



افسردگی در زنان مطلقه و راهبردهای درمانی مرتبط با آن

سحر منوچهری^۱

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه پیام نور ساری

چکیده

طلاق از استرس‌زاترین فقدان‌ها می‌باشد و موجب آشفتگی‌های هیجانی و مشکلات رفتاری در افراد می‌شود، در این میان آسیب‌پذیری زنان از پیامدهای طلاق بیشتر از مردان است. منفی‌ترین پیامد طلاق بروز اختلالات روانی به ویژه اضطراب و افسردگی است. منظور از افسردگی، اختلالی است که دوام کافی و نشانه‌های ویژه دارد و بر عملکرد شخص، تاثیر نامطلوب می‌گذارد و پریشانی ایجاد می‌کند. هدف از پژوهش حاضر، مروری بر مستندات موجود در مورد افسردگی زنان مطلقه و رویکردهای درمانی موثر و مرتبط با آن است. برای یافتن مستندات مرتبط، جستجو در پایگاه داده‌های اطلاعاتی مگ ایران، سیویلیکا، ایران داک، نورمگ، گوگل اسکالر و ساینس دایرکت، از سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ و به دو زبان فارسی و انگلیسی با کلیدواژه‌های فارسی: زنان مطلقه، افسردگی زنان مطلقه، درمان افسردگی زنان مطلقه و کلیدواژه‌های انگلیسی: Divorced women, Depression in divorced women, Treatment of Depression in Divorced Women انجام شد. در ابتدا ۴۷ مقاله و ۱۱ پایان‌نامه ذخیره و بعد از حذف اطلاعات قدیمی و نامرتب ۲۴ مقاله و ۷ پایان‌نامه برای بررسی نهایی انتخاب شدند.

واژگان کلیدی: زنان مطلقه، افسردگی زنان مطلقه، درمان افسردگی زنان مطلقه



مقدمه

طلاق با افزایش احتمال یک دوره افسردگی همراه است (Rosenstrom et al, 2017). افسردگی اختلالی است که با کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه، اشکال در تمرکز، بی‌اشتهایی و افکار مرگ و خودکشی مشخص می‌شود و با تغییر در سطح فعالیت، توانایی‌های شناختی، تکلم، وضعیت خواب و اشتها همراه است که منجر به اختلال در عملکرد شغلی، روابط اجتماعی و بین فردی می‌شود. زنان مطلقه نسبت به زنان غیر مطلقه، افسردگی بیشتری دارند و حوادث استرس‌زای بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنند (هنرکار دستنایی و همکاران، ۱۳۹۸). طلاق لرزش جدی و قابل توجهی در زندگی فرد ایجاد می‌کند. این لرزش هر دو جنس را تحت تاثیر قرار می‌دهد اما مشخص است که زنان بیشتر تحت تاثیر آن قرار می‌گیرند (Bolka, 2015). هدف پژوهش حاضر بررسی مستندات موجود در مورد افسردگی در زنان مطلقه و راهبردهای درمانی مرتبط با آن است.

یافته‌ها

استرس‌های متعدد ناشی از یک رابطه آشفته افسردگی‌زا است و ایجاد یک اختلال خلقی زمینه را برای آسیب‌پذیری روانی و بیولوژیکی فراهم می‌کند. افسردگی یک مسیر مرکزی برای اختلال در تنظیم ایمنی، التهاب و سلامت ضعیف فراهم می‌کند. تفاوت‌های مربوط به جنسیت می‌تواند خطر ابتلا زنان به افسردگی و التهاب را در مقایسه با مردان افزایش دهد (Glaser, 2018). افسردگی به عوامل متعددی مانند مصرف الکل، وضعیت اقتصادی و به سرمایه اجتماعی مرتبط است. ارتباط بین سرمایه اجتماعی و افسردگی تنها در بین زنان گزارش شد. زنانی که مطلقه یا بیوه بودند یا با اقوام‌شان ارتباط کمی داشتند، نسبت به زنانی که بیشتر با خانواده در ارتباط بودند، شانس بیشتری برای گزارش افسردگی داشتند. این نشان می‌دهد با اینکه سرمایه اجتماعی می‌تواند منبع ارزشمندی برای سلامت روان باشد، حفظ برخی از اشکال آن می‌تواند از نظر روانی زیان‌آور باشد (Ferlander et al, 2016).

افسردگی زنان مطلقه را می‌توان از میزان تحریف شناختی بین فردی، ابرازگری هیجانی و افکار خودآیند منفی پیش‌بینی کرد (صمدی قرقی، ۱۴۰۰). در سه سال قبل و بعد از طلاق مصرف داروهای ضد افسردگی به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. اثرات طلاق بر مصرف داروهای ضد افسردگی فردی است و هیچ الگوی همگرایی یا واگرایی را در سطح زوجین نشان نمی‌دهد. افزایش بروز مصرف داروهای ضد افسردگی مرتبط با طلاق در افراد مستقل از اتفاقاتی که برای همسر سابقشان می‌افتد رخ می‌دهد (Monden et al, 2015). تحقیقات به طور مداوم نشان می‌دهد که افراد مطلقه به طور کلی با مشکلات سلامت روانی بیشتری نسبت به افراد متأهل مواجه هستند. طلاق نه تنها با احساس افسردگی بیشتر، بلکه با سطح پایین‌تر عزت نفس و شایستگی نیز مرتبط است (Symoens et al, 2014).

یافته‌ها نشان داد که انجام تمرینات ایروبیک پیشرفته بر افسردگی و اضطراب تاثیر منفی و معنادار و بر عزت نفس و کیفیت خواب تاثیر مثبت و معنادار می‌گذارد (وکیلان، ۱۳۹۸). فعالیت بدنی منظم علائم افسردگی را در مردان و زنان مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط، به ویژه در میان زنان، کاهش می‌دهد (Zhang And Yen, 2015).



درمان افسردگی در زنان مطلقه

بر اساس نتایج به دست آمده درمان شناختی- رفتاری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و در مان راه حل محور می توانند باعث کاهش نشانه های افسردگی و بهبود کیفیت زندگی زنان مطلقه شوند (عزیزی و قاسمی، ۱۳۹۶). یافته ها نشان داد آموزش درمان مبتنی بر هیجان بر افسردگی زنان مطلقه موثر بوده است و تاثیر این روش بعد از یک ماه همچنان پایدار بود ($p > 0.05$). افراد با شناخت تجارب هیجانی، نگرشی مشفقانه به احساسات منفی خود پیدا می کنند که این مسئله از میزان فشار این هیجانات می کاهد (هنرکار دستنایی و همکاران، ۱۳۹۸). بر اساس یافته ها، در مان گروهی متمرکز بر هیجان به عنوان یک روش مداخله ای جهت بهبود وضعیت روان شناختی زنان مطلقه مفید می باشد (مقی و همکاران، ۱۳۹۷). نتایج به دست آمده نشان می دهد آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، اضطراب و افسردگی زنان مطلقه را کاهش می دهد. همچنین نتایج یافته های مرحله پیگیری نشان می دهد اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در طی زمان پایدار بوده است (صدیقی و همکاران، ۱۴۰۰). با توجه به نتایج، شناخت درمانی گروهی روشی مؤثر در کاهش افسردگی و افزایش خودکارآمدی زنان مطلقه است (اسدپور و سادات حسینی، ۱۳۹۷). یافته ها نشان داد که آموزش گروهی مبتنی بر شناخت درمانی به روش مایکل فری بر افسردگی، احساس تنهایی و شادکامی زنان مطلقه در سطح معناداری تاثیر گذار است و موجب کاهش افسردگی و احساس تنهایی و افزایش شادکامی این زنان می شود (پیرمردوند چگینی و همکاران، ۱۳۹۹). آموزش گروهی واقعیت در مان مبتنی بر نظریه انتخاب Glasser سلامت عمومی زنان مطلقه را بهبود می بخشد و سبب کاهش باورهای وسواسی آنان می گردد (ابن الشریعه و عقیلی، ۱۳۹۷).

نتایج آزمون تحلیل واریانس مکرر نشان داد درمان ودیعه های انسانی (HGT) بر میزان اضطراب، افسردگی و عقاید غیرمنطقی زنان مطلقه تاثیر گذار است و توانست افسردگی، اضطراب و افکار غیرمنطقی آنان را به طور معنی داری کاهش دهد. همچنین، نتایج آزمون بونفرونی نشان داد اثر درمانی ودیعه های انسانی (HGT) بعد از چهار ماه حفظ شده است. از مجموعه یافته ها چنین بر می آید که درمان HGT از طریق تمرکز بر تغییر قالب های ذهنی و تاکید بر منابع ذاتی توانست اضطراب، افسردگی و باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه را کاهش دهد (بلداجی و همکاران، ۱۳۹۹).

با توجه به یافته های به دست آمده می توان گفت روش مداخله ای مدیریت زندگی تلفیق شده با آموزش اختصاصی سازی حافظه می تواند با ایجاد سبک زندگی جدید و تغییر در نظام شناختی- رفتاری، تفکرات و الگوهای رفتاری آزمودنی ها را نسبت به زندگی گذشته تغییر داده و با بینشی مثبت و امیدوارانه از شرایط حال و آینده ی زندگی خود باعث کاهش افسردگی زنان مطلقه شده است (تقوایی و همکاران، ۱۳۹۸). نشخوار فکری یکی از مهم ترین مولفه های افسردگی است که طی دو دهه گذشته به عنوان سازه ای مهم در فهم چگونگی ایجاد و تداوم خلق افسرده مورد توجه قرار گرفته است. مداخله الگوی نگارش بیانگر نقش موثری بر درمان افسردگی، استرس و نشخوار فکری زنان مطلقه دارد. بنابراین می توان از این روش برای درمان و کاهش پیامدهای روانی طلاق استفاده کرد (عطا رضایی و گرجی، ۱۳۹۹). زنان مطلقه فشار روانی و عواطف منفی بیشتری را تحمل می کنند و زندگی شان سرشار از تنش است. نتایج نشان دادند که دو روش در مان فراشناخت و شناختی- رفتاری تأثیر مطلوبی بر ارتقاء کیفیت زندگی و تاب آوری و همچنین کاهش افسردگی زنان مطلقه داشته اند، اما درمان فراشناخت نسبت به درمان شناختی- رفتاری، در کیفیت زندگی تأثیر بیشتری داشت اما در افسردگی



و تاب آوری بین دو روش درمانی تفاوت معنی دار یافت نشد (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۹). یافته‌ها نشان داد که رفتار درمانی شناختی - استعاره‌ای قادر است میزان افسردگی زنان مطلقه را کاهش دهد، به طوری که این درمان می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای متناسب با فرهنگ کشورمان، در مراکز درمانی و مراکز مشاوره، قابل استفاده باشد (قمری کیوی و همکاران، ۱۳۹۵).

طلاق یکی از عوامل ایجاد کننده اختلال روانی در زندگی است. افراد مطلقه بیشتر از افراد متأهل دچار اختلالات روانی می‌شوند. نتایج نشان داد که درمان متمرکز بر شفقت، بر کاهش افسردگی و اضطراب اثر معناداری داشت. پیگیری دو و چهار هفته‌ای نیز حاکی از پایداری تغییرات درمانی بود. بنابراین، این درمان می‌تواند به عنوان روشی جدید در کاهش افسردگی و اضطراب برای روان درمانگران و خانواده درمانگران مورد استفاده قرار گیرد (شیرالی نیا و همکاران، ۱۳۹۷). برنامه بازسازی پس از طلاق فیشری یکی از برنامه‌های کاربردی برای افزایش سازگاری و کاهش هیجان‌های منفی همانند افسردگی و اضطراب است. تحلیل یافته‌های به دست آمده تجزیه و تحلیل آنکوا نشان می‌دهد که میانگین نمرات افسردگی و نشانه‌های اضطراب بر حسب گروه (کنترل و آزمایش) پس از تعدیل پیش آزمون، تفاوت معناداری دارد و گروه آزمایش پس از دریافت آموزش مدل بازسازی پس از طلاق، افسردگی و نشانه‌های اضطراب پایین‌تری را نشان می‌دهند. با توجه به یافته‌های به دست آمده می‌توان گفت، مدل بازسازی فیشری با انجام فعالیت‌هایی همانند طغیان و سوگواری، هیجان‌های منفی همانند افسردگی و اضطراب را در زنان مطلقه کاهش می‌دهد و آنان را برای ادامه زندگی آماده می‌سازد (صدیقی و همکاران، ۱۳۹۸).

یافته‌ها نشان داد که طرحواره درمانی به طور معنی‌داری باعث ارتقای سلامت عمومی و کاهش نشخوار فکری و احساس تنهایی زنان مطلقه می‌شود و اضطراب ($P=0/02$)، اختلال در کارکردهای اجتماعی ($P=0/001$)، افسردگی ($P=0/039$)، پاسخ‌های نشخواری ($P=0/000$)، پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس ($P=0/000$)، تنهایی رمانتیک ($0/000$)، تنهایی خانوادگی ($P=0/035$) و تنهایی اجتماعی ($P=0/007$) در گروه آزمایش که مداخله را دریافت کرده بودند از گروه کنترل متفاوت بود. پیشنهاد می‌شود مشاوران و درمانگران برای بازتوانی زنان پس از طلاق در جهت افزایش سلامت عمومی، کاهش نشخوار فکری و روابط اجتماعی تسهیل یافته‌تر از قواعد طرحواره درمانی استفاده نمایند (نیکوگفتار و سنگانی، ۱۳۹۹). نتایج پژوهش نشان داد که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و نشانه‌های اضطراب و افسردگی در زنان مطلقه رابطه مثبت معناداری وجود داشت. همچنین ناگویی هیجانی نیز نقش واسطه‌ای بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و افسردگی را ایفا می‌کند ولی برای طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اضطراب چنین نقشی را ایفا نمی‌کند (رمضانی، ۱۳۹۷). تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که تفاوت معناداری میان زنان مطلقه و غیرمطلقه از نظر افسردگی، اضطراب، استرس و عدم تحمل بلا تکلیفی وجود دارد و زنان مطلقه افسردگی، اضطراب، استرس و عدم تحمل بلا تکلیفی بالایی نسبت به زنان غیرمطلقه دارند. همچنین تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که از بین خرده مقیاس‌های عدم تحمل بلا تکلیفی تنها استرس‌آمیز بودن بلا تکلیفی و منفی بودن رویدادهای غیر منتظره و اجتناب از آنها، پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار افسردگی و اضطراب در میان زنان می‌باشد. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و پیشینه پژوهشی، کاهش عدم تحمل بلا تکلیفی می‌تواند باعث کاهش سطوح افسردگی، اضطراب و استرس گردد. بنابراین درمان مبتنی بر کاهش عدم تحمل بلا تکلیفی



و افزایش مهارت‌های تحمل ابهام قبل از شروع در مان اختلالات عاطفی و اضطرابی در زنان مطلقه ضروری است (اسماعیل پور و همکاران، ۱۳۹۲).

درمان پذیرش و تعهد، یکی از درمان‌های رفتاری نسل سوم در زمینه در مان اختلالات خلقی و اضطرابی است. نتایج پژوهش به خوبی نشان داد که در مرحله پس آزمون، نمرات اضطراب و افسردگی و اجتناب تجربه‌ای گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل به طور معناداری کاهش یافته است و این کاهش در مدت پیگیری یک ماه تغییر چشمگیری نیافته است. بنابراین درمان گروهی پذیرش و تعهد بر درمان اضطراب و افسردگی زنان مطلقه مؤثر بوده است. نتایج بر اهمیت کاربرد این مداخلات در اضطراب و افسردگی زنان مطلقه اشاره دارد (حجتی و همکاران، ۱۳۹۴).

پدیده طلاق در جامعه‌ی ما رو به فزونی می‌باشد و گاهی آسیب‌های جبران‌ناپذیری را برای زوجین ایجاد می‌نماید. از جمله می‌توان به احساس افسردگی و تنهایی زنان و همچنین قطع ارتباط با دیگران اشاره نمود. آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش احساس افسردگی زنان مطلقه و بهبود ارتباط مؤثر آنان تأثیرگذار می‌باشد اما در بلندمدت (۵ ماه بعد) این نتیجه مشاهده نگردید (ناظری، ۱۳۹۱). نتایج بدست آمده نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، افسردگی زنان مطلقه را کاهش و امید به زندگی آنها را افزایش می‌دهد و تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افسردگی و امید به زندگی زنان مطلقه در مرحله پیگیری ثابت دارد (مقدم سامان، ۱۳۹۴).

امروزه یکی از معضلات عمده بهداشت عمومی جهانی مسئله خودکشی و افکار خودکشی است و نقش اساسی در به خطر انداختن سلامت روانی جامعه ایفا می‌کند. یافته‌های تحقیق نشان داد بین طروارهای هیجانی زنان مطلقه و تنظیم هیجانی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین تنظیم هیجانی و شدت افسردگی، بین تنظیم هیجانی و شدت اضطراب، و بین تنظیم هیجانی و شدت افکار خودکشی رابطه معناداری وجود دارد. از یافته‌های تحقیق می‌توان نتیجه گرفت یکی از عوامل روانشناختی که می‌تواند نقش مؤثری در سلامتی و بهزیستی افراد داشته باشد، هیجان است که نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی مانند سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای استرس‌زا ایفا می‌کند (رضوانی پور، ۱۴۰۰). نتایج نشان داد که آسیب‌های دوران کودکی، سوء استفاده عاطفی، غفلت عاطفی به طور معنی‌دار قادر به پیش‌بینی افسردگی می‌باشند. مولفه‌های باورهای غیرمنطقی، توقع تایید از دیگران، وابستگی به طور معنی‌دار قادر به پیش‌بینی افسردگی در زنان مطلقه می‌باشند (زمانیان، ۱۴۰۰).

نتیجه گیری

طلاق یکی از عوامل ایجادکننده اختلال روانی در زندگی است. افراد مطلقه بیشتر از افراد متأهل دچار اختلالات روانی می‌شوند. (شیرالی نیا و همکاران، ۱۳۹۷) و زنان مطلقه بیشتر از مردان دچار افسردگی می‌شوند. پیشنهاد می‌شود مشاوران و درمانگران برای بازتوانی زنان پس از طلاق در جهت افزایش سلامت عمومی، کاهش نشخوار فکری و کاهش افسردگی از رویکردهای درمانی شناختی رفتاری، طرواره درمانی و آموزش درمان مبتنی بر هیجان استفاده نمایند.



منابع:

- هنرکار دستنایی، رحیم و واحد، جواد و غفاری، خلیل، اثربخشی درمان هیجان مدار بر افسردگی زنان مطلقه شهرکرد، نشریه دانش انظامی چهارمحال و بختیاری، بهار و تابستان ۱۳۹۸، ۷۱-۸۸.
- صمدی قرقی، زهره. (۱۴۰۰). نقش تحریف‌های شناختی، ابرازگری هیجانی و افکار خودآیند منفی در افسردگی زنان مطلقه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- وکیلان، سعیده. (۱۳۹۸). تاثیر تمرینات ایروبیکیک پی‌شرفته بر افسردگی، اضطراب، عزت نفس و کیفیت خواب زنان مطلقه ۳۵-۲۰ ساله شهرستان بناب. پایان نامه کارشناسی ارشد. موسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری آذربایجان.
- عزیزی، آرمان و قاسمی، سیمین، مقایسه اثربخشی سه رویکرد راه حل مدار، شناختی- رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی و کیفیت زندگی زنان مطلقه، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، بهار ۱۳۹۶، ۲۰۷-۲۳۶.
- متقی، شکوفه و شاملی، لیلا، هنرکار، رحیم، اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان بر افسردگی، امید به آینده و اعتقاد بین فردی در زنان مطلقه، فصلنامه مطالعات روانشناختی، زمستان ۱۳۹۷، ۱۰۷-۱۲۲.
- صدیقی، کاظم و صفاریان طوسی، محمدرضا و خدیوی، غلامرضا، اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و افسردگی زنان مطلقه، مجله تحقیقات علوم رفتاری، بهار ۱۴۰۰، ۱۴۹-۱۶۰.
- اسدپور، اسماعیل و حسینی، مریم السادات، اثربخشی گروه درمانی شناختی بر خودکارآمدی و افسردگی زنان مطلقه، Iranian Journal of Practice in Clinical Psychology، سال ۱۳۹۷، ۲۳۱-۲۳۸.
- پیرمردوند چگینی، بهمن و احمدی، صدیقه و آلبوغیش، توفیق و نظامیوند چگینی، سمیرا، اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر شناخت درمانی به روش مایکل فری بر افسردگی، احساس تنهایی و شادکامی زنان مطلقه، فصلنامه روانشناسی تحلیلی شناختی، تابستان ۱۳۹۹، ۱۵-۳۰.
- ابن الشریعه، جمیله و عقیلی، سید مجتبی، اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب Glasser به شیوه گروهی بر سلامت عمومی و باورهای وسواسی زنان مطلقه، مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، زمستان ۱۳۹۷، ۵۳-۶۰.
- کرمی بلداجی، روح الله و زارعی، اقبال و فلاح چای، سید رضا و صادقی فرد، مریم، بررسی اثربخشی درمان ودیعه های انسانی (HGT) بر کاهش افسردگی، اضطراب و باورهای غیرمنطقی زنان مطلقه، مجله پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، پاییز ۱۳۹۹، ۵۷-۷۶.
- تقوایی، علیرضا و نشاط دوست، حمیدطاهر و آقائی، اصغر و فروزنده، الهام، اثربخشی مدیریت زندگی تلفیق شده با آموزش اختصاصی سازی حافظه بر افسردگی در زنان مطلقه، مجله تحقیقات علوم رفتاری، زمستان ۱۳۹۸، ۱۵۰-۱۵۹.
- عطا رضایی، فرناز و گرجی، یوسف، اثربخشی الگوی نگارش بیانگر در کاهش نشخوار فکری، افسردگی و استرس زنان مطلقه، مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، تابستان ۱۳۹۹، ۷۶-۸۶.
- عزیزی، آرمان و دستباز، انور و حسینی، صالح و عابدی، محمدرضا، مقایسه اثربخشی درمان شناختی و شناختی- رفتاری بر افسردگی، تاب آوری و کیفیت زندگی زنان مطلقه افسرده، فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، بهار ۱۳۹۹، ۲۰۳-۲۱۷.



قمری کیوی، حسین و رضایی شریف، علی و اسماعیلی قاضی ولویی، فریبا، اثربخشی رفتاردرمانی شناختی- استعاره ای بر افسردگی و تاب آوری زنان مطلقه، فصلنامه مددکاری اجتماعی، بهار ۱۳۹۵، ۵-۱۲.

شیرالی نیا، خدیجه و چلداوی، رحیم و امان الهی، عباس، اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر افسردگی و اضطراب زنان مطلقه، فصلنامه روانشناسی بالینی، بهار ۱۳۹۷، ۹-۲۰.

صدیقی، کاظم و صفاریان طوسی، محمدرضا و خدیوی، غلامرضا، تاثیر مدل بازسازی پس از طلاق فیش بر اضطراب و افسردگی زنان مطلقه، مجله تحقیقات علوم رفتاری، تابستان ۱۳۹۸، ۳۰۳-۳۱۳.

نیکوگفتار، منصوره و سنگانی، علیرضا، اثربخشی طرح واره درمانی بر نشخوار فکری، احساس تنهایی عاطفی اجتماعی و سلامت عمومی زنان مطلقه، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، تابستان ۱۳۹۹، ۱-۱۲.

رمضانی، حسنعلی. (۱۳۹۷). پیش بینی نشانه های اضطراب و افسردگی در زنان مطلقه بر اساس طرحواره های نا سازگار، نقش واسطه ای الکسی تایمیا و عدم تحمل بلا تکلیفی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تبریز.

اسماعیل پور، خلیل و محمدزاده گان، رضا و قاسم بکلو، یونس و وکیل، سجاد، عدم تحمل بلا تکلیفی در بین زنان مطلقه و غیر مطلقه، مجله زن و مطالعات خانواده، پاییز ۱۳۹۲، ۷ تا ۲۶.

حجتی، یاسمن، نیسی، عبدالکاسم، حیدری زاده، زهره، اثربخشی در مان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش اضطراب و افسردگی زنان مطلقه، اولین همایش ملی روانشناسی و خانواده، آذر ۱۳۹۴.

ناظری، امیر. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی در کاهش احساس تنهایی و افسردگی زنان مطلقه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه سمنان، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

مقدم سامان، نیکو. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی در افسردگی و امید به زندگی در زنان مطلقه تحت پوشش بهزیستی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

رضوانی پور، فاطمه. (۱۴۰۰). بررسی نقش واسطه ای تنظیم هیجانی در رابطه بین طرحواره های هیجانی و شدت افسردگی و اضطراب و افکار خودکشی زناشویی زنان مطلقه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خيام، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.

زمانیان، مریم. (۱۴۰۰). پیش بینی افسردگی براساس آسیب های دوران کودکی و باورهای غیرمنطقی در زنان مطلقه شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

Rosenström, T., Fawcett, T. W., Higginson, A. D., Metsä-Simola, N., Hagen, E. H., Houston, A. I., & Martikainen, P. (2017). Adaptive and non-adaptive models of depression: A comparison using register data on antidepressant medication during divorce. *PloS one*, 12(6), e0179495.

Asuman Bolkan, The Effects of Life Skills Psycho-education Programme on Divorced Women's Level of Inner Directed Support and Analysis of this Effect Based on Types of Marriage and Various Demographic Features, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Volume 205, 2015, Pages 655-663, ISSN 1877-0428, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.103>.



Kiecolt-Glaser, J. K. (2018). Marriage, divorce, and the immune system. *American Psychologist*, 73(9), 1098.

Ferlander, S., Stickley, A., Kislitsyna, O., Jukkala, T., Carlson, P., & Mäkinen, I. H. (2016). Social capital—a mixed blessing for women? A cross-sectional study of different forms of social relations and self-rated depression in Moscow. *BMC psychology*, 4(1), 1-12.

Monden, C. W., Metsä-Simola, N., Saarioja, S., & Martikainen, P. (2015). Divorce and subsequent increase in uptake of antidepressant medication: a Finnish registry-based study on couple versus individual effects. *BMC public health*, 15(1), 1-8.

Symoens, S., Van de Velde, S., Colman, E., & Bracke, P. (2014). Divorce and the multidimensionality of men and women's mental health: The role of social-relational and socio-economic conditions. *Applied Research in Quality of Life*, 9(2), 197-214.

Zhang, J., & Yen, S. T. (2015). Physical activity, gender difference, and depressive symptoms. *Health services research*, 50(5), 1550-1573.