



10.82322/jwsf.2025.1103770



«زن و مطالعات خانواده»

سال هجدهم، شماره شصت و نهم، پاییز ۱۴۰۴

ص ص: ۱۱۸-۹۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۰۳

اثربخشی طرح‌واره درمانی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه

فیروزه حیدری فعله^۱ سیدحمید آتش‌پور^۲ فلور خیاطان^۳

چکیده

طلاق یکی از مهم‌ترین دلایل بر هم‌زننده بهداشت روان افراد است که می‌تواند موجب بروز آسیب‌های روانی و اجتماعی بسیاری گردد، لذا انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق به‌عنوان چارچوبی به‌منظور درک آسیب‌شناسی روانی و سلامت روان مطرح می‌گردد. از این رو هدف مطالعه‌ی حاضر، بررسی اثربخشی طرح‌واره درمانی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه ساکن شهر شیراز در سال ۱۴۰۰ بود. به روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. افراد گروه آزمایش به مدت هشت جلسه هر هفته یک بار مورد آموزش طرح‌واره درمانی قرار گرفتند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌ی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و پرسشنامه‌ی سازگاری پس از طلاق فیشر (۱۹۷۶) استفاده شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر استفاده شد. نتایج نشان داد که طرح‌واره درمانی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق را بهبود می‌بخشد ($p < 0.05$). از این رو، آموزش مبتنی بر طرح‌واره درمانی جهت افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه پیشنهاد می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سازگاری پس از طلاق، طرح‌واره درمانی.

^۱ دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

^۲ دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول).

hamidatashpour@gmail.com

^۳ دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

مقدمه

از مهم‌ترین شاخص‌های بروز آشفتگی در زوجین و ایجاد آسیب گسترده در خانواده و ازدواج، آسیب اجتماعی طلاق^۱ می‌باشد که زمینه‌ی بروز مسائل و پیامدهای متفاوت شده و تأثیرات مخربی بر روی بهزیستی روانی و دیگر سطوح فردی و اجتماعی می‌گذارد (آماتو و چیدلا^۲؛ ۲۰۰۵؛ فلاح خواجکینی و همکاران، ۱۴۰۳؛ عبداللهی و همکاران، ۱۳۹۹). طلاق پدیده‌ای است که روند رو به رشدی داشته و پیچیده بودن آن نشان می‌دهد که به صورت ناگهانی شکل نمی‌گیرد (صبوحی گلکار، افراسیابی، ۱۴۰۳). بزرگ‌ترین و ناراحت‌کننده‌ترین مسأله شخصی هر فرد ازدواج غیررضایت‌بخش است و کاهش رضایت‌مندی موجب مشکلات روانی و اجتماعی شده و به تبع آن طلاق اتفاق می‌افتد (مورتل‌منس^۳؛ ۲۰۲۰). آمارهای رسمی کشور نشان می‌دهند ازدواج هر ساله نسبت به سال قبل کاهش و درصد طلاق افزایش چشمگیری داشته است (قره‌داغی، امانی، ۱۴۰۱؛ سایت رسمی اسناد و املاک کشور، ۱۳۹۷ به نقل از رحیمی و همکاران، ۱۳۹۸).

مرور شواهد مطالعاتی نشان می‌دهد که طلاق به‌عنوان "تروما" (هرمان^۴؛ ۱۹۷۴؛ به نقل از کابیلار و یلماز^۵؛ ۲۰۲۳؛ هیز^۶؛ ۲۰۲۲)، "سوگ" (یارنوز-یابن^۷؛ ۲۰۱۷؛ روبین و همکاران^۸؛ ۲۰۲۴)، تعریف می‌شود. دلایل نیاز به چنین تعاریفی اثرات روانی طلاق به همراه طیف وسیعی تغییرات ایجاد شده در اثر طلاق است که زنان مطلقه با آن‌ها مواجه می‌شوند و یکی از مهم‌ترین آن‌ها وضعیت بهداشت روانی و رفتاری زنان مطلقه می‌باشد (راماکرز و همکاران^۹؛ ۲۰۲۳؛ ولچیک و همکاران^۱؛ ۲۰۲۱؛ گولدرگ و همکاران^۱؛ ۲۰۲۱). تغییرات انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^۲ در مراحل گوناگون چرخه زندگی زوجین متقاضی طلاق معنادار بوده (بهبهانی، ذوالفقاری، ۱۴۰۰؛ خیرالهی و همکاران، ۱۳۹۸) و مهم‌ترین عاملی که می‌تواند در پیامدهای روان‌شناختی افراد مواجهه شده با آسیب نقش داشته باشد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است (وو و همکاران^{۱۳}؛ ۲۰۲۱). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی طیف گسترده‌ای از توانایی‌های انسان را دربرمی‌گیرد، از

¹. Divorce

². Amato & Cheadla

³. Mortelmans

⁴. Herman

⁵. Cabilar & Yilmaz

⁶. Hayes

⁷. Yárnoz-Yaben

⁸. Rubin & et al

⁹. Ramaekers & et al

¹. Wolchik & et al

¹. Goldberg & et al

¹. Cognitive flexibility

¹. Wu & et al

تشخیص و سازگاری با خواسته‌های محیطی تا تغییر راهبردهای رفتاری، زمانی که این راهبردها کارکرد فردی و اجتماعی شخص را به خطر می‌اندازند، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی موجب حفظ تعادل میان حوزه‌های مختلف زندگی می‌شود و شخص را آگاه از محیط و متعهد به رفتارهایی می‌کند که با ارزش‌های فردی‌اش هم‌سو باشد (رئیس‌ناصحی و همکاران، ۱۳۹۹). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی فرد را قادر می‌سازد تا در برابر فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل زندگی برخورد مناسبی داشته باشد (آران فیلیپتی و کرام، ۲۰۲۰). برخی محققان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به‌منظور سازگاری با محرک‌های درحال تغییر محیطی تعریف کرده‌اند (وو و همکاران، ۲۰۲۱). زنان مطلقه به دلیل پایین‌بودن انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در معرض بسیاری از مشکلات رفتاری و روانی از جمله اقدام به خودکشی (متاجی تیموری و سالاریان، ۱۴۰۰)، استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد و تاب‌آوری پایین (قربانی و همکاران، ۱۴۰۳؛ شاه‌بیک و همکاران، ۱۳۹۷)، احساس تنهایی و ناامنی در زندگی (محمودپور و همکاران، ۱۳۹۹؛ حسینی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ افسردگی (کردزنگنه، قاسمی اردهایی، ۱۴۰۲) و کیفیت زندگی پایین (طبا، ۱۳۹۹) قرار دارند. از طرفی، افرادی که از نظر شناختی انعطاف‌پذیر هستند، در تعاملات فردی و بین‌فردی مسئولیت‌پذیرتر هستند. از این‌رو، انتظار می‌رود افراد دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تمایل و توان بیشتری برای پذیرش تفاوت‌های فردی و مواجهه مناسب با تعارضات زناشویی و پیامدهای طلاق داشته باشند (مونگ‌کلانگ و همکاران، ۲۰۲۱). هم‌چنین برخی افراد در برابر پریشانی‌های مقابله‌ای پایین‌تری از خود نشان داده و با به کارگیری استراتژی‌هایی که هدف آن‌ها کاهش حالات هیجانی منفی و بعضاً همراه با سرکوب‌گری عاطفی و دوری از روابط صمیمانه است از این‌گونه هیجانات اجتناب می‌کنند (محمودپور و همکاران، ۱۳۹۹؛ خیرالهی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ بنابراین، هنگام مواجهه با چالش‌های تهدیدکننده و فشارزا، هیجانات‌شان را به درستی مدیریت و ابراز نکرده و تحت تأثیر منفی این هیجانات ناخوشایند قرار می‌گیرند و به دنبال آن کاهش سازگاری^۳ و ابتلا به بسیاری از آسیب‌های روان‌شناختی در طی زمان برای ایشان ایجاد می‌گردد (زگل و همکاران، ۲۰۲۱).

هر گاه تعادل جسمی و روانی فرد به هر دلیلی به خطر بیفتد و برای وی مشکلات روانی ایجاد نماید، برای بازیابی تعادل، نیاز به استفاده از منابع درونی و بیرونی است و در صورت استفاده از سازوکارهای جدید و حل مشکل، فرآیند سازگاری به وقوع می‌پیوندد (عبدلی و همکاران، ۱۴۰۱)، از طرف دیگر اگر ناسازگاری درمان نشود ممکن است به اختلال‌های سازگاری (بیماری روانی مرتبط با استرس) و اضطراب، افسردگی و تصمیمات بی‌پروا یا حتی افکار و اقدامات خودکشی‌گرایانه منجر شود و به این ترتیب سلامت روانی و

^۱. Arán Filippetti & Krumm

^۲. Mungklang & et al

^۳. Compatibility

^۴. Zegel & et al

جسمانی فرد را به خطر اندازد (جست؛ ۲۰۱۳؛ به نقل از جوانمرد و همکاران، ۱۳۹۸). طلاق برای بیشتر زنان ایجاد گسستگی عاطفی و فشارهای روانی می‌کند و به همین دلیل نیازمند بیشترین تغییر برای سازگاری مجدد در آنها می‌باشد (مهندس و همکاران، ۱۴۰۱). سازگاری پس از طلاق یک فرآیند نوسانی است که طی آن نظم جدیدی با رهایی از پیچیدگی ناشی از بحران برقرار می‌شود (هیل؛ ۱۹۵۸)، که نشان‌دهنده توانایی برآوردن نیازهای زندگی روزمره و سازمان‌دهی مجدد خود با جدا شدن از همسر سابق است (دیدریک؛ ۱۹۹۱). سازگاری پس از طلاق به‌عنوان یافتن معنی برای تجربه طلاق مفهوم‌سازی شده است (بووینو و شارکین؛ ۲۰۰۳). در این زمینه، سازگاری با فرآیندی مطابقت دارد که طی آن نوسانات روانی و عاطفی شروع شده با یک سری تغییرات ایجادشده توسط طلاق سازگار می‌شوند (کرامری و همکاران؛ ۲۰۰۷). این واقعیت که فرد مطلقه در طول این فرآیند از منابعی که در اختیار دارد استفاده می‌کند و در طی آن دیدگاه‌های متفاوتی در مورد ازدواج، طلاق و خود ایجاد می‌کند، بخشی از سازگاری با طلاق است (پیئتسچ؛ ۲۰۰۲). به عبارت دیگر سازگاری پس از طلاق فرآیندی است که طی آن تغییرات هویت و نقش تنظیم می‌شود، خانواده و فرزندپروری بر اساس واقعیت جدید سازمان‌دهی می‌شوند، فرآیند بازسازی عاطفی و شناختی انجام می‌شود، رابطه با همسر تغییر می‌کند و سبک زندگی جدیدی از لحاظ اقتصادی و اجتماعی برقرار می‌شود (بون؛ ۲۰۰۵). سازگاری پس از طلاق به‌عنوان فرایند تطابق با تغییرات زندگی حاصل شده از طلاق و دستاوردهای روان‌شناختی و هیجانی متعاقب آن تعریف می‌شود. این تعریف شامل هر دو شاخص مثبت سازگاری و منفی عدم سازگاری با طلاق می‌باشد. با این وجود تمرکز بر سازگاری مثبت با طلاق نیز امکان‌پذیر است. سازگاری مثبت شامل رهایی از علایم و نشانه‌های جسمی یا بیماری روانی، توانایی انجام وظایف و مسئولیت‌های محوله زندگی روزانه در خانه، میان فامیل و بستگان، محل کار، بهره‌وری از اوقات فراغت و رشد استقلال فردی به طوری که با وضعیت تأهل یا همسر سابق گره نخورده باشد، است (کرومری-مانکوزو و همکاران؛ ۲۰۰۷؛ به نقل از اکرام و عثمان؛ ۲۰۲۲). پیامدهای طلاق برای زنان اثرات زیانبار و طولانی مدتی مانند تابو اجتماعی-فرهنگی، سطوح بدتر مسائل روانشناختی، موفقیت‌های شخصی پایین‌تر، سازگاری اجتماعی ضعیف، و مسائل اقتصادی و سازگاری از

1. Jeste

2. Hill

3. Diedrick

4. Bevvino and Sharkin

5. Kramrei

6. Pietsch

7. Pietsch

8. Krumrei-Mancuso & et al

9. Ikram, & Usman

جمله موارد دیگر دارد (زحل-اوسون^۱، ۲۰۲۳). سن فرد هنگام طلاق، ویژگی‌های شخصیتی و نوع مقابله، کیفیت زندگی زناشویی و استقلال نسبی، داشتن فرزند (قهاری و بواله‌ری، ۱۴۰۰)، باورها و نگرش‌های فرد نسبت به ازدواج و طلاق (سایان کاراهان^۲، ۲۰۲۱)، تغییر نقش‌ها و سبک‌های مقابله مذهبی (پامپلینگ، آلوارز^۳، ۲۰۲۰)، حمایت‌های اجتماعی و حرفه‌ای (طهیرا و همکاران^۴، ۲۰۲۳) از جمله مواردی هستند که در سازگاری پس از طلاق نقش دارند. از طرفی، سازگاری پس از طلاق برای همه زوج‌ها دشوار است و آن‌ها برای بهبودی از داغ جدایی و بازگشت به وضعیت طبیعی قبلی حداقل به یک تا دو سال زمان نیازمند هستند تا بتوانند به زندگی جدید عادت کنند و هویت خود را به‌عنوان فردی مجرد مجدداً پیدا کنند. البته هر چقدر مدت زمان زندگی زناشویی یک زوج طولانی‌تر باشد، فرایند کنار آمدن و هویت‌یابی جدید دشوارتر خواهد بود (قهاری و بواله‌ری، ۱۴۰۰). ویژگی‌هایی مانند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، ابراز وجود، خودنیرومندی تسلط، جسارت اجتماعی، خودکفایی و اعتماد به نفس، سازگاری را آسان‌تر می‌سازد (بالالی و همکاران، ۱۳۹۰؛ به نقل از مهندس و همکاران، ۱۴۰۱؛ اسماعیلی و همکاران، ۱۳۹۶). از آنجایی که پس از طلاق آسیب‌های روان‌شناختی به‌صورتی مزمن بروز پیدا می‌کنند، انجام مداخلات روان‌شناختی بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد (تامبورینی و همکاران^۵، ۲۰۱۵). در سال‌های اخیر نظریاتی که به دنبال شناخت و معرفی فرایندهای شناختی مؤثر بر اختلال‌های روانی و مسائل شناختی بوده‌اند، توجه فزاینده‌ای را به خود معطوف داشته‌اند. از جمله این نظریات در حوزه‌ی طرح‌واره‌های ناسازگار و طرح‌واره درمانی می‌باشد که هدف آن کسب آگاهی از کارکرد طرح‌واره‌ها، ذهنیت‌ها و یادگیری تشخیص فرایندهایی است که به پاسخ‌های خودکار ما شکل می‌دهند. طرح‌واره درمانی سنجش و شناسایی طرح‌واره‌ها و ذهنیت‌ها، تغییر (شامل بازسازی شناختی، تمرینات رفتاری) را مدنظر قرار می‌دهد. طرح‌واره‌های اولیه‌ی ناسازگار باور افراد درباره‌ی خود، دیگران و محیط می‌باشند، که از ارضا نشدن نیازهای اساسی اولیه در دوران کودکی سرچشمه می‌گیرند و در طول زندگی ثابت و پابرجا بوده و اساس ساخت‌های شناختی فرد را تشکیل می‌دهند (یانگ^۶، ۱۹۹۹). از این‌رو، اساس طرح‌واره درمانی بر آن است که تجربه رویدادهای آسیب‌زای دوران کودکی می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد طرح‌واره‌های ناسازگار شود و موجب بروز اختلالات رفتاری و مشکلات هیجانی در افراد می‌گردد. به همین علت، به‌منظور برطرف نمودن مشکلات رفتاری و هیجانی افراد در وهله‌ی نخست بایستی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه افراد را تغییر داد (یانگ و همکاران^۷، ۲۰۰۳). مرور

¹. Zahl-Olsen

². Sayan Karahan

³. Pampliega, & Alvarez

⁴. Tahira & et al

⁵. Tamborini & et al

⁶. young

⁷. Young & et al

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در چند سال اخیر از اثربخشی طرح‌واره درمانی^۱ در خصوص بسیاری از متغیرهای روان‌شناختی و هیجانی در زنان، شواهد موفق علمی وجود دارد (پیترز و همکاران؛^۲ ۲۰۲۱؛ سویگوت و همکاران؛^۳ ۲۰۲۱). این شیوه درمانی برخلاف بیشتر رویکردهای سنتی از جمله درمان به شیوه فراشناختی، به‌طور مشخص با شکل‌گیری (سبب‌شناسی) علائم کنونی سروکار دارد، نه صرفاً با عوامل تداوم‌بخش آن، در این شیوه درمانی تأکید ویژه‌ای بر رابطه درمانگر-بیمار وجود دارد و در تدارک آن است که در چارچوب این رابطه، تجارب هیجانی سالم و مواجهه همدلانه صورت پذیرد و در نهایت، طرح‌واره درمانی اهداف روشنی را تعیین می‌کند که درمانگر بایستی به آن‌ها دست یابد مانند کمک به مراجعان برای درک نیازهای هیجانی اصلی خود و آموزش شیوه‌هایی سالم برای برآورده کردن این نیازها به گونه‌ای سازگارانه که مستلزم تغییر الگوهای رفتاری، ارتباطی، هیجانی و شناختی است (رافائلی و همکاران؛^۴ ۲۰۱۷). با توجه به اهمیت زمان، هزینه‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی طلاق در دنیای امروز شناسایی درمان‌هایی که از لحاظ موارد مذکور مقرون به صرفه بوده و بتوانند در در ایجاد و بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق به زنان مطلقه کمک کند نشان‌دهنده اهمیت و ضرورت این مطالعه می‌باشد. بنابراین این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا طرح‌واره درمانی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه تاثیر دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه ساکن شهر شیراز در سال ۱۴۰۰ بود. به روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. افراد گروه آزمایش به مدت هشت جلسه (هر جلسه) هر هفته یک بار مورد آموزش طرح‌واره درمانی قرار گرفتند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌ی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)^۵ و پرسشنامه‌ی سازگاری پس از طلاق فیشر (۱۹۷۶)^۶ استفاده شده است. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر استفاده شد. ابتدا بین افراد شرکت‌کننده در پژوهش با توزیع ابزارهای خودگزارشی مرحله پیش‌آزمون اجرا گردید. پس از آن و با تعیین و جایگزینی تصادفی گروه‌های آزمایش و کنترل (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل)، برنامه‌های مداخلاتی طی ۱۰ جلسه، به صورت یک جلسه در هفته و

^۱. Schema therapy

^۲. Peeters & et al

^۳. Soygiit & et al

^۴. Rafaeli & et al

^۵. Dennis & Vander Wal

^۶. Fisher

هر جلسه به مدت ۱/۵ ساعت (۹۰ دقیقه) بر روی گروه آزمایش اعمال شد و یک هفته پس از اتمام جلسات درمانی، از آزمودنی‌های آزمایش و کنترل با ابزارهای خودگزارشی پس‌آزمون به عمل آمد.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و وندروال: این پرسشنامه توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) به وسیله دنیس و وندروال به منظور سنجش انعطاف‌پذیری شناختی تدوین و دارای ۲۰ سؤال با ۳ زیرمقیاس شامل میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل (ادراک کنترل‌پذیری)، توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها (ادراک توجیه رفتار) و توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت (ادراک گزینه‌های مختلف) می‌باشد. نمره‌گذاری سؤالات در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (کاملاً مخالفم = نمره ۱ تا کاملاً موافقم = نمره ۷) انجام می‌شود. دامنه نمرات اکتسابی در مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی بین ۲۰ تا ۱۴۰ قرار دارد، که نمرات بالاتر نشانگر انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر و نمرات پایین‌تر نشانگر انعطاف‌پذیری شناختی کمتر است. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) پایایی این مقیاس را با ضریب آلفای کرونباخ برای کل ابزار و زیرمقیاس‌های آن در دامنه‌ای بین ۰/۸۴ الی ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی در دامنه‌ای بین ۰/۷۵ الی ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند. این پژوهشگران همچنین، روایی هم‌زمان این مقیاس را با مقیاس افسردگی بک^۱ برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رایین^۲ ۰/۷۵ گزارش کرده‌اند. در ایران شاره و همکاران (شاره و همکاران، ۱۳۹۲) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. احمدی و قربانی (۱۳۹۹) ضریب آلفای کرونباخ کل ابزار و زیرمقیاس‌های آن را در دامنه‌ای بین ۰/۶۴ تا ۰/۹۳ کرده‌اند. در مطالعه حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۸ محاسبه شد.

ب) پرسشنامه سازگاری پس از طلاق فیشر: این پرسشنامه توسط فیشر (۱۹۷۶) به منظور سنجش سازگاری پس از طلاق تدوین شده و بعد از آن چندین بار در زمان‌های مختلف مورد تجدیدنظر قرار گرفته است (فیشر، بیرهاوس^۳، ۲۰۰۷). این ابزار دارای ۱۰۰ سؤال است و به روش لیکرت ۵ درجه‌ای (۱ همیشه تا ۵ هرگز) سنجش می‌شود. این ابزار در سال ۲۰۱۷ توسط گازمون-گونزالز و همکاران^۳ به فرم کوتاه با ۲۲ سؤال تغییر کرده است که دارای ۶ زیرمقیاس، ارزش خود سؤالات (۱۰، ۱۳، ۱۸، ۱۹)، که باید به صورت معکوس نمره‌گذاری شوند (همیشه=۵، هرگز=۱)، رهایی از رابطه قبلی (سؤالات ۱، ۷، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۷)،

^۱. Beck

^۲. Fisher and Bierhaus

^۳. Guzmán-González & et al

احساسات خشم (سوالات ۲، ۳، ۴، ۱۱)، نشانگان غم و اندوه (سوالات ۵، ۸، ۲۰، ۲۲)، اعتماد اجتماعی و خود ارزشمندی اجتماعی (سوالات ۶، ۱۴، ۱۶، ۲۱) است. نمرات پایین نشانه عدم سازگاری پس از طلاق است و نمرات بالا نشانه سازگاری پس از طلاق می‌باشد. سازنده ابزار ضریب آلفای کرونباخ آن را برای کل ابزار ۰/۹۸ و برای زیرمقیاس‌هایش بین ۰/۸۷ الی ۰/۹۵ گزارش کرده است (فیشر، بیرهاوس، ۲۰۰۷). در ایران نیز ضریب آلفای کرونباخ این ابزار بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۸ گزارش شده است (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۸). در مطالعه حاضر برای سازگاری پس از طلاق ۰/۸۷ به دست آمد.

جدول ۱. جلسات طرح‌واره درمانی (حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۸)

جلسه	محتوا
اول	برقراری ارتباط و درک مراجع و بررسی چگونگی شکل‌گیری و بقای مشکل
دوم	آموزش به مراجع در خصوص ماهیت مشکلات، مشخص کردن انتظارات مراجع و درمانگر، آموزش الگوی شناختی و رفتاری و ایجاد یک توافق درمانی
سوم	بررسی افکار، پیشامدها و پس‌آیندها، شناسایی اجابرها و باورهای بنیادین مراجع
چهارم	شناسایی افکار تحریف شده، ارزیابی چرخه افکار و رفتار مراجع و آموزش در خصوص تحریف‌های شناختی و شناسایی این تحریف‌ها
پنجم	اصلاح افکار ناکارآمد، تغییر و اصلاح تحریف‌های شناختی
ششم	آموزش الگوی طرح‌واره محور، آموزش الگوی طرح‌واره درمانی و مفهوم‌سازی مشکل مراجع در قالب طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه
هفتم	شناسایی طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه، شناسایی حوزه‌ها، فرایندها، رفتارها و سبک‌های طرح‌واره‌ای
هشتم	اصلاح طرح‌واره استفاده از تکنیک‌های هیجانی و بحث و گفتگو در مورد تجربیات گذشته، گفتگوی خیالی با والدین، بحث و گفتگو در مورد وقایع فعلی، تصویرسازی ذهنی و تخلیه هیجانی
نهم	اصلاح طرح‌واره‌ها و استفاده از تکنیک‌های رفتاری و حذف رفتارهای تداوم بخش طرح‌واره‌ها، حذف اجتناب‌ها و افزایش رفتارهای مقابله‌ای سازنده
دهم	اصلاح طرح‌واره استفاده از تکنیک‌های شناختی بررسی انتقادی شواهد حمایت‌کننده از طرح‌واره‌ها، مرور و بررسی شواهد متناقض با طرح‌واره‌ها، تکنیک موضع-ضد موضع، تهیه کارت‌های آموزشی مصور که با طرح‌واره‌ها متناقض است و تحلیل سود و زیان طرح‌واره‌ها

یافته‌ها

میانگین سنی در گروه آزمایش $38/11 \pm 5/59$ و در گروه کنترل $41/05 \pm 3/54$ بوده است، که بررسی تفاوت میانگین سنی دو گروه با استفاده از آزمون t گروه‌های مستقل غیرمعنی‌دار به دست آمده است ($\text{sig}=0/102$, $t=1/53$). یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه و سه مرحله پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	انحراف معیار
		میانگین	میانگین	میانگین	میانگین
		انحراف معیار	انحراف معیار	انحراف معیار	انحراف معیار
انعطاف‌پذیری	آزمایش	۴۴/۱۵	۶۸/۱۰	۱۰/۹۰	۷۵/۰۵
روان‌شناختی	کنترل	۴۴/۴۰	۸/۴۲	۵/۱۵	۳۷/۴۵
سازگاری پس	آزمایش	۲۷۷/۶۵	۲۱/۶۱	۳۰۴/۱۰	۳۱۱/۵۵
از طلاق	کنترل	۲۷۸/۴۰	۲۴/۱۳	۲۸/۳۱	۲۸۰/۹۰

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات کلی متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق در گروه مداخله (طرح‌واره درمانی) نسبت به گروه کنترل افزایش بیشتر در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون دارد.

استفاده از آزمون‌های پارامتریک اندازه‌های تکراری مستلزم رعایت چند پیش‌فرض اولیه شامل نرمال بودن نمرات، برابری واریانس‌ها و برابری ماتریس کوواریانس است که در صورت نامساوی و کمتر از ۴۰ نفر بودن حجم گروه‌ها با رعایت پیش‌فرض‌ها و تأیید آن‌ها می‌توان از این آزمون‌ها استفاده کرد. هدف از بررسی پیش‌فرض نرمال بودن آن است که نرمال بودن توزیع نمرات همسان با جامعه را مورد بررسی قرار دهد. این پیش‌فرض حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین توزیع نمرات گروه نمونه و توزیع نرمال در جامعه برابر با صفر است. بدین منظور از آزمون شاپیرو-ویلکز استفاده گردید. نتایج حاصل از اجرای این پیش‌فرض در مورد نمرات متغیرهای پژوهش نشان داد، فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات در متغیرهای پژوهش در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در هر دو گروه باقی است (همه سطوح معنی‌داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد).

جهت بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج نشان داده است در متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در مرحله پیش‌آزمون ($F=0/458$, $sig=0/563$)، پس‌آزمون ($F=3/25$, $sig=0/059$) و پیگیری ($F=3/14$, $sig=0/062$) و در متغیر سازگاری پس از طلاق در پیش‌آزمون ($F=2/5$, $sig=0/125$)، پس‌آزمون ($F=1/18$, $sig=0/186$) و پیگیری ($F=1/18$, $sig=0/186$)، به دست آمده است که مجموع نتایج نشان می‌دهد پیش‌فرض برابری واریانس‌ها در هر دو متغیر در هر سه مرحله تأیید شده است. نتایج آزمون ماچلی نیز جهت بررسی یکنواختی کوواریانس‌ها در گروه‌ها برای متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($sig=0/156$, $chi^2=3/72$, $Mauchly's W=0/904$) و سازگاری پس از طلاق ($sig=0/250$, $chi^2=2/77$, $Mauchly's W=0/928$) به دست آمد که بیانگر

¹. Shapiro-Wilk

². Leven

³. Mauchly

تأیید پیش فرض در متغیرهای انعطاف پذیری روان شناختی و سازگاری پس از طلاق است. از این رو در تحلیل های درون آزمودنی در تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر از تحلیل با فرض کرویت استفاده می شود. نتایج مقایسه بین آزمودنی و درون آزمودنی در متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل اثرات بین آزمودنی و درون آزمودنی در متغیرهای پژوهش

متغیر	اثر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
انعطاف پذیری روان شناختی	بین آزمودنی	گروه	۱۴۸۰۷/۴۰۸	۱	۱۴۸۰۷/۴۰۸	۹۲/۷	۰/۰۰۱	۰/۷۰۹	۱/۰۰۰
	درون آزمودنی	اثر زمان	۳۱۳۵/۹۵	۲	۱۵۶۹/۴۷	۷۴/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶۴	۱/۰۰۰
	درون آزمودنی	اثر زمان × گروه	۷۹۱۵/۷۲	۲	۳۹۵۷/۸۵	۱۸۹/۱	۰/۰۰۱	۰/۸۳۳	۱/۰۰۰
سازگاری پس از طلاق	بین آزمودنی	گروه	۹۰۴۸/۰۳	۱	۹۰۴۸/۰۳	۵/۶۹	۰/۰۱	۰/۲۳	۰/۸۰۲
	درون آزمودنی	اثر زمان	۲۵۴۵/۲۱۷	۲	۳۷۷۲/۶۰۸	۵۷/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۶	۱/۰۰۰
	درون آزمودنی	اثر زمان × گروه	۵۲۸۰/۲۱۷	۲	۲۶۴۰/۱۰۸	۳۹/۹۰۲	۰/۰۰۱	۰/۵۱۲	۱/۰۰۰

براساس یافته های به دست آمده در جدول ۳، در تحلیل بین آزمودنی، میانگین نمرات متغیرهای انعطاف پذیری روان شناختی، سازگاری پس از طلاق به طور کلی در دو گروه آزمایش (طرحواره درمانی) و کنترل تفاوت معنی داری نشان داده اند ($p < ۰/۰۵$). براساس نتایج در تحلیل های درون آزمودنی، اثر اصلی زمان در متغیر انعطاف پذیری روان شناختی و سازگاری پس از طلاق معنی دار است ($p < ۰/۰۵$) که نشان می دهد، بین میانگین نمرات کلی هر دو متغیر انعطاف پذیری روان شناختی، سازگاری پس از طلاق در مراحل پژوهش به طور کلی تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۵$)، نتایج نشان داده است که تعامل اثر زمان و عضویت گروهی نیز در متغیر انعطاف پذیری و سازگاری پس از طلاق معنی دار است ($p < ۰/۰۵$). که نشان می دهد تغییرات مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در هر یک از گروه ها معنی دار بوده است. میزان تفاوت مراحل در گروه ها در متغیر انعطاف پذیری روان شناختی برابر با ۸۳/۳ درصد و در متغیر سازگاری پس از طلاق برابر با ۵۱/۲ درصد به دست آمده است.

نتایج آزمون تعقیبی جهت مقایسه گروه آزمایش و کنترل در مراحل پژوهش در متغیرهای پژوهش در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی جهت مقایسه دو گروه در متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق

متغیر	مرحله	تفاوت میانگین	معنی‌داری	حجم اثر
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	پیش‌آزمون	-۰/۲۵	۰/۹۱۸	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲۹/۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵۷
	پیگیری	۳۷/۶	۰/۰۰۱	۰/۸۴۱
سازگاری پس از طلاق	پیش‌آزمون	-۰/۷۵	۰/۹۱۸	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲۲/۲	۰/۰۰۱	۰/۴۷۵
	پیگیری	۳۰/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۵۶۱

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و متغیر سازگاری پس از طلاق در مرحله پیش‌آزمون معنی‌دار نیست ($P > ۰/۰۵$) اما تفاوت در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در این متغیرها بین گروه کنترل با گروه آزمایش (طرحواره درمانی) معنی‌دار به دست آمده است ($p < ۰/۰۰۱$) که نشان می‌دهد میزان تأثیر طرحواره درمانی بر بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برابر با ۷۵/۷ درصد و متغیر سازگاری پس از طلاق برابر با ۴۷/۵ حاصل شده است. همچنین تأثیر طرحواره درمانی در متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در مرحله پیگیری برابر با ۸۴ درصد و در متغیر سازگاری پس از طلاق برابر با ۵۶ درصد حاصل شده است. در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت، طرحواره درمانی بر افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و همچنین سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه در مرحله پس‌آزمون تأثیر معنی‌دار داشته است و اثرات درمان در متغیرهای پژوهش در مرحله پیگیری باقی مانده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین اثربخشی طرحواره درمانی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه بود. یافته‌ها نشان داد که طرحواره درمانی موجب افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در زنان مطلقه شده است. نتایج به‌دست آمده با پژوهش‌های نوئی و همکاران (۱۴۰۱)؛ رسولی‌راد و همکاران (۱۴۰۰)؛ اعلمی و همکاران (۱۳۹۹) هم‌راستا می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت از آنجایی که برای داشتن انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیاز به شناخت و آگاهی کامل نسبت به افکار و ذهن است لذا افرادی که طرحواره‌های ناسازگاری دارند ممکن است در معرض تجربه‌ی احساساتی شدید از قبیل تنش، اضطراب، افسردگی، عصبانیت و در نهایت خستگی روانی قرار گیرند که این خود موجب کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌گردد. در مقابل افرادی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده کرده، به‌صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های

چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را پذیرفته و از نظر روان‌شناختی در برابر افراد انعطاف‌ناپذیر بردبارترند (بیگدلی و همکاران، ۱۳۹۵). در طرح‌واره درمانی از طریق اصلاح افکار و باورها انعطاف‌پذیری روان‌شناختی که به معنای بالارفتن پذیرش و عمل است بهبود پیدا می‌کند (هیز، ۲۰۱۶؛ نصیری و همکاران، ۱۴۰۱). از طرف دیگر تکنیک‌های طرح‌واره درمانی باعث ایجاد تغییر در زمینه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری فرد می‌شود. در طرح‌واره درمانی درمانگر وقتی متوجه می‌شود مراجع در فرایند تغییر رفتار به دردمس افتاده می‌تواند از تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی استفاده کند و به مراجع نشان دهد که در لحظه ممانعت از تغییر رفتار در حال تجربه کردن چه فکر و احساسی است و از مراجع می‌خواهد با تصویرسازی ذهنی انجام رفتار جدید را تجسم کند و ببیند که بعد از آن چه اتفاقی رخ می‌دهد و از این طریق موانع را تجسم کند و بر آنها غلبه نماید. از این طریق مراجع می‌تواند به توانایی رسیدن جایگزین برای رفتارهای ناسازگار خود بپردازد و رفتارهای سازگار را جایگزین کند که موجب افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌گردد.

درمانگر می‌تواند با برقراری گفتگو بین جنبه سالم و جنبه مانع در مراجع، ذهنیتی که در فرایند تغییر ایجاد مانع می‌کند را شناسایی کند و به مراجع بیاموزد که چگونه از طریق شناسایی ذهنیت کودک کمرو یا عصبانی و ذهنیت والد ناکارآمد می‌تواند الگوهای ناسازگار رفتاری را تغییر دهد و راه حل‌های جایگزینی برای موقعیت‌های دشوار ایجاد کند و با ادراک گزینه‌های مختلف انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را افزایش دهد. همچنین با استفاده از گفتگوی خیالی یکی از تکنیک‌های تجربی طرح‌واره درمانی است که در آن به بیمار کمک می‌شود خشم خود را نسبت به افرادی که باعث ایجاد و تقویت طرح‌واره شده‌اند را ابراز کند. این تکنیک علاوه بر تخلیه هیجانی باعث توانمندسازی بیمار برای مبارزه بر خلاف الگوهای فکری ناسازگار و فاصله از آنها می‌شود و مراجع موقعیت‌های سخت را قابل کنترل‌تر دریافت کند. بنابراین با استفاده از تکنیک‌های این درمان بازسازی مثبت چارچوب فکری از طریق بازسازی شناختی، سازمان‌دهی مجدد هیجانی، بررسی خود یادگیری‌های جدید، تنظیم عاطفه و خود آرامش‌دهی در زنان مطلقه به وجود می‌آید.

از آنجایی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانایی تغییر آمیاهای شناختی به‌منظور سازگاری با محرک‌های درحال تغییر محیطی تعریف شده است (وو و همکاران، ۲۰۲۱)، همچنین با کمک این تکنیک‌ها فرد دارای مهارت‌هایی می‌گردد که به واسطه‌ی آنها می‌تواند افکاری که موجب نشخوار فکری می‌گردد را رها کند و ذهن خود را مدیریت نماید، لذا با تغییرات شناختی به وجود آمده از طریق تکنیک‌های طرح‌واره درمانی و تغییر چارچوب فکری با مشخص شدن فاکتورهای موثر زیربنایی شخصیت فرد که نقش قابل توجهی در بروز رفتار دارد موجب می‌شود فرد نسبت به خود آگاهی بیشتری پیدا نماید و نسبت به بروز رفتارهای مناسب و تصمیم‌های بهتر به وی کمک گردد و می‌تواند خود را با شرایط محیطی جدید به وجود آمده در زندگی خود سازگار نموده و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی خود را افزایش دهد.

هم‌چنین یافته‌های این پژوهش نشان داد که طرحواره درمانی بر سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه موثر است. براساس نتایج به دست آمده تفاوت میانگین نمرات دو گروه آزمایش (طرحواره درمانی) و کنترل در مرحله پیگیری در متغیر سازگاری پس از طلاق معنی‌داری به دست آمده است ($p=0.05$). در تطابق نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های مشابه پژوهشی یافت نشد که به‌طور کامل از نظر موضوعی با این پژوهش تطابق داشته باشد؛ ولی نتایج این پژوهش با جنبه‌هایی از یافته‌های مطالعات انجام‌شده توسط گیلن و همکاران (۲۰۲۱)؛ سنگانی، دشت بزرگی (۱۳۹۷) در بافتی کلی هم راستا می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان داشت از آنجایی که سازگاری پس از طلاق تحت عنوان فرایند تطابق با تغییرات زندگی جدید ناشی از طلاق و دستاوردهای روان‌شناختی و هیجانی متعاقب آن تعریف شده می‌تواند سازگاری مثبت یا منفی با طلاق باشد، اگر این سازگاری مثبت باشد یعنی رهایی از علایم و نشانه‌های جسمی یا بیماری روانی و رهایی از رابطه قبلی، توانایی انجام وظایف و مسئولیت‌های زندگی روزمره، ارتباط با فامیل و بستگان، محیط کار، استفاده بهینه از اوقات فراغت و رشد استقلال فردی و خودارزشمندی اجتماعی به‌طوری که با وضعیت تأهل یا همسر سابق گره نخورده باشد، می‌تواند به فرد در پایه‌ریزی زندگی جدید پس از طلاق که با پیامدهای روان‌شناختی بهتری همراه است کمک نموده و از پیامدهای منفی طلاق پیشگیری نماید. از طرفی می‌توان بیان داشت افرادی که دچار طرحواره نقص و شرم هستند احساس می‌کنند عیب‌های زیادی دارند و از ارزش‌چندانی برخوردار نیستند، باور راسخی نسبت به بی‌ارزشی و دوست نداشتنی بودن دارند، آنها احساس نامطلوب و مورد نفرت بودن را تجربه می‌کنند و به شدت به مقایسه شدن و مورد انتقاد قرار گرفتن حساس هستند، در نتیجه دچار نقص در احساس ارزش خود و خود ارزشمندی اجتماعی هستند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۶). یا افرادی که طرحواره ره‌اشدگی و بی‌ثباتی را دارند هر لحظه احساس می‌کنند افرادی که دوستشان دارند ترکشان خواهد کرد در نتیجه به تنهایی و بی‌پناهی دچار می‌شوند، دائم احساس می‌کنند که افراد نزدیک به آنها به زودی خواهند رفت، در نتیجه این افراد رهایی از رابطه قبلی را بیشتر تجربه می‌کنند. هم‌چنین افرادی که طرحواره بی‌اعتمادی دارند مدام در هول و هراس به سر می‌برند که دیگران به آنها دروغ می‌گویند و سر آنها را کلاه می‌گذارند و مدام مورد سوء استفاده دیگران قرار می‌گیرند، بنابراین اجازه صمیمیت نمی‌دهند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳).

از طرف دیگر با وجود این که طرحواره‌ها یا میانبرهای ذهنی برای درک میزان زیاد اطلاعاتی که روزانه با آنها مواجه می‌شویم مفید هستند، لیکن توانایی محدود نمودن تفکر را هم دارند و موجب شکل‌گیری ایده‌ها و رفتارهای کلیشه‌ای ناسالم نیز می‌شوند (آرنتز و همکاران، ۲۰۲۲)، بنابراین، زنان مطلقه‌ای که دارای طرحواره‌های ناسازگاری مانند نقص و شرم، احساس گناه، احساس تنهایی (سنگانی، دشت بزرگی، ۱۳۹۷)،

¹. Guillén, Tormo, Fonseca-Baeza, Botella, Baños, García-Palacios & Marco

². Arntz, Jacob, Lee, Brand-de Wilde, Fassbinder, Harper, ... & Farrell

سرزنش خود، منفی‌گرایی و بدبینی، نقص و شرم، توافق و پذیرش‌جویی، انزوای اجتماعی باشند، این طرح‌واره‌ها می‌توانند به الگوهای منفی یا ناکارآمد احساسی، روش‌های مقابله‌ای (واکنش‌های رفتاری فرد نسبت به طرح‌واره‌هایش) و افکار و رفتارهای ناسالم تبدیل شده و میزان سازگاری فرد را کاهش دهند. بنابراین توجه و شناسایی طرح‌واره‌های منفی و به دنبال آن‌ها عقاید و باورها، رفتارهای ناسالم، روش‌های مقابله‌ای ناسازگار و احساسات ناشی از آنها و در نهایت تلاش برای جایگزین کردن آنها با الگوهای فکری، احساسات و رفتارهای سالم با استفاده از طرح‌واره درمانی امکان‌پذیر است (دکلرک و همکاران، ۲۰۱۷). با استفاده از تکنیک‌های طرح‌واره درمانی از جمله بازوالدینی که در آن درمانگر به‌عنوان بزرگسال سالم از کودک آسیب‌پذیر در مقابل والد ناکارآمد به دفاع برخاسته، می‌توان به تلطیف شرایط روحی کودک آسیب‌پذیر پرداخته و غم و اندوه را در مراجع کاهش داد. طرح‌واره درمانی با اثرگذاری بر روی این طرح‌واره‌ها می‌تواند به افزایش اعتماد اجتماعی و در پی آن سازگاری پس از طلاق، کمک موثری می‌کند. لذا با استفاده از فنون و تکنیک‌های موجود در طرح‌واره درمانی که موجب تغییر شناخت و به تبع آن هیجان و رفتار ناشی از شناخت می‌گردد و با بازسازی شناختی که از طریق طرح‌واره درمانی در فرد اتفاق می‌افتد، این امر تحقق می‌یابد و فرد سازگاری مثبت پس از طلاق با شرایط و تغییرات جدید زندگی‌اش پیدا می‌نماید. مشاهدات این بررسی اثربخشی افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه، را نشان داد. از آن جایی که این مطالعه فقط در بین زنان مطلقه شهر شیراز انجام شد لذا پیشنهاد می‌شود به منظور تعمیم‌دهی بهتر نتایج این مطالعه در بین زنان مطلقه نقاط دیگر کشور نیز انجام شود. از جمله محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر عدم امکان پیگیری شش ماهه و بیشتر از آن بود لذا پیشنهاد می‌شود به منظور دستیابی به نتایج پایدار این مطالعه در زمان‌های دیگری نیز اجرا گردد. همچنین عدم امکان همگون‌سازی در متغیرهای دموگرافیک مثل سن، تحصیلات و سطوح توانایی مالی نیز از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بود که پیشنهاد می‌گردد در حد امکان این همگون‌سازی انجام و بررسی مجدد انجام گردد تا نتایج با یکدیگر مقایسه گردد.

تعارض منافع

«نویسندگان هیچ گونه تعارض منافع ندارند.»

¹. de Klerk, Abma, Bamelis & Arntz

References

- Amato, P. R., & Cheadle, J. (2005). *The long reach of divorce: Divorce and child well-being across three generations*. Journal of marriage and family, 67(1), 191-206.
- American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.
- Abdollahi, A., Ahadi, H., Tajeri, B., & Haji Alizadeh, K. (2020). *Analysis of the experience of divorce from the perspective of divorced couples in Tehran*. Women's Strategic Studies, 23(89), 143-162.
- Aalami, M., Taimory, S., Ahi, G., & Bayazi, M. H. (2020). *Comparison Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and an Integrated Approach of Schema Therapy based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Reduction of Marital Conflicts in Divorce Applicant Couples*. Journal of Excellence in counseling and psychotherapy, 9(33), 58-71.
- Arán Filippetti, V., & Krumm, G. (2020). *A hierarchical model of cognitive flexibility in children: Extending the relationship between flexibility, creativity and academic achievement*. Child Neuropsychology, 26(6), 770-800.
- Arntz, A., Jacob, G. A., Lee, C. W., Brand-de Wilde, O. M., Fassbinder, E., Harper, R. P., ... & Farrell, J. M. (2022). *Effectiveness of predominantly group schema therapy and combined individual and group schema therapy for borderline personality disorder: A randomized clinical trial*. JAMA psychiatry, 79(4), 287-299.
- Abdoli, M., Shahbazi, S., Mahdian, M. J., & Abdoli, Z. (2022). *The effect of Critical thinking training on the adaptability and resilience of sixth grade students*. New Approach in Educational Sciences, 4(1), 16-26.
- Behbahani, M., & Zolfaghari, M. (2021). *The Effectiveness of Solution-Focused Couple Therapy on Cognitive Flexibility of Couples Seeking Divorce*. Journal of Assessment and Research in Applied Counseling, 3(1), 17-27.
- Balali, T., Etemadi, O., & Fatehizadeh, M. (2011). *The study of relationship between psychological factors and demographic characteristics predicting post divorce adjustment among divorced women in Isfahan*.
- Bigdeli, I., & Sabahi, P. (2017). *The comparison of Cognitive Flexibility, theory of mind and working memory in students with symptoms of*

- obsessive-compulsive disorder and normal group*. *Advances in Cognitive Science*, 18(4), 24-37.
- Cabilar, B. Ö., & Yılmaz, A. E. (2022). *Divorce and post-divorce adjustment: Definitions, models and assessment of adjustment*. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(1), 1-11.
- de Klerk, N., Abma, T. A., Bamelis, L. L., & Arntz, A. (2017). *Schema therapy for personality disorders: A qualitative study of patients' and therapists' perspectives*. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 45(1), 31-45.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). *The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity*. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Esmaeili, M., AkhondiDarzi, M., & Kazemain, S. (2018). *Qualitative investigating of effective factors on adjustment during post-divorce situation among divorced women (phenomenological study)*. *Scientific Research Quarterly of Woman and Culture*, 9(34), 37-62.
- Falah Khajakini, H., Larkjouri, A., Mahmoudi, A. R., & Zarei Sharif, V. (2024). *Exploring the causes of divorce among applicants and experts in the field of divorce in the city of Rasht: emphasizing the commission of crimes arising from marital maladjustment*. *Journal of Psychological Science*, 23(136), 947-962.
- Fisher, B., & Bierhaus, J. (1994). *Facilitator's manual for rebuilding when your relationship ends*. Fisher Publishing Company.
- Gorbani, F. (2020). *Relationship between depression and cognitive flexibility with addictive behaviors with the mediating role of shame and guilt*. *Scientific Quarterly Research on Addiction*, 14(55), 279-297.
- Hosseini, M. R., Khazaie, S., & Golami, F. (2019). *The experience of living divorced women from the feeling of insecurity in everyday life*. *Women Studies*, 10(30), 1-26.
- Javanmard, J., Rajaei, A., & Khosropour, F. (2019). *Effectiveness of Group Positive Psychotherapy on social, emotional and educational adaptability of jun*. *Journal of Applied Psychology*, 13(2), 209-227.
- Jeste, D. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder (DSM 5)*. Washington: American psychiatric publishing.
- Krumrei-Mancuso, E. J., Coit, C., Martin, S., & Fogo, W. (2007). *Post-divorce adjustment and social relationships*. *Journal of Divorce and Remarriage*.

- Shareh, H., Farmani, A., & Soltani, E. (2014). *Investigating the reliability and validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) among Iranian university students*.
- Goldberg, A. E., Allen, K. R., & Smith, J. Z. (2021). *Divorced and separated parents during the COVID-19 pandemic*. Family process, 60(3), 866-887.
- Gharadaghi, M., & Amani, A. (2022). *Effectiveness of positive (TRIPLE P) parenting skill training on mother-child relationship quality, parenting self-efficacy and Affective control in the divorced mothers with children*. Journal of Family Research, 18(3), 423-443.
- Ghorbani, A., Khosravi, M., & Mohammadi, M. (2024). *Investigating the mediating role of the family resilience variable in the relationship between social health and couples' attitudes towards divorce*. Strategic Research on Social Problems.
- Guillén, V., Tormo, M. E., Fonseca-Baeza, S., Botella, C., Baños, R., García-Palacios, A., & Marco, J. H. (2021). *Resilience as a predictor of quality of life in participants with borderline personality disorder before and after treatment*. BMC psychiatry, 21(1), 305.
- Guzmán-González, M., Garrido, L., Calderón, C., Contreras, P., & Rivera, D. (2017). *Chilean adaptation and validation of the fisher divorce adjustment scale-short form*. Journal of Divorce & Remarriage, 58(2), 96-109.
- Hayes III, F. W. (2022). *Power, Divorce, and Trauma*. Black Men from Behind the Veil: Ontological Interrogations, 131.
- Herman, S. J. (1974). *Divorce: A grief process*. Perspectives in psychiatric care.
- Ikram, K., & Usman, A. (2022). *Informal social networks and post-divorce challenges of middle-aged divorced women*. Pakistan Languages and Humanities Review, 6(3), 253-262.
- Kheyrollahi, M., Jafari, A., Ghamari, M., & Babakhani, V. (2019). *Design of model cognitive flexibility based on Trend Analysis of Changes of Life Cycle in demanding couples of divorces*. Counseling Culture and Psychotherapy, 10(39), 157-180.
- Kołodziej-Zaleska, A. B., Brandt-Salmeri, A. A., & Ilska, M. (2019). *The crisis of divorce and the nature of the experienced life changes*. Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Organizacja i Zarządzanie, 141.
- Kord-Zanganeh, J., & Ghasemi-Ardahae, A. (2023). *Consequences of Divorce for Divorced Women with Emphasize on the Socio-demographic Factors: A Study in Ahvaz City, Iran*. Journal of Population Association of Iran, 18(35), 363-392.

- Khodadust, S., & Ebrahimi Moghadam, H. (2020). *Effectiveness of Olson circumplex model training on attachment styles and marital conflicts in couples exposed emotional divorce*. Family Counseling and Psychotherapy, 9(2), 53-72.
- Mataji Nimouri, Salarian. (2021). *Identifying the predicting causes of divorce*. New developments in psychology, educational sciences and education, 42(4), 230-239.
- Maghsoodi, S., Bazmandeh, T., & Mousavi Nasab, S. M. H. (2021). *The relationship between husbands' lovemaking style and marital adjustment in working women in Kerman*. Women's Strategic Studies, 23(90), 133-150.
- Mohandes, L., Javidi, H., Barzegar, M., & Sohrabi, N. (2023). *Development of A Causal Model of Post-Divorce Adjustment Based on Social and Psychological Factors in Divorced Women in Shiraz, Iran*. Armaghane Danesh, 28(1), 87-111.
- Mahmoudpour, A., Shiri, T., Farahbakhsh, K., & ZolfaghRI, S. (2020). *Anticipation of divorce tendency based on marital Burnout and distress tolerance by the mediation of loneliness in female applicants for divorce*. Counseling Culture and Psycotherapy, 11(42), 121-141.
- Mungklang, P., Puwarawuttipanich, W., Pongthavornkamol, K., & Nilanont, Y. (2021). *The Effectiveness of Cognitive Flexibility Training Program on Cognitive Functions and Activities of Daily Living in Patients with Ischemic Stroke*. Siriraj Medical Journal, 73(4), 236-244.
- Moghim, F., Asadi, J., & Khajevand Khoshali, A. (2022). *A comparison between the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Schema Therapy on marital burnout and marital conflicts of patients referred to Gorgan counseling centers*. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry, 9(2), 16-34.
- Noii, S. M. T., Rahmani, M. A., & Shirudi, S. G. (2022). *The Effectiveness of Combined Couple Therapy based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Schema Therapy on Cognitive Flexibility and Cognitive Emotion-Regulation in Couples Seeking Divorce*. Journal of Counseling Research.
- Nasiri, A., Sharifi, T., Ghazanfari, A., & Chorami, M. (2022). *Comparison of the effectiveness of schema-therapy and reality-therapy on psychological flexibility and emotional self-regulation of preschool teachers*. Quarterly of Applied Psychology, 16 (4): 161, 183, 2.

- Nazarifar, M., Sudani, M., Khojasteh-Mehr, R., Farhadirad, H. (2017). *Explanation of Factors Influencing Divorced Woman's Adjustment after Divorce: A Qualitative Study*. J Qual Res Health Sci; 6(4): 477-92.
- Qahari, Bwalhari. (1400). *Divorce counseling*. Tehran: Danje Publications.
- Peeters, N., van Passel, B., & Krans, J. (2022). *The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review and research agenda*. British Journal of Clinical Psychology, 61(3), 579-597.
- Rafaeli, E., Bernstein, D., & Young, J. (2017). *Schema Therapy (CBT Distinctive Features)*, translated by Mehdi Faraji.
- Raftar, A. M. R., Shareh, H., & Toozandehjani, H. (2020). *Comparison of the Effectiveness of Schema Therapy with Mindfulness and Forgiveness Therapy on Clinical Symptoms, Emotional Responses in Women Affected by Wife Betrayal*.
- Rasolirad, A., Rahmani, M., Ghorbanshirodi, S., & Zarbakhsh, M. (2021). *Comparison of the Effectiveness of Schema Therapy (ST) and Transactional Analysis (TA) in Reducing Marital Conflict of Couples Seeking a Divorce*. Journal of Applied Family Therapy, 2(3), 112-92.
- Rahimi, F., Atashpuor, H., & Golparvar, M. (2019). *Divorce prediction based on individual beliefs of personality, basic needs and traps of life*. Knowledge & Research in Applied Psychology, 20(2), 13-23.
- Rubin, S. S., Manevich, A., & Yehene, E. (2024). *Continuing Bonds in Marriage, Death and Divorce: Conceptual and Clinical Considerations in the Relationship to Self and Spouse*. OMEGA-Journal of Death and Dying, 00302228241226471.
- Ramaekers, M. J., Verbakel, E., Kraaykamp, G., & van der Lippe, T. (2023). *More or less help? A longitudinal investigation of positive and negative consequences of divorce for informal helping*. Community, Work & Family, 1-16.
- Raeisi Nasehi, S., Dehghani, A., Moradi Manesh, F., & Haghayegh, S. A. (2020). *The prediction of health promoting lifestyle based on sense of coherence, psychological flexibility and impulsivity in cardiovascular disease patients with obesity*. Journal of Excellence in counseling and psychotherapy, 9(33), 1-13.
- Saboochi Golkar, Z., & Afrasiabi, H. (2024). *Narrative of the decision to divorce among men applying for divorce*. Strategic Research on Social Problems.

- Shiri, T., Farahbakhsh, K., & Zolfaghari, S. (2020). *Anticipation of divorce tendency based on marital Burnout and distress tolerance by the mediation of loneliness in female applicants for divorce*. Counseling Culture and Psychotherapy, 11(42), 121-141.
- Shahbeik, S., Khanehkeshi, A., & Khanmohammadi, A. (2018). *Coping strategies and resilience in divorced and non-divorced females: A comparative study*. J Health Promot Manag, 7(2), 44-9.
- Sangani, A., & Dasht Bozorgi, Z. (2018). *The effectiveness of schema therapy on general health, ruminating and social loneliness of divorce women*. Psychological achievements, 25(2), 201-216.
- Taba, R. (2020). *The Effectiveness of Adlerian Therapy in Improving the Quality of Life of Divorced Women*. Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC), 2(4), 12-20.
- Tahira, I., Sultan, T., Javeed, M., & Afzal, A. (2023). *Social Adjustment of Divorced Women: A Study of District Gujrat, Punjab, Pakistan*. Journal of Social Sciences Review, 3(2), 940-950.
- Tamannaefar, M., Rezaei, H., & Hadady, S. (2019). *Prediction of Students academic performance based on adjustment (academic, emotional and social) and personality traits*. medical journal of mashhad university of medical sciences, 62(December), 374-387.
- Tamborini, C. R., Couch, K. A., & Reznik, G. L. (2015). *Long-term impact of divorce on women's earnings across multiple divorce windows: A life course perspective*. Advances in Life Course Research, 26, 44-59.
- Wu, C. W., Chen, W. W., & Jen, C. H. (2021). *Emotional intelligence and cognitive flexibility in the relationship between parenting and subjective well-being*. Journal of Adult Development, 28, 106-115.
- Wolchik, S. A., Tein, J. Y., Winslow, E., Minney, J., Sandler, I. N., & Masten, A. S. (2021). *Developmental cascade effects of a parenting-focused program for divorced families on competence in emerging adulthood*. Development and psychopathology, 33(1), 201-215.
- Yárnöz-Yaben S (2017). *Grief due to divorce: relationship with attachment style and effects on subjective well-being and co-parenting*. Estud Psicol, 38:667-688.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy*. New York: Guilford, 254, 653-658.

- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. guilford press.
- Yousefi A, Sharifzadeh GH, Norozi E, Sahranavard S, Miri MR. *The investigation adjustment status post-divorce and related factors in divorced women supported by the Birjand-based Relief Committee in 2018*. J Birjand Univ Med Sci. 2019; 26(4): 353-62. [Persian]
- Zarei, E., Dehghan, M., Askari, M., & Naziri, G. (2018). *The effectiveness of forgiveness therapy on divorce adaptation of divorced women in Shiraz*. Quarterly Journal of Woman and Society, 8(32), 21-38.
- Zahl-Olsen, R. (2023). *Understanding divorce trends and risks: the case of Norway 1886–2018*. Journal of Family History, 48(1), 60-80.
- Zegel, M., Rogers, A. H., Vujanovic, A. A., & Zvolensky, M. J. (2021). *Alcohol use problems and opioid misuse and dependence among adults with chronic pain: The role of distress tolerance*. Psychology of Addictive Behaviors, 35(1), 42.

The Effectiveness of Schema Therapy on Psychological Flexibility and Adaptation after Divorce in Divorced Women

Firoozeh Heidari Faleh^۱ Seyed Hamid Atashpour^{۲*} Flor Khayatan^۳

Abstract

Divorce is one of the most important reasons affecting people's mental health, which can cause many psychological and social harms. Therefore, psychological flexibility and adaptation after divorce is proposed as a framework to understand psychopathology and mental health. Therefore, the aim of this study was to investigate the effectiveness of schema therapy on psychological flexibility and adjustment after divorce in divorced women. The research method was semi-experimental with a pre-test, post-test design with a control group. The statistical population of the research included all divorced women living in Shiraz in 1400. 40 people were selected by purposive sampling and randomly replaced in two experimental and control groups. People in the experimental group were trained in schema therapy once a week for eight sessions (each session). Data were collected using, psychological flexibility questionnaire of Dennis and Vanderwaal (2010) and Fisher's post-divorce adjustment questionnaire (1994) were used. In order to analyze the data, repeated measures variance analysis was used. The results showed that schema therapy improves psychological flexibility and adaptation after divorce ($p < 0.05$). Therefore, training based on schema therapy is suggested to increase psychological flexibility and adaptation after divorce in divorced women.

Keywords: Psychological Flexibility, Adaptation After Divorce, Schema Therapy.

¹. PhD Student, Department of psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

². Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) branch, Isfahan, Iran (Corresponding author). hamidatashpour@gmail.com

³. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) branch, Isfahan, Iran.