تفاوت بین نمرات تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق در مرحله پس‌آزمون معنی‌دار است.

جدول ۴- تحلیل کوواریانس نمرات سازگاری پس از طلاق در گروه‌های مورد مطالعه

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری	مقدار اتا	توان آماری
پیش‌آزمون	۳۹۲۵/۹۲۱	۱	۶/۸۵۶	۰/۰۱۳	۰/۱۵۶	۰/۷۲۲
گروه	۳۱۹۴۹/۸۶۶	۱	۵۵/۷۹۹	۰/۰۰۱	۰/۶۰۱	۱/۰۰۰

طلاق در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس از آزمون معنی دار است.

با توجه به جدول نشان می‌دهد بین گروه‌ها در نمرات سازگاری پس از طلاق در مرحله پس از آزمون در سطح $P < 0.05$ تفاوت معنی دار وجود دارد. تفاوت بین نمرات سازگاری پس از

جدول ۵- تحلیل کوواریانس نمرات سازگاری پس از طلاق و ابعاد آن در گروه‌های مورد مطالعه

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری	مقدار اتا	توان آماري
پیش آزمون	خشم ناشی از طلاق	۴۸۴۵/۹۵۲	۱	۰۳۶	۰/۰۰۱	۰/۲۹۵	۰/۹۵۰
				۸۱/			
طلاق	غم و اندوه ناشی از	۱۰۸۹/۲۰۸	۱	۳۶۷	۰/۰۰۰۱	۰/۰۳۵	۰/۱۸۵
				۳۸/			
اعتماد	اعتماد	۱۰۹۱/۴۷۶	۱	۲۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۱۵۷	۰/۶۷۴
				۳۷/			
ارزش خود	ارزش خود	۸۷/۴۷۱	۱	۲۱۹	۰/۰۴۷	۰/۰۶۴	۰/۳۰۹
				۴/			
رهایی از رابطه قبلی	رهایی از رابطه قبلی	۶۳۰/۱۱۴	۱	۳۸۴	۰/۰۰۰۱	۰/۲۳۸	۰/۸۷۶
				۱۵/			
خودارزشمندی	خودارزشمندی	۳۲۲۱/۹۲۱	۱	۷۹۹	۰/۰۰۱	۰/۶۰۱	۱/۰۰۰
				۵۵/			
نمرات پس از طلاق	نمرات سازگاری پس از طلاق	۳۹۲۵/۹۲۱	۱	۸۵۶	۰/۰۱۳	۰/۱۵۶	۰/۷۲۲
				۶/			
گروه	خشم ناشی از طلاق	۴۳۴/۲۲۹	۱	۱۷/	۰/۰۱۱	۰/۰۷۲	۰/۳۴۴
				۲۶			
غم و اندوه طلاق	غم و اندوه ناشی از طلاق	۱۰۰/۸۰۸	۱	۴۱۲	۰/۰۴۳	۰/۰۲۰	۰/۱۲۶
				۴/			
اعتماد	اعتماد	۴۷/۳۱۳	۱	۴۴۱	۰/۰۷۲	۰/۱۴۶	۰/۲۳۳
				۳/			
ارزش خود	ارزش خود	۸۶۲/۲۶۴	۱	۵۹۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۸۲	۰/۳۸۴
				۴۱/			
رهایی از رابطه قبلی	رهایی از رابطه قبلی	۸۳/۰۰۸	۱	۰۲۷	۰/۱۶۳	۰/۰۲۶	۰/۱۵۰
				۲/			
خودارزشمندی	خودارزشمندی	۳۶۴۲/۸۶۶	۱	۸۵۶	۰/۰۱۳	۰/۱۵۶	۰/۷۲۲
				۶/			
نمرات پس از طلاق	نمرات سازگاری پس از طلاق	۳۱۹۴۹/۸۶۶	۱	۷۹۹	۰/۰۰۱	۰/۶۰۱	۱/۰۰۰
				۵۵/			

با توجه به جدول نشان دادیم که بین گروه‌ها در نمره کل سازگاری پس از طلاق در مرحله پس از آزمون در سطح $P < 0.05$

تفاوت معنی‌داری وجود دارد. یعنی تفاوت بین نمره کل سازگاری پس از طلاق در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون معنی‌دار است.

جدول ۶- تحلیل کوواریانس نمرات تنظیم شناختی در گروه‌های مورد مطالعه

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی‌داری	مقدار اتا	توان آماری
پیش-آزمون	۳۰۵/۰۶۲	۱	۴/۹۳۹	۰/۰۳۲	۰/۱۱۸	۰/۵۸۱
گروه	۱۰۷۸/۷۸۱	۱	۱۷/۴۶۷	۰/۰۰۱	۰/۳۲۱	۰/۹۸۳

با توجه به جدول نشان می‌دهد بین گروه‌ها در نمرات تنظیم شناختی در مرحله پس‌آزمون در سطح $P < ۰/۰۵$ تفاوت معنی‌دار وجود دارد. تفاوت بین نمرات تنظیم شناختی در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون معنی‌دار است.

جدول ۷- تحلیل کوواریانس نمرات تنظیم شناختی و ابعاد آن در گروه‌های مورد مطالعه

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی‌داری	مقدار اتا	توان آماری
پیش‌آزمون	ملامت خویش	۱۰۸/۰۰۰	۱	۱۶/۵۵۵	۰/۰۰۰	۰/۳۷۲	۰/۹۵۲
	پذیرش	۸۳/۰۱۰	۱	۱۰/۰۶۵	۰/۰۰۰	۰/۳۰۲	۰/۶۲۱
	نشخوارگری	۲۵۳/۹۲۰	۱	۴۸/۸۷۶	۰/۰۰۰	۰/۶۳۶	۰/۶۲۴
	تمرکز مثبت	۴۵/۶۳۳	۱	۷/۹۵۹	۰/۰۰۹	۰/۳۲۱	۰/۳۶۲
	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۱۱۸/۰۰۰	۱	۱۴/۰۶۴	۰/۰۰۰	۰/۳۱۰	۰/۳۹۵
	ارزیابی مجدد مثبت	۱۲۶/۸۲۶	۱	۱۵/۱۹۶	۰/۰۰۰	۰/۴۰۷	۰/۷۶۳
	دیدگاه‌گیری	۹۱/۱۹۵	۱	۱۶/۰۵۳	۰/۰۰۰	۰/۳۷۸	۰/۸۶۲
	فاجعه‌سازی	۳۱۲/۱۲۰	۱	۵۴/۳۹۴	۰/۰۰۰	۰/۶۶۰	۰/۶۲۵
	ملامت دیگران	۳۰۴/۰۱۳	۱	۴۱/۵۳۷	۰/۰۰۰	۰/۵۹۸	۰/۳۶۹
	گروه	ملامت خویش	۶۱/۶۳۳	۱	۹/۴۴۷	۰/۰۰۵	۰/۲۵۲
پذیرش		۲۵۷/۶۱۳	۱	۳۱/۲۳۵	۰/۰۰۰	۰/۵۲۷	۰/۱۷۵
نشخوارگری		۷۰/۸۷۱	۱	۱۳/۶۴۲	۰/۰۰۰۱	۰/۲۲۲	۰/۳۲۳
تمرکز مثبت		۱۱۲/۸۵۳	۱	۱۹/۶۸۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱۳	۰/۳۵۶
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی		۴۵۱/۴۱۳	۱	۵۳/۸۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۵۸	۰/۸۴۵
ارزیابی مجدد مثبت		۳۰۴/۰۱۳	۱	۳۶/۴۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۵	۰/۶۹۱
دیدگاه‌گیری		۲۶۸/۸۵۳	۱	۴۷/۳۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲۸	۰/۷۸۶
فاجعه‌سازی		۹۷/۵۸۱	۱	۱۷/۰۰۶	۰/۰۰۰۱	۰/۳۶۵	۰/۶۹۱

دیگران

با توجه به نتایج جدول در بین گروه ها نمره کل تنظیم شناختی در مرحله پس آزمون در سطح $P < 0.05$ تفاوت معنی داری وجود دارد. یعنی تفاوت بین نمره کل تنظیم شناختی در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون معنی دار است. یعنی مهارت مقابله ای توانسته است نمره کل تنظیم شناختی را در مرحله پس آزمون در گروه آزمایش افزایش دهد. با توجه به نتایج جدول (۶) همچنین تفاوت نمرات تنظیم شناختی شامل ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه گری، فاجعه سازی و ملامت دیگران در گروه آزمایش معنی دار است.

بحث و نتیجه گیری

هدف این مطالعه بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مقابله ای بر تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه بود. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های مقابله ای بر سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه تأثیر معناداری دارد و تفاوت بین نمرات سازگاری پس از طلاق در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون معنی دار است. یعنی آموزش مهارت های مقابله ای توانسته است نمرات سازگاری پس از طلاق در مرحله پس آزمون را افزایش دهد. علاوه بر این مشخص می شود که میزان این تاثیر ۱۱ درصد می باشد.

این یافته با یافته های (۲۵)، (۲۶)، همسو است. در تبیین این یافته ها می توان گفت سازگاری با طلاق به عنوان یک فرایند چندبعدی تعریف شده که شامل مؤلفه های روانشناختی، اجتماعی و مالی می باشد (۴). 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 (۵) تعاریف دیگری از سازگاری شامل فرایند بازسازی (تغییرات فرد از زندگی زناشویی به زندگی جدا، جدایی از همسر قبلی، مفهوم خود به عنوان فردی مستقل)، توانایی سازگاری با زندگی مجردی و همچنین به عنوان فقدان

نشانه ها و علائم جسمی و روانی، توانایی عمل کردن به مسئولیت های نقشی روزانه خانه، خانواده، کار و فراغت، ایجاد هویت جدید از همسر قبلی یا از شرایط متأهل بودن به عنوان یک مشخصه می باشد. همچنین سازگاری پس از طلاق به وضعیت و حالتی گفته می شود که در آن فرد مطلقه ارزیابی مثبتی از خود داشته و مدیریت شخصی دارند (۸). در آموزش های مهارت های مقابله ای فرد نحوه مقابله صحیح با مشکلات و مسائل را به فرد می آموزد و به نوعی فرد را به بازسازی شناختی و سازگاری پس از طلاق بیشتر هدایت می کنند چرا که همانطور که بیان شد اصلی ترین عمل در عدم سازگاری پس از طلاق، مشکلات و تنش های مختلفی است که بر اثر طلاق پیش می آید آموزش مهارت های مقابله ای از طریق بهبود ادراک فرد از مشکلات طلاق و افزایش توانایی او در مقابله با این تنش ها، به فرد کمک می کند تا این پدیده پرتنش کنار آمده و به عنوان تسهیل کننده در روند سازگاری با زندگی پس از طلاق عمل خواهد کرد.

همچنین نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت های مقابله ای بر تنظیم شناختی زنان مطلقه تأثیر معناداری دارد و تفاوت بین نمرات تنظیم شناختی در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون معنی دار است. یعنی آموزش مهارت های مقابله ای توانسته است نمرات تنظیم شناختی در مرحله پس آزمون را افزایش دهد. علاوه بر این مشخص می شود که میزان این تاثیر ۸ درصد می باشد.

این یافته با یافته های (۲۷)، (۲۶)، (۲۸)، همسو است. در تبیین این یافته ها می توان گفت آموزش های مهارت مقابله ای با تغییر شیوه های ارزیابی و درک فرد از میزان تنیدگی موقعیت و راهبردهای مقابله ای مورد استفاده نقش مهمی در تعدیل اثر تنش های تجربه شده پس از طلاق داشته باشند. چرا شدت و نوع تنیدگی ادراک شده، به باور فرد در زمینه میزان جدی بودن تنش و به تأثیرات فیزیکی، روان شناختی و اجتماعی منفی وابسته است (۱۷). در واقع آموزش مهارت های مقابله ای باعث خواهد شد که زنان مطلقه در ارزیابی های شناختی خود به این نتیجه برسند که امکان جبران موقعیت های تهدیدکننده وجود دارد.

در سطح سازمان‌های مربوط به امور زنان اجرا و نتایج با پژوهش حاضر مقایسه شود. در این تحقیق تلاش شد تا با تعریف ملاکهای ورود و خروج مطالعه اثر برخی متغیرهای مزاحم و مداخله‌گر کنترل شود ولی به خاطر گسترده بودن جامعه آماری و عدم همکاری کامل زنان مطلقه یک سری متغیرها بررسی و کنترل نشد مثل: وضعیت اقتصادی، میزان تحصیلات، تعداد فرزندان. که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی در این زمینه به این متغیرها توجه شود. با توجه به فرضیه‌ها مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سازگاری پس از طلاق و تنظیم شناختی هیجان پیشنهاد می‌شود که سازمان‌های مسئول چون سازمان بهزیستی و مجتمع‌های قضایی خانواده امکاناتی فراهم آورد که زنان مطلقه از طریق دوره‌های مناسب تحت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای قرار گیرند تا بتوانند با زندگی پس از طلاق سازگار شوند و دچار ناهنجاری‌های اجتماعی نگردند.

چرا که آن‌ها به این باور رسیده‌اند که می‌توانند از امکانات و منابع خود جهت مقابله با موقعیت فشارزا بهره بگیرند بنابراین مهارت‌های مقابله با ایجاد آمادگی زنان مطلقه در برخورد با موقعیت‌های تنش‌زا به آن‌ها کمک خواهد کرد که تا وی به راهکارهایی دست یابد که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می‌شوند و بر هیجان‌های کنونی فرد و چگونگی تجربه و بروز آن‌ها اثر گذارد.

در پایان شایان ذکر است که این تحقیق همانند تحقیقات دیگر با محدودیت‌هایی روبرو بوده است به عنوان نمونه: شرکت کنندگان این تحقیق به صورت در دسترس و محدود از یک مجتمع قضایی در تهران انتخاب شده است و مطمئناً در تعمیم نتایج به جامعه باید جانب احتیاط را رعایت نمود. بنابراین پیشنهاد می‌شود تا این تحقیق در شهرهای دیگر و مراکز قضایی طلاق دیگر در تهران انجام شود. و توصیه می‌شود این پژوهش

References

- (1) Portes PR, Smith TL, Brown JH. The divorce adjustment inventory-revised: Validation of a parental report concerning children's post-custody adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2000 Nov 1;33(3-4):93-109.
- (2) Krumrei EJ, Mahoney A, Pargament KI. Divorce and the divine: The role of spirituality in adjustment to divorce. *Journal of Marriage and Family*. 2009 May;71(2):373-83.
- (3) Bilali T, Etemadi A, Fatehzadeh M. Investigating the Predictors of Adjustment After Divorce in Divorced Women of Isfahan. M.Sc., Isfahan University, Faculty of Education and Psychology. 2010.
- (4) Castaldo, D. Divorced, without children. Routledge press. New York-London. 2008 May;13-14.
- (5) Afshari F, khojaste mehr R, Rajabi Gh. The Effectiveness of Past Education on Adjustment to Divorce of Divorced Women in Ahvaz. M.Sc., Shahid Chamran University of Ahvaz, Faculty of Education and Psychology. 2010.
- (6) Khodaverdi Zade R. Spiritual Adaptation and its Relationship with Adaptation in Patients with Breast Cancer Referred to Tabriz Medical Center. 2015.
- (7) Fergadani, A. The Relationship between Emotional Intelligence and Social Adjustment of Undergraduate Students of Allameh University. Master thesis. Tehran: Allameh Tabataba'i University. 2005.
- (8) Nūmes, N. Adjustment to divorce in women: self-esteem and locus of control. (Unpublished Dissertation. California School of professional psychology). 1999.
- (9) Thompson RA. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*. 1994 Feb;59(2-3):25-52.
- (10) Garnefski N, Van der kommer T, Kraaij V, Teerds J, Legerstee J, Tein EO. The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *Eur J Personal*. 2002;16(5):403-20.
- (11) Bahrami B, Bahrami A, Mashhadi AS and Karkashi, h. The Role of Cognitive Emotion Control Strategies in Quality of Life in Cancer Patients, *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*. 2015 May;58(2).
- (12) Garnefski N, Van Den Kommer T, Kraaij V, Teerds J, Legerstee J, Onstein E. The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*. 2002 Sep;16(5):403-20.
- (13) Gross, J. J., Richards, J. M., & John. O. P. Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: American Psychological Association, 13-13. 2006.

- (14) Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*. 2001 Jun 1;30(8):1311-27.
- (15) Williams M, Penman D. *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world*. Hachette UK; 2011 May 5.
- (16) Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*. 2008 Sep;3(5):400-24.
- (17) Shang DJ, Friese DC, Wu ME, Aiken LH. Nursing practice environment and outcomes for oncology nursing. *Cancer nursing*. 2013 May;36(3):206.
- (18) Koranian F, Khosravi A, Ismaili H. The relationship between bedtime and source of control with burnout in nurses. *Knowledge horizon*. 2009;14(1):58-66.
- (19) Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*. 1985 Jan;48(1):150.
- (20) KhodayariFrad, M. and Parand, A. *Stress and ways to deal with it*. Second edition, Tehran University Press. 2011.
- (21) Abedini, S. M. Montazeri, S. and Khalatbari, J. Comparison of Stress Coping Styles in Multiple Sclerosis Patients with Healthy People East of Mazandaran Province. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2011; 20:77-71.
- (22) Fisher, Bruce and Alberti, Robert *The Book of Reconstruction of Life after Divorce* Translated by Akram Karami and Ali Khakbazan. Saber Publications. 2018.
- (23) Phleps, C, A. *Divorce adjustment and the coparenting relationship: an exploration of the relationship between time, adjustment, communication and interaction*. (Unpublished Dissertation for the degree of doctor of Philosophy school of social Work). 2001.
- (24) Clinker, Chris L. *Complete set of life skills*. Translator Mohammadkhani, Shahram; Specialized Media Publications. 2011.
- (25) Badie, M. Pasha Gh. And Atari. The Effectiveness of Group Coping Skills Training on Increasing Marital Adjustment of Couples Referred to Divorce Reduction Counseling in Dezfoul City, First National Congress of Family Psychology, a Step in Drawing a Desirable Family Pattern, Ahvaz, Iranian Association of Family Psychology, Shahid Cham University . 2014.
- (26) Jones RT, Ollendick TH. Risk factors for psychological adjustment following residential fire: The role of avoidant coping. *Journal of Trauma & Dissociation*. 2005 Aug 30;6(2):85-99.
- (27) Zahedian S. Kafi Masouleh S M. Khosrow Javid M. Fallahi Effectiveness of Emotional Regulation on Coping Styles in Elementary Girl Students. *Journal of Child Mental Health*. 2015;2(1):9-19.
- (28) Saklofske DH, Austin EJ, Galloway J, Davidson K. Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and individual differences*. 2007 Feb 1;42(3):

Original Article

Effectiveness of Coping Skills Training on Cognitive Emotion Regulation and Adjustment after Divorce in Divorced Women

Received: 06/12/2018 - Accepted: 01/03/2019

Zahra Sadat Goli^{*1}

Leila Sadat Mirseify fard²

Hakimeh Hassanzadehbenam²

¹ Assistant Professor of General Psychology, Department of General Psychology, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran.

² Master of General Psychology, Department of Psychology, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran

Email: Golim.psych@gmail.com

Abstract

Introduction: Nowadays, considering the growing divorce and its consequences in society, it is important to examine it in different aspects. The experience of divorce affects the compatibility of couples and their children in all aspects (psychological, physical, social and emotional) and reduces the performance and inefficiency of family members after divorce. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of coping skills training on cognitive emotion regulation and post-divorce adjustment in divorced women.

Methods: The research is a semi experimental and research design with two groups (testing and control). The statistical population of the study was all single women in Tehran. Of these, 30 were selected as available. All of the criteria included the age range of 25-45 years, and the passing of 2 to 6 months after their divorce, as well as the absence of Have depression and anxiety disorder. And were randomly assigned to two experimental and control groups. In the case of female divorced women in the experimental group, coping skills training and rehabilitation of life after divorce were performed in 10 sessions of 90 minutes. And the control group did not receive any training. Before and after the educational program, all participants were evaluated by Cognitive Emotion Garnefski et al. (2001) and Fisher's Divorce Consistency Test (GIS). Their scores were compared using multivariate analysis of covariance analysis.

Results: The results of statistical analysis showed that coping skills training had a significant effect on post-divorce adjustment in divorced women ($p < 0.05$ and $\eta = 0.11$). Also, coping skills training has a significant effect on cognitive emotion regulation in divorced women ($p < 0.05$ and $\eta = 0.08$). Finally, coping skills training has a significant effect on cognitive emotion regulation and post-divorce adjustment in divorced women ($p < 0.05$ and $\eta = 0.66$).

Conclusion: Coping skills training in emotional cognitive regulation and in improving post-divorce compatibility in divorced women can play a role that advisers and therapists should pay attention to this issue in order to improve their mental health.

Key words: coping skills, post-divorce adjustment, cognitive emotion regulation, divorced women