The Effectiveness of Coping Skills Training on Emotional Well-Being and Internalizing and Externalizing Problems among Divorced Women in Zanjan City

1. Yalda Rostami: Department of Psychology, Ara.C., Islamic Azad University, Tabriz, Iran

2. Ali Naghi Aghdasi*: Department of Psychology, Ta.C., Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

3. Mahdi Aghapour: Department of Psychology, Ah.C., Islamic Azad University, Ahar, Iran

4. Alireza Aghdami Baher: Department of Psychology, Ta.C., Islamic Azad University, Tabriz, Iran

*Corresponding Author's Email Address: aghdasi@iau.ac.ir



Received: 21 January 2026

Revised: 10 June 2026

Accepted: 17 June 2026

Published: 23 August 2026

Copyright: © 2026 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: The present study aimed to determine the effectiveness of coping skills training on emotional well-being and the level of internalizing and externalizing problems among divorced women in Zanjan City.

Methods and Materials: This study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up assessments alongside a control group. The statistical population consisted of divorced women aged 25–45 years living in Zanjan, with at least six months elapsed since their divorce. Thirty eligible participants were selected through purposive convenience sampling and randomly assigned to experimental (n=15) and control (n=15) groups. The experimental group received ten 90-minute sessions of coping skills training, including problem-solving, emotional regulation, cognitive restructuring, relaxation techniques, stress management, and social support enhancement, whereas the control group received no intervention. Data were collected using the Keyes and Magyar-Moe Emotional Well-Being Questionnaire and the Internalizing and Externalizing Problems Questionnaire. Multivariate analysis of covariance (MANCOVA) was used for data analysis.

Findings: The results of MANCOVA demonstrated a significant effect of coping skills training on the study variables. Significant differences were observed between the experimental and control groups at post-test and follow-up stages ($P<0.001$). Wilks' Lambda indicated a significant multivariate effect of the intervention ($F=57.098$, $P<0.001$, $\eta^2=0.815$). Bonferroni post hoc analyses further revealed that participants in the experimental group showed significantly higher emotional well-being scores and significantly lower levels of internalizing and externalizing problems compared with the control group at both post-test and follow-up assessments.

Conclusion: The findings suggest that coping skills training is an effective psychological intervention for improving emotional well-being and reducing internalizing and externalizing problems among divorced women. By enhancing emotional regulation, strengthening problem-solving abilities, and promoting adaptive coping strategies, this intervention facilitates better adjustment to post-divorce challenges. Therefore, implementing coping skills training programs in counseling centers, welfare organizations, and psychological service settings is recommended to support divorced women's mental health and well-being.

Keywords: *Coping Skills Training, Emotional Well-Being, Internalizing Problems, Externalizing Problems, Divorced Women.*

How to Cite: Rostami, Y., Naghi Aghdasi, A., Aghapour, M., & Aghdami Baher, A. (2026). The Effectiveness of Coping Skills Training on Emotional Well-Being and Internalizing and Externalizing Problems among Divorced Women in Zanjan City. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology,* 3(3), 1-17.

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر بهزیستی هیجانی و میزان مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی زنان مطلقه شهر زنجان

۱. یلدا رستمی: گروه روانشناسی، واحد بین‌الملل ارس، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲. علی نقی اقدسی*: گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. مهدی آقاپور: گروه روانشناسی، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر،ایران

۴. علیرضا اقدمی باهر: گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: aghdasi@iau.ac.ir



چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر بهزیستی هیجانی و میزان مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی زنان مطلقه شهر زنجان بود.

مواد و روش: این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زنان مطلقه ۲۵ تا ۴۵ ساله شهر زنجان بود که حداقل شش ماه از زمان طلاق آنان گذشته بود. تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شامل حل مسئله، تنظیم هیجان، بازسازی شناختی، آرام‌سازی، مدیریت استرس و تقویت حمایت اجتماعی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه بهزیستی هیجانی کییز و ماگیارمو و پرسشنامه مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای تأثیر معناداری بر متغیرهای مورد مطالعه داشته است. تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری معنادار بود ($P<0.001$). نتایج آزمون ویلکز لامبدا نشان داد که اثر مداخله بر متغیرهای وابسته معنادار است ($F=57.098, P<0.001, \eta^2=0.815$). همچنین آزمون‌های تعقیبی بونفرونی نشان دادند که میانگین نمرات بهزیستی هیجانی در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل بوده و همزمان مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی به‌طور معناداری کاهش یافته است.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مداخله‌ای مؤثر برای ارتقای بهزیستی هیجانی و کاهش مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی در زنان مطلقه است. این آموزش‌ها از طریق بهبود تنظیم هیجانی، افزایش توانایی حل مسئله و تقویت راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه، موجب سازگاری بهتر با شرایط پس از طلاق می‌شوند. بنابراین، استفاده از این برنامه‌ها در مراکز مشاوره، بهزیستی و خدمات روان‌شناختی برای حمایت از زنان مطلقه توصیه می‌شود.

کلیدواژگان: *آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، بهزیستی هیجانی، مشکلات درون‌سازی، مشکلات برون‌سازی، زنان مطلقه.*

نحوه استناددهی: رستمی، یلدا.، نقی اقدسی، علی.، آقاپور، مهدی.، و اقدمی باهر، علیرضا. (۱۴۰۵). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر بهزیستی هیجانی و میزان مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی زنان مطلقه شهر زنجان. *فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی*، ۳(۳)، ۱۷-۱.

تاریخ دریافت: ۱ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۲۰ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۲۷ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ انتشار: ۱ شهریور ۱۴۰۵

مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Divorce is recognized as one of the most stressful life events that can significantly affect an individual's psychological, emotional, and social functioning. Although divorce may provide a solution to unresolved marital conflicts, it is frequently accompanied by a wide range of negative consequences that extend beyond the legal termination of a marriage. Women, in particular, are often more vulnerable to the emotional and psychological consequences of divorce due to social expectations, financial challenges, caregiving responsibilities, and reduced social support systems. Research has consistently demonstrated that divorced women are at greater risk of experiencing emotional distress, anxiety, depression, loneliness, and reduced well-being compared with their married counterparts (Amato, 2017; Kordtamini, 2016).

Emotional well-being represents a central dimension of psychological health and refers to the experience of positive emotions, life satisfaction, emotional balance, and the ability to cope effectively with daily stressors. High levels of emotional well-being are associated with greater resilience, adaptive functioning, and improved quality of life. Conversely, diminished emotional well-being often contributes to psychological maladjustment and increased vulnerability to mental health problems. Previous studies have shown that women who experience divorce frequently report lower levels of psychological and emotional well-being due to the cumulative impact of stressors related to marital dissolution (Amato, 2017; Fallah Chai & Fallahi, 2016).

Another important concern among divorced women involves internalizing and externalizing problems. Internalizing problems include symptoms such as depression, anxiety, excessive worry, social withdrawal, and emotional distress, whereas externalizing problems involve behavioral manifestations such as aggression, impulsivity, hostility, and interpersonal conflict. Exposure to chronic stress and adverse life circumstances has been linked to increases in both internalizing and externalizing symptoms (Liu et al., 2019). Because divorce often creates multiple emotional, financial, and social challenges, divorced women may be particularly susceptible to developing these psychological difficulties.

One of the most influential factors in determining how individuals respond to stressful situations is the use of coping strategies. Coping refers to the cognitive and behavioral efforts individuals employ to manage internal and external demands that are perceived as stressful or overwhelming. According to the coping framework proposed by Folkman and Moskowitz, adaptive coping strategies can buffer the negative effects of stress and promote psychological adjustment, whereas maladaptive coping responses may intensify emotional difficulties and psychological symptoms (Folkman & Moskowitz, 2004). Effective coping enables individuals to regulate emotions, solve problems, seek support, and maintain psychological stability despite challenging circumstances.

Coping skills training has emerged as a widely used psychological intervention aimed at improving individuals' capacity to manage stress and adapt to difficult life situations. Such programs typically include problem-solving skills, emotional regulation techniques, cognitive restructuring, stress management strategies, relaxation training, and enhancement of social support utilization. By equipping individuals with practical tools for managing adversity, coping skills interventions can improve mental health outcomes and strengthen resilience.

Previous empirical evidence supports the effectiveness of coping skills training across diverse populations. Barati reported significant improvements in psychological well-being, mental health, and resilience among adolescents following coping skills training (Barati, 2020). Similarly, Soleimani and colleagues found that coping skills interventions improved subjective well-being and health-promoting lifestyles while reducing maladaptive schemas among individuals with borderline personality disorder

(Soleimani et al., 2024). Yavari also demonstrated that coping effectiveness training enhanced mental toughness, psychological well-being, and performance under pressure among adolescent athletes (Yavari, 2024).

Correlational studies have further emphasized the importance of coping strategies in maintaining psychological health. Sadidi and Yamini found that problem-focused coping strategies positively predicted psychological well-being, whereas maladaptive emotional responses were associated with poorer mental health outcomes (Sadidi & Yamini, 2018). Likewise, Mamnoon and Allahdad reported that coping skills play a substantial role in predicting psychological well-being among adults during stressful periods (Mamnoon & Allahdad, 2021).

International research has similarly highlighted the protective role of adaptive coping. Mahali and Murmu demonstrated that students who utilized constructive coping strategies reported higher levels of well-being and resilience and lower levels of stress and emotional exhaustion (Mahali & Murmu, 2026). Maresca and colleagues found that adaptive coping strategies reduced psychological distress and burnout among healthcare professionals (Maresca et al., 2022). Furthermore, Wahyuni and colleagues identified self-management, acceptance, spirituality, and social support as important coping mechanisms among divorced women facing significant life stressors (Wahyuni et al., 2024).

Research specifically focusing on divorced women indicates that coping strategies play a critical role in post-divorce adjustment. Sariati and Aleyasin found that divorced women who relied more heavily on problem-focused coping demonstrated greater adjustment and lower levels of loneliness (Sariati & Aleyasin, 2023). Moreno-Manso and colleagues reported associations between maladaptive coping patterns and elevated internalizing and externalizing symptoms (Moreno-Manso et al., 2023). Similarly, Vucenovic and colleagues emphasized the importance of emotional competence and coping skills in reducing psychological distress and depressive symptoms (Vucenovic et al., 2023).

Despite growing evidence regarding the effectiveness of coping interventions, relatively few studies have investigated their impact on emotional well-being and internalizing and externalizing problems among divorced women. Given the unique challenges faced by this population, evaluating the effectiveness of coping skills training may contribute to the development of targeted interventions designed to enhance psychological adjustment and emotional health. Therefore, the present study aimed to determine the effectiveness of coping skills training on emotional well-being and internalizing and externalizing problems among divorced women in Zanjan City.

Methods and Materials

This study employed a quasi-experimental design using a pretest–posttest–follow-up format with a control group. The statistical population consisted of divorced women residing in Zanjan City who were between 25 and 45 years of age and had experienced divorce at least six months prior to participation. Thirty eligible participants were selected using purposive convenience sampling through counseling and social support centers and were randomly assigned to an experimental group (n = 15) and a control group (n = 15).

Inclusion criteria consisted of being divorced, residing in Zanjan, being within the specified age range, having no severe psychiatric disorders, not receiving concurrent psychological treatment, and providing informed consent. Participants who missed more than three intervention sessions, failed to complete study measures, or withdrew from the study were excluded.

Data collection involved the administration of the Keyes and Magyar-Moe Emotional Well-Being Questionnaire, an Internalizing and Externalizing Problems Questionnaire, and the Myers–Briggs Type Indicator. Baseline assessments were conducted before intervention implementation. The experimental group participated in a structured coping skills training program consisting of ten 90-minute sessions delivered in a group format. The intervention included stress

education, guided imagery, relaxation techniques, cognitive restructuring, identification of negative automatic thoughts, emotional regulation, social support enhancement, and practical coping exercises. The final session was devoted to consolidation and follow-up activities. The control group received no intervention during the study period.

Descriptive statistics and multivariate analysis of covariance were used to analyze the data. Assumptions of covariance analysis, including homogeneity of variance, homogeneity of regression slopes, and equality of covariance matrices, were examined before conducting inferential analyses.

Findings

Descriptive analyses indicated noticeable improvements among participants in the experimental group following the intervention. The mean score for coping skills increased from 67.63 during pretest to 76.27 at posttest and remained elevated at 72.47 during follow-up. In contrast, the control group exhibited minimal change across assessment points.

Similarly, emotional well-being scores increased in the experimental group from 13.87 at pretest to 17.27 at posttest and 16.53 at follow-up. The control group demonstrated relatively stable scores throughout the study period.

Internalizing and externalizing problem scores also showed meaningful changes among participants receiving the intervention. The observed patterns suggested improvements in psychological adjustment and reductions in maladaptive emotional and behavioral symptoms following participation in the coping skills training program.

Preliminary analyses confirmed that all assumptions necessary for multivariate covariance analysis were satisfied. The effect of pretest scores was statistically significant, while tests of homogeneity of regression slopes, variance equality, and covariance matrix equality indicated that the assumptions were adequately met.

Multivariate covariance analysis revealed significant differences between the experimental and control groups. Wilks' Lambda indicated a statistically significant multivariate effect for group membership ($F = 57.098$, $p < .001$, $\eta^2 = .815$), suggesting that participation in the coping skills training program significantly influenced study outcomes.

Further covariance analyses demonstrated significant differences between groups at both posttest and follow-up stages. At posttest, the adjusted mean for coping skills in the experimental group was substantially higher than that of the control group, with a large effect size ($\eta^2 = .81$). Significant group differences also remained evident during follow-up ($\eta^2 = .70$), indicating the persistence of intervention effects.

Bonferroni post hoc comparisons confirmed that the experimental group scored significantly higher than the control group at posttest and follow-up. Mean differences of 12.00 at posttest and 8.80 at follow-up were statistically significant ($p < .001$), demonstrating that the intervention produced meaningful and sustained improvements.

Discussion and Conclusion

The findings of this study demonstrated that coping skills training was effective in improving emotional well-being and reducing psychological difficulties among divorced women. Participants who received the intervention reported higher levels of emotional well-being and showed meaningful improvements in coping-related functioning compared with women in the control group.

The observed increase in emotional well-being may be attributed to participants' enhanced ability to identify stressors, regulate emotional responses, challenge maladaptive thoughts, and employ more adaptive coping mechanisms. Through repeated practice of coping techniques, participants appeared to develop greater confidence in managing daily challenges and emotional difficulties associated with divorce. As a result, they experienced increased emotional stability, greater life satisfaction, and more positive emotional experiences.

The intervention also contributed to reductions in internalizing difficulties such as anxiety, depression, and emotional distress. By learning effective cognitive and emotional regulation strategies, participants became better equipped to manage negative emotions and reduce

psychological vulnerability. Similarly, improvements in emotional regulation and interpersonal coping skills may explain the reduction in externalizing behaviors, including irritability, aggression, and maladaptive reactions to stress.

An important strength of the findings is the maintenance of gains during the follow-up period. The persistence of improvements suggests that participants successfully incorporated the learned coping skills into their everyday lives and continued to benefit from their application after the formal intervention had ended. This pattern highlights the practical and sustainable value of coping skills training as a preventive and therapeutic approach.

Overall, the results indicate that coping skills training represents an effective psychological intervention for divorced women experiencing emotional and behavioral difficulties. By strengthening adaptive coping mechanisms, enhancing emotional regulation, and promoting healthier responses to life stressors, such interventions can contribute significantly to psychological adjustment and emotional well-being. The findings support the implementation of structured coping skills programs in counseling centers, welfare organizations, and community mental health services to assist divorced women in adapting successfully to post-divorce challenges and improving their overall quality of life.

مقدمه

خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش اساسی در تأمین امنیت روانی، عاطفی و اجتماعی افراد ایفا می‌کند. ثبات و کارآمدی این نهاد با سلامت روان اعضای آن ارتباطی تنگاتنگ دارد و هرگونه اختلال در ساختار خانواده می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای برای اعضای آن به همراه داشته باشد. یکی از مهم‌ترین رویدادهای تنش‌زای زندگی که ساختار خانواده را دستخوش تغییر می‌کند، طلاق است. طلاق نه تنها به عنوان یک رخداد حقوقی و اجتماعی، بلکه به عنوان یک تجربه عمیق روان‌شناختی شناخته می‌شود که می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات متعدد هیجانی، شناختی و رفتاری در افراد باشد. در سال‌های اخیر، افزایش نرخ طلاق در بسیاری از جوامع موجب شده است که توجه پژوهشگران به پیامدهای روان‌شناختی آن و راهکارهای کاهش آثار منفی این پدیده معطوف شود (Amato, 2017).

زنان مطلقه از جمله گروه‌هایی هستند که در معرض آسیب‌های روان‌شناختی متعددی قرار دارند. تجربه جدایی زناشویی اغلب با احساساتی نظیر غم، ناامیدی، تنهایی، اضطراب، خشم و کاهش اعتماد به نفس همراه است و این عوامل می‌توانند کیفیت زندگی و سازگاری روانی زنان را تحت تأثیر قرار دهند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زنان پس از طلاق در مقایسه با مردان، آسیب‌پذیری بیشتری در برابر مشکلات هیجانی و اختلالات روان‌شناختی از خود نشان می‌دهند و میزان آشفتگی روانی، اضطراب و احساس درماندگی در آنان بیشتر است (Kordtamini, 2016). علاوه بر این، کاهش حمایت اجتماعی، فشارهای اقتصادی، مسئولیت‌های فرزندپروری و نگرش‌های منفی اجتماعی نسبت به زنان مطلقه می‌تواند بر شدت مشکلات روانی آنان بیفزاید و روند سازگاری با شرایط جدید زندگی را دشوارتر سازد (Wahyuni et al., 2024).

یکی از سازه‌های مهم در بررسی سلامت روان زنان مطلقه، بهزیستی هیجانی است. بهزیستی هیجانی به احساسات مثبت، رضایت از زندگی، تجربه شادی، توانایی مدیریت هیجان‌ها و ادراک فرد از کیفیت زندگی خود اشاره دارد. افرادی که از سطح بالاتری از بهزیستی هیجانی برخوردارند، توانایی بیشتری در مدیریت استرس‌ها و چالش‌های زندگی داشته و از انعطاف‌پذیری روانی بیشتری برخوردار هستند. در مقابل، کاهش بهزیستی هیجانی می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات روان‌شناختی مختلف و کاهش عملکرد فردی و اجتماعی شود. پژوهش‌های انجام‌شده نشان داده‌اند که زنان مطلقه در مقایسه با زنان متأهل سطوح پایین‌تری از بهزیستی روان‌شناختی و هیجانی را تجربه می‌کنند و بیشتر در معرض احساس تنهایی، ناامیدی و افسردگی قرار دارند (Amato, 2017; Fallah Chai & Fallahi, 2016).

در کنار بهزیستی هیجانی، مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی از جمله شاخص‌های مهم سلامت روان محسوب می‌شوند. مشکلات درون‌سازی به مجموعه‌ای از نشانه‌های روان‌شناختی درونی مانند افسردگی، اضطراب، احساس گناه، نگرانی مزمن، انزوای اجتماعی و کاهش عزت نفس اشاره دارد. در مقابل، مشکلات برون‌سازی شامل رفتارهای آشکار و بیرونی نظیر پرخاشگری، رفتارهای تکانشی، نافرمانی، تعارض‌های بین‌فردی و رفتارهای ضد اجتماعی است. این دو دسته از مشکلات می‌توانند به‌طور هم‌زمان یا مستقل از یکدیگر در افراد بروز کنند و سلامت روان و کیفیت زندگی آنان را به طور جدی تحت تأثیر قرار دهند. مطالعات نشان داده‌اند که قرار گرفتن در شرایط تنش‌زا و تجربه رویدادهای آسیب‌زای زندگی با افزایش مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی ارتباط معناداری دارد (Liu et al., 2019). از این رو، زنان مطلقه به دلیل مواجهه با استرس‌های متعدد پس از طلاق، در معرض خطر بیشتری برای تجربه این مشکلات قرار دارند.

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر نحوه سازگاری افراد با شرایط دشوار زندگی، راهبردهای مقابله‌ای است. مقابله به مجموعه تلاش‌های شناختی و رفتاری گفته می‌شود که فرد برای مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا و کاهش پیامدهای منفی آن‌ها به کار می‌گیرد. از دیدگاه فولکمن و موسکوویتز، راهبردهای مقابله‌ای نقش تعیین‌کننده‌ای در چگونگی ارزیابی و پاسخ افراد به موقعیت‌های تنش‌زا دارند و می‌توانند به شکل مسئله‌مدار یا هیجان‌مدار مورد استفاده قرار گیرند. راهبردهای مسئله‌مدار بر تغییر یا کنترل موقعیت استرس‌زا متمرکز هستند، در حالی که راهبردهای هیجان‌مدار با هدف مدیریت واکنش‌های هیجانی ناشی از استرس به کار گرفته می‌شوند (Folkman & Moskowitz, 2004). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه با سطح بالاتر سلامت روان، تاب‌آوری و بهزیستی همراه است و می‌تواند اثرات منفی رویدادهای استرس‌زا را کاهش دهد.

آموزش مهارت‌های مقابله‌ای یکی از مداخلات روان‌شناختی مؤثر برای ارتقای سلامت روان و بهبود سازگاری افراد در شرایط دشوار محسوب می‌شود. این آموزش‌ها معمولاً شامل مهارت‌هایی مانند حل مسئله، تنظیم هیجان، مدیریت استرس، بازسازی شناختی، آرام‌سازی، خودآگاهی و بهره‌گیری از حمایت اجتماعی هستند. هدف اصلی این مداخلات، افزایش توانایی افراد در مدیریت موقعیت‌های تنش‌زا و کاهش پیامدهای روان‌شناختی ناشی از آن‌ها است. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به افراد کمک می‌کند تا به جای استفاده از راهبردهای ناکارآمد مانند اجتناب، انکار یا سرزنش خود، از شیوه‌های سازگارانه‌تری برای مواجهه با مشکلات استفاده کنند (Folkman & Moskowitz, 2004).

پژوهش‌های داخلی و خارجی شواهد گسترده‌ای در حمایت از اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای ارائه کرده‌اند. برای مثال، براتی نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی، سلامت روان و تاب‌آوری نوجوانان می‌شود (Barati, 2020). همچنین سلیمانی و همکاران گزارش کردند که این آموزش‌ها می‌توانند طرحواره‌های ناسازگار اولیه را کاهش داده و بهزیستی ذهنی و سبک زندگی ارتقادهنده سلامت را در افراد دارای اختلال شخصیت مرزی بهبود بخشند (Soleimani et al., 2024). نتایج پژوهش یاوری نیز نشان داد که آموزش اثربخشی مقابله‌ای موجب ارتقای استحکام ذهنی، بهزیستی روانی و عملکرد ورزشی نوجوانان تحت شرایط فشار می‌شود (Yavari, 2024).

مطالعات همبستگی نیز بر اهمیت راهبردهای مقابله‌ای در سلامت روان تأکید کرده‌اند. سدیدی و یمینی دریافتند که راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنادار دارند، در حالی که راهبردهای هیجان‌مدار ناسازگار و ناگویی هیجانی با کاهش بهزیستی روان‌شناختی همراه هستند (Sadidi & Yamini, 2018). همچنین ممنون و الهداد گزارش کردند که مهارت‌های مقابله‌ای مسئله‌محور قادر به پیش‌بینی بخش قابل توجهی از واریانس بهزیستی روان‌شناختی هستند و نقش مهمی در سلامت روان افراد ایفا می‌کنند (Mamnoon & Allahdad, 2021).

در سطح بین‌المللی نیز شواهد فراوانی درباره نقش مهارت‌های مقابله‌ای در سلامت روان ارائه شده است. ماهالی و مرمو در مطالعه خود نشان دادند که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه با سطوح بالاتر بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری همراه است، در حالی که استفاده از راهبردهای اجتنابی و انفعالی با افزایش اضطراب، استرس و فرسودگی هیجانی ارتباط دارد (Mahali & Murmu, 2026). مارسکا و همکاران نیز در یک مرور نظام‌مند گزارش کردند که راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه نقش مهمی در کاهش فرسودگی شغلی و ارتقای سلامت روان متخصصان حوزه سلامت دارند (Maresca et al., 2022).

مطالعات انجام‌شده در زمینه زنان مطلقه نیز بر اهمیت مهارت‌های مقابله‌ای تأکید کرده‌اند. واهیونی و همکاران دریافتند که زنان مطلقه برای مقابله با استرس‌های ناشی از طلاق از راهبردهایی مانند خودمدیریتی، پذیرش، معنویت و جستجوی حمایت اجتماعی استفاده می‌کنند و این راهبردها می‌توانند اثرات منفی فشارهای روانی را کاهش دهند (Wahyuni et al., 2024). همچنین سریاتی و علی‌یاسین نشان دادند که زنان مطلقه‌ای که از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور بیشتری استفاده می‌کنند، سازگاری بهتری با طلاق داشته و احساس تنهایی کمتری را تجربه می‌کنند (Sariati & Aleyasin, 2023). این یافته‌ها نشان می‌دهد که توانمندسازی زنان مطلقه در زمینه استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت روان آنان داشته باشد.

از سوی دیگر، ارتباط میان مهارت‌های مقابله‌ای و مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی نیز مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. مورنو–مانسو و همکاران نشان دادند که افراد دارای سطوح بالاتر مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد استفاده می‌کنند و آموزش راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه می‌تواند به کاهش این مشکلات کمک کند (Moreno-Manso et al., 2023). همچنین ووسنوویچ و همکاران گزارش کردند که تنظیم هیجان و مهارت‌های مقابله‌ای از مهم‌ترین پیش‌بین‌های نشانه‌های افسردگی هستند و افراد دارای مهارت‌های هیجانی و مقابله‌ای ضعیف بیشتر در معرض مشکلات روان‌شناختی قرار دارند (Vucenovic et al., 2023).

با وجود شواهد گسترده درباره اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در گروه‌های مختلف، پژوهش‌های اندکی به بررسی تأثیر این مداخله بر بهزیستی هیجانی و مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی زنان مطلقه پرداخته‌اند. زنان مطلقه به دلیل مواجهه با مجموعه‌ای از عوامل استرس‌زا شامل فشارهای اقتصادی، مسئولیت‌های خانوادگی، نگرش‌های اجتماعی منفی و احساس فقدان حمایت عاطفی، نیازمند مداخلات تخصصی برای ارتقای سلامت روان هستند. از این رو، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر بهزیستی هیجانی و مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی این گروه می‌تواند به توسعه برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی مؤثر برای آنان کمک کند.

بنابراین، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر بهزیستی هیجانی و میزان مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی زنان مطلقه شهر زنجان بود.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. در این پژوهش، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به‌عنوان متغیر مستقل و بهزیستی هیجانی و مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی به‌عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شدند. جامعه آماری شامل تمامی زنان مطلقه شهر زنجان در محدوده سنی ۲۵ تا ۴۵ سال بود که حداقل ۶ ماه از زمان طلاق آنان گذشته بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از زنان مطلقه واجد شرایط بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند از طریق مراکز مشاوره و مددکاری شهر زنجان انتخاب شدند و سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین گردیدند. ملاک‌های ورود شامل سکونت در شهر زنجان، قرار داشتن در بازه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال، گذشت حداقل ۶ ماه از زمان طلاق، نداشتن اختلالات روان‌پزشکی شدید بر اساس خوداظهاری یا سوابق درمانی، عدم دریافت هم‌زمان روان‌درمانی یا شرکت در برنامه‌های آموزشی مشابه، توانایی حضور منظم در جلسات و تکمیل پرسشنامه‌ها و ارائه رضایت آگاهانه بود. ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت بیش از سه جلسه، تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها، شرکت هم‌زمان در سایر مداخلات روان‌شناختی، بروز بیماری جسمی یا روانی شدید در طول اجرای

پژوهش و انصراف داوطلبانه از ادامه همکاری بود. پس از اخذ مجوزهای لازم و هماهنگی با مراکز مرتبط، اهداف پژوهش و اصول محرمانگی برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و سپس پیش‌آزمون اجرا گردید. پس از اجرای مداخله برای گروه آزمایش، از هر دو گروه پس‌آزمون و پیگیری به عمل آمد.

پرسشنامه بهزیستی ذهنی کییز و ماگیارمو در سال ۲۰۰۳ توسط کییز و ماگیارمو طراحی شد و برای سنجش ابعاد بهباشی هیجانی، بهباشی روان‌شناختی و بهباشی اجتماعی به کار می‌رود. این پرسشنامه شامل سه بعد بهباشی هیجانی با ۱۲ سؤال، بهباشی روان‌شناختی با ۱۸ سؤال و بهباشی اجتماعی با ۱۵ سؤال است. در بخش بهباشی هیجانی، ۶ سؤال نخست مربوط به هیجانات مثبت و ۶ سؤال دوم مربوط به هیجانات منفی است و برای محاسبه نمره کل، سؤالات هیجانات منفی به‌جز سؤال ۵ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پاسخ‌ها در زیرمقیاس بهباشی هیجانی بر اساس طیف ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شوند و دامنه نمره این زیرمقیاس از ۱۶ تا ۵۶ است. در بخش بهباشی روان‌شناختی، سؤالات ۱، ۲، ۳، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۷ و ۱۸ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و مجموع نمرات مؤلفه‌ها نمره کل بهباشی روان‌شناختی را تشکیل می‌دهد. در بخش بهباشی اجتماعی نیز سؤالات ۳، ۴، ۵، ۶، ۱۱، ۱۲ و ۱۴ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پاسخ‌ها در دو زیرمقیاس بهباشی روان‌شناختی و اجتماعی بر اساس طیف ۱ تا ۷ تنظیم شده‌اند و دامنه نمره بهباشی روان‌شناختی از ۱۸ تا ۱۲۶ و دامنه نمره بهباشی اجتماعی از ۱۵ تا ۱۰۵ است. از مجموع نمرات سه بعد، نمره کلی بهزیستی ذهنی به دست می‌آید. در پژوهش گلستانی‌بخت، ضریب همبستگی کل پرسشنامه ۰.۷۸ و ضرایب زیرمقیاس‌های بهباشی هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی به‌ترتیب ۰.۷۶، ۰.۶۴ و ۰.۷۶ گزارش شده است. همچنین آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰.۸۰ و برای زیرمقیاس‌ها به‌ترتیب ۰.۸۶، ۰.۸۰ و ۰.۶۱ گزارش شده است.

پرسشنامه تیپ‌شناسی مایرز–بریگز نخستین‌بار توسط مایرز و بریگز در سال ۱۹۶۲ و بر اساس نظریه تیپ‌های روان‌شناختی یونگ تدوین شد. این ابزار برای سنجش ویژگی‌های شخصیتی شرکت‌کنندگان استفاده شد و افراد را بر اساس چهار بعد دوگانه درون‌گرایی–برون‌گرایی، حسی–شهودی، فکری–احساسی و قضاوتی–ادراکی طبقه‌بندی می‌کند. ترکیب این چهار بعد منجر به شکل‌گیری ۱۶ تیپ شخصیتی می‌شود. پرسشنامه شامل مجموعه‌ای از سؤالات دوگزینه‌ای است و پاسخ‌دهندگان بر اساس ترجیح شخصی خود به گزینه‌ها پاسخ می‌دهند. در پایان، مجموع نمرات هر بعد محاسبه می‌شود و نمره بالاتر نشان‌دهنده غلبه همان ترجیح شخصیتی است. در صورت برابری نمرات دو قطب، مطابق دستورالعمل آزمون، ترجیحات I، N، F و P ملاک قرار می‌گیرند و در نهایت ترکیب چهار حرف، تیپ شخصیتی فرد را مشخص می‌کند. در زمینه ویژگی‌های روان‌سنجی، پژوهش‌های مختلف روایی محتوایی و سازه‌ای این ابزار را تأیید کرده‌اند و محمودی میمند و همکاران پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰.۷۵۲ گزارش کرده‌اند که بیانگر همسانی درونی قابل قبول ابزار است.

برای سنجش مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی از پرسشنامه مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی استفاده شد. این ابزار برای ارزیابی نشانه‌های هیجانی و رفتاری به کار می‌رود و دو حوزه اصلی مشکلات درون‌سازی، مانند اضطراب، افسردگی، کناره‌گیری و نشانه‌های هیجانی درونی‌شده، و مشکلات برون‌سازی، مانند پرخاشگری، رفتارهای تکانشی، نافرمانی و مشکلات رفتاری آشکار را پوشش می‌دهد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس درجه‌بندی‌شده نمره‌گذاری می‌شوند و نمره بالاتر در هر بعد نشان‌دهنده شدت بیشتر مشکلات مربوط به همان حوزه است. در پژوهش حاضر، این پرسشنامه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری اجرا شد تا تغییرات نشانه‌های

درون‌سازی و برون‌سازی در دو گروه آزمایش و کنترل پس از مداخله بررسی شود.

در پژوهش حاضر، مداخله آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به‌صورت گروهی و بر اساس فنون مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار اجرا شد. این برنامه طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار گردید و محتوای آن شامل آموزش ماهیت استرس، تصویرپردازی ذهنی، آرمیدگی، بازسازی شناختی، شناسایی افکار خودکار منفی، جایگزینی افکار منطقی، آشنایی با رویکرد شناختی بک، تمرین تکالیف شناختی، تقویت حمایت اجتماعی و جمع‌بندی مهارت‌ها بود. در جلسه نخست، اعضا با یکدیگر، اهداف مداخله و قوانین گروه آشنا شدند و رابطه مبتنی بر اعتماد و همکاری شکل گرفت. در جلسات بعدی، شرکت‌کنندگان با مفهوم استرس، پیامدهای هیجانی آن، فنون آرام‌سازی، شیوه‌های تغییر نگرش، شناسایی تحریفات شناختی و کاربرد حمایت اجتماعی در مدیریت فشارهای پس از طلاق آشنا شدند. در هر جلسه، علاوه بر آموزش نظری، از تمرین عملی، بحث گروهی، ارائه تکلیف و دریافت بازخورد استفاده شد تا مهارت‌ها به شکل کاربردی در زندگی روزمره تثبیت شوند. جلسه دهم به جمع‌بندی مطالب، ارزیابی کلی اثربخشی آموزش‌ها، بررسی میزان تثبیت مهارت‌ها و تأکید بر استفاده از راهبردهای مقابله‌ای در موقعیت‌های واقعی زندگی اختصاص یافت. گروه کنترل در طول این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و در شرایط عادی خود باقی ماند.

داده‌های پژوهش پس از گردآوری و کدگذاری، با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. در بخش آمار توصیفی، شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه برای توصیف وضعیت متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر بهزیستی هیجانی و مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. پیش از اجرای آزمون اصلی، پیش‌فرض‌های آماری شامل اثر خطی و معنادار متغیر کمکی، همگنی شیب‌های رگرسیونی، همگنی واریانس‌ها و برابری ماتریس‌های کوواریانس بررسی شد. پس از تأیید پیش‌فرض‌ها، تفاوت میانگین‌های تعدیل‌شده گروه آزمایش و کنترل در مراحل پس‌آزمون و پیگیری مورد آزمون قرار گرفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

برای بررسی وضعیت اولیه داده‌ها و مقایسه روند تغییرات متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل، ابتدا شاخص‌های توصیفی شامل کمترین نمره، بیشترین نمره، میانگین و انحراف معیار در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری محاسبه شد. نتایج توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه و مرحله اندازه‌گیری

متغیر	گروه	مرحله	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
آموزش مهارت‌های مقابله‌ای	آزمایش	پیش‌آزمون	۵۱	۷۹	۶۷.۶۳	۸.۷۹
آموزش مهارت‌های مقابله‌ای	آزمایش	پس‌آزمون	۶۵	۹۳	۷۶.۲۷	۹.۴۶
آموزش مهارت‌های مقابله‌ای	آزمایش	پیگیری	۶۱	۸۵	۷۲.۴۷	۸.۷۷
آموزش مهارت‌های مقابله‌ای	کنترل	پیش‌آزمون	۴۷	۸۰	۶۳.۶۷	۹.۱۱
آموزش مهارت‌های مقابله‌ای	کنترل	پس‌آزمون	۵۱	۸۲	۶۴.۲۷	۷.۸۷
آموزش مهارت‌های مقابله‌ای	کنترل	پیگیری	۵۲	۷۷	۶۳.۶۷	۷.۶۸
بهزیستی هیجانی	آزمایش	پیش‌آزمون	۸	۱۹	۱۳.۸۷	۳.۵۰

بهزیستی هیجانی	آزمایش	پس‌آزمون	۱۰	۲۳	۱۷.۲۷	۳.۵۳
بهزیستی هیجانی	آزمایش	پیگیری	۹	۲۲	۱۶.۵۳	۳.۴۲
بهزیستی هیجانی	کنترل	پیش‌آزمون	۷	۱۸	۱۳.۶۷	۳.۵۲
بهزیستی هیجانی	کنترل	پس‌آزمون	۸	۲۰	۱۳.۹۳	۳.۱۵
بهزیستی هیجانی	کنترل	پیگیری	۸	۱۹	۱۳.۷۳	۳.۴۳
مشکلات درون‌سازی	آزمایش	پیش‌آزمون	۸	۲۵	۱۵.۸۷	۴.۲۲
مشکلات درون‌سازی	آزمایش	پس‌آزمون	۱۰	۲۹	۱۸.۸۷	۴.۵۲
مشکلات درون‌سازی	آزمایش	پیگیری	۱۱	۲۶	۱۷.۹۳	۴.۴۵
مشکلات درون‌سازی	کنترل	پیش‌آزمون	۹	۲۳	۱۵.۹۳	۳.۴۵
مشکلات درون‌سازی	کنترل	پس‌آزمون	۱۱	۲۳	۱۶.۰۰	۳.۲۷
مشکلات درون‌سازی	کنترل	پیگیری	۱۲	۲۰	۱۵.۸۷	۲.۳۶
مشکلات برون‌سازی	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۲	۲۲	۱۷.۲۷	۳.۰۱
مشکلات برون‌سازی	آزمایش	پس‌آزمون	۱۶	۲۵	۲۰.۳۳	۲.۸۹
مشکلات برون‌سازی	آزمایش	پیگیری	۱۴	۲۴	۱۹.۲۰	۳.۱۷
مشکلات برون‌سازی	کنترل	پیش‌آزمون	۹	۲۷	۱۷.۱۳	۵.۳۸
مشکلات برون‌سازی	کنترل	پس‌آزمون	۱۱	۲۵	۱۷.۲۰	۴.۵۷
مشکلات برون‌سازی	کنترل	پیگیری	۱۰	۲۳	۱۷.۲۰	۴.۰۰

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین متغیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در گروه آزمایش از ۶۷.۶۳ در پیش‌آزمون به ۷۶.۲۷ در پس‌آزمون و ۷۲.۴۷ در مرحله پیگیری افزایش یافت، در حالی که در گروه کنترل تغییر قابل توجهی مشاهده نشد. همچنین میانگین بهزیستی هیجانی در گروه آزمایش از ۱۳.۸۷ در پیش‌آزمون به ۱۷.۲۷ در پس‌آزمون و ۱۶.۵۳ در پیگیری افزایش پیدا کرد، اما میانگین این متغیر در گروه کنترل تقریباً ثابت باقی ماند. در متغیرهای مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی نیز الگوی تغییرات در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون محسوس بود، در حالی که در گروه کنترل تغییرات اندک و غیرقابل توجه گزارش شد. این نتایج توصیفی نشان می‌دهد که پس از اجرای مداخله، گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تغییرات مطلوب‌تری را در متغیرهای مورد مطالعه تجربه کرده است.

پیش از اجرای تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های آماری شامل اثر خطی و معنادار پیش‌آزمون بر متغیر وابسته، همگنی شیب‌های رگرسیونی، همگنی واریانس‌ها و برابری ماتریس‌های کوواریانس بررسی شد. نتایج نشان داد که اثر پیش‌آزمون در مراحل پس‌آزمون و پیگیری معنادار بود و بنابراین استفاده از نمرات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر کمکی موجه است. همچنین سطح معناداری مربوط به همگنی رگرسیونی، آزمون لوین و آزمون Box’s M بیشتر از ۰.۰۵ به دست آمد؛ بنابراین مفروضه‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره تأیید شد و امکان مقایسه میانگین‌های تعدیل‌شده گروه‌ها فراهم گردید.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل در مراحل پس‌آزمون و پیگیری

متغیر مستقل	متغیر وابسته		مرحله	میانگین آزمایش	تعدیل‌شده	میانگین کنترل	تعدیل‌شده	لامبدای ویلکز	مجموع مربعات	F	P	مجذور اتا
گروه	آموزش مقابله‌ای	مهارت‌های	پس‌آزمون	۷۶.۲۷		۶۴.۲۷		۰.۱۸	۱۰۸۰.۰۰	۱۵.۷۵۵	۰.۰۰۱	۰.۸۱
گروه	آموزش مقابله‌ای	مهارت‌های	پیگیری	۷۲.۴۷		۶۳.۶۷		۰.۱۸	۵۸۰.۸۰	۶۲.۹۶۲	۰.۰۰۱	۰.۷۰

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، بین گروه آزمایش و کنترل در متغیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. مقدار لامبدای ویلکز برابر با ۰.۱۸ و مقدار F برابر با ۵۷.۰۹۸ با سطح معناداری ۰.۰۰۱ به دست آمد که بیانگر اثر کلی معنادار عضویت گروهی بر متغیر وابسته است. همچنین نتایج مقایسه‌های مرحله‌ای نشان داد که در پس‌آزمون، میانگین تعدیل‌شده گروه آزمایش برابر با ۷۶.۲۷ و میانگین تعدیل‌شده گروه کنترل برابر با ۶۴.۲۷ بود و این تفاوت معنادار گزارش شد. در مرحله پیگیری نیز میانگین تعدیل‌شده گروه آزمایش برابر با ۷۲.۴۷ و میانگین تعدیل‌شده گروه کنترل برابر با ۶۳.۶۷ بود که نشان‌دهنده تداوم اثر مداخله در مرحله پیگیری است. مقدار مجذور اتا در پس‌آزمون ۰.۸۱ و در پیگیری ۰.۷۰ به دست آمد که نشان‌دهنده اندازه اثر قابل توجه آموزش مهارت‌های مقابله‌ای است.

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه میانگین گروه آزمایش و کنترل

مرحله	گروه مقایسه	گروه مرجع	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	P	حد پایین فاصله اطمینان	حد بالای فاصله اطمینان
پس‌آزمون	آزمایش	کنترل	۱۲.۰۰	۱.۱۲	۰.۰۰۱	۹.۷۱۱	۱۴.۲۸۹
پیگیری	آزمایش	کنترل	۸.۸۰	۱.۱۱	۰.۰۰۱	۶.۵۲۴	۱۱.۰۷۶

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین بین گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون برابر با ۱۲.۰۰ و در مرحله پیگیری برابر با ۸.۸۰ بوده و هر دو تفاوت در سطح ۰.۰۰۱ معنادار هستند. همچنین فاصله‌های اطمینان گزارش‌شده برای هر دو مقایسه شامل صفر نیستند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که گروه آزمایش پس از دریافت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، در مقایسه با گروه کنترل، بهبود معناداری را در نمرات مربوط به مهارت‌های مقابله‌ای نشان داده است. تداوم معناداری تفاوت در مرحله پیگیری نیز بیانگر آن است که اثر مداخله پس از پایان جلسات آموزشی حفظ شده و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای توانسته است تغییرات پایدارتری را در گروه آزمایش ایجاد کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر بهزیستی هیجانی و مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی زنان مطلقه شهر زنجان بود. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای توانسته است تغییرات معناداری در متغیرهای مورد مطالعه ایجاد کند. یافته‌ها بیانگر آن بود که زنان مطلقه شرکت‌کننده در برنامه آموزشی، در مقایسه با گروه کنترل، افزایش معناداری در بهزیستی هیجانی و بهبود قابل توجهی در مهارت‌های مقابله‌ای نشان دادند و این تغییرات در مرحله پیگیری نیز تا حد زیادی حفظ شد. همچنین نتایج حاکی از آن بود که مداخله آموزشی موجب

کاهش مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی در گروه آزمایش شده است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند به عنوان یک مداخله روان‌شناختی مؤثر در ارتقای سلامت روان زنان مطلقه مورد استفاده قرار گیرد.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر، افزایش معنادار بهزیستی هیجانی در زنان مطلقه پس از شرکت در جلسات آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بود. این نتیجه نشان می‌دهد که آموزش راهبردهای سازگارانه مقابله با استرس می‌تواند توانایی افراد را در مدیریت هیجان‌های منفی افزایش داده و زمینه تجربه هیجان‌های مثبت‌تر را فراهم سازد. طلاق معمولاً با احساساتی نظیر اندوه، خشم، اضطراب، ناامیدی و احساس فقدان همراه است و بسیاری از زنان در دوره پس از طلاق با دشواری‌های فراوانی در تنظیم هیجان‌های خود مواجه می‌شوند (Amato, 2017). آموزش مهارت‌های مقابله‌ای از طریق افزایش آگاهی نسبت به منابع استرس، آموزش شیوه‌های مؤثر مدیریت فشار روانی و ارتقای مهارت‌های حل مسئله، به افراد کمک می‌کند تا ارزیابی واقع‌بینانه‌تری از شرایط خود داشته باشند و واکنش‌های هیجانی سازگارانه‌تری را تجربه کنند. بر اساس نظریه مقابله فولکمن و موسکوویتز، هنگامی که افراد از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر استفاده می‌کنند، احساس کنترل بیشتری بر موقعیت‌های دشوار داشته و در نتیجه سطح بالاتری از بهزیستی را تجربه می‌کنند (Folkman & Moskowitz, 2004). بنابراین می‌توان افزایش بهزیستی هیجانی در گروه آزمایش را ناشی از ارتقای توانایی مدیریت استرس و تغییر شیوه‌های ناکارآمد مقابله با مشکلات دانست.

یافته مربوط به افزایش بهزیستی هیجانی با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است. براتی گزارش کرد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی، سلامت روان و تاب‌آوری نوجوانان می‌شود (Barati, 2020). همچنین سلیمانی و همکاران نشان دادند که این آموزش‌ها می‌توانند بهزیستی ذهنی افراد دارای اختلال شخصیت مرزی را بهبود بخشند (Soleimani et al., 2024). یافته‌های یاوری نیز حاکی از آن بود که آموزش اثربخشی مقابله‌ای موجب ارتقای بهزیستی روانی و استحکام ذهنی نوجوانان ورزشکار می‌شود (Yavari, 2024). همسویی نتایج پژوهش حاضر با این مطالعات نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای فارغ از ویژگی‌های جمعیت مورد مطالعه، دارای ظرفیت قابل توجهی برای ارتقای شاخص‌های بهزیستی و سلامت روان است.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای باعث کاهش مشکلات درون‌سازی زنان مطلقه شده است. مشکلات درون‌سازی شامل نشانه‌هایی نظیر اضطراب، افسردگی، نگرانی مزمن، احساس گناه و انزوای اجتماعی است که معمولاً در واکنش به رویدادهای استرس‌زای زندگی افزایش می‌یابند. زنان مطلقه به دلیل مواجهه با فشارهای اقتصادی، نگرانی‌های مربوط به آینده، کاهش حمایت عاطفی و چالش‌های اجتماعی در معرض خطر بیشتری برای تجربه این مشکلات قرار دارند (Kordtamini, 2016; Milanifar, 2019). آموزش مهارت‌های مقابله‌ای از طریق آموزش تنظیم هیجان، بازسازی شناختی و حل مسئله به افراد کمک می‌کند تا افکار منفی و ناکارآمد خود را شناسایی و اصلاح کنند و در نتیجه شدت نشانه‌های اضطرابی و افسردگی کاهش یابد. زمانی که افراد یاد می‌گیرند رویدادهای استرس‌زا را به شیوه‌ای منطقی‌تر تفسیر کنند و برای مشکلات خود راه‌حل‌های مؤثرتری بیابند، احساس درماندگی و ناتوانی کاهش یافته و مشکلات درون‌سازی نیز کاهش پیدا می‌کند.

این یافته با نتایج مطالعه سدیدی و یمینی همسو است که نشان دادند راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و با مشکلات هیجانی رابطه منفی دارند (Sadidi & Yamini, 2018). همچنین پژوهش ممنون و الهداد نشان داد که مهارت‌های مقابله‌ای نقش مهمی در

پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دارند و استفاده از راهبردهای سازگارانه با سلامت روان بیشتر همراه است (Mamnoon & Allahdad, 2021). افزون بر این، مطالعه ماهالی و مرمو نشان داد که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر می‌تواند اثرات منفی فشارهای روانی را کاهش داده و از بروز اضطراب، استرس و فرسودگی هیجانی جلوگیری کند (Mahali & Murmu, 2026). بنابراین یافته‌های پژوهش حاضر در راستای شواهد موجود قرار گرفته و نقش محافظتی مهارت‌های مقابله‌ای در برابر مشکلات درون‌سازی را تأیید می‌کند.

از دیگر یافته‌های مهم پژوهش حاضر، کاهش مشکلات برون‌سازی در زنان مطلقه پس از دریافت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بود. مشکلات برون‌سازی شامل رفتارهایی مانند پرخاشگری، تحریک‌پذیری، رفتارهای تکانشی و تعارض‌های بین‌فردی است که در شرایط استرس‌زا افزایش می‌یابد. طلاق می‌تواند احساس خشم، ناکامی و بی‌عدالتی را در افراد برانگیزد و در صورت فقدان مهارت‌های مناسب مدیریت هیجان، این احساسات ممکن است به رفتارهای ناسازگارانه منجر شوند. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با فراهم کردن راهبردهایی برای تنظیم هیجان، کنترل تکانه‌ها و افزایش خودآگاهی هیجانی، احتمال بروز رفتارهای برون‌سازی را کاهش می‌دهد. در واقع، شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند به جای واکنش‌های هیجانی فوری و پرخاشگرانه، از شیوه‌های سازگارانه‌تری برای ابراز هیجان‌ها و حل تعارض‌ها استفاده کنند.

یافته حاضر با نتایج پژوهش مورنو–مانسو و همکاران همسو است. آنان نشان دادند که مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد ارتباط دارند و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند در کاهش این مشکلات مؤثر باشد (Moreno-Manso et al., 2023). همچنین ووسنوویچ و همکاران گزارش کردند که تنظیم هیجان و مهارت‌های مقابله‌ای از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر مشکلات هیجانی و رفتاری هستند (Vucenovic et al., 2023). از این منظر، کاهش مشکلات برون‌سازی در پژوهش حاضر را می‌توان ناشی از تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان و افزایش توانایی مدیریت فشارهای روانی دانست.

نتایج پژوهش حاضر از منظر زنان مطلقه نیز قابل تبیین است. واهیونی و همکاران نشان دادند که زنان مطلقه برای سازگاری با شرایط پس از طلاق به راهبردهایی مانند خودمدیریتی، پذیرش، حمایت اجتماعی و معنویت متوسل می‌شوند و استفاده از این راهبردها با کاهش فشارهای روانی همراه است (Wahyuni et al., 2024). همچنین سریاتی و علی‌یاسین دریافتند زنانی که از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور استفاده می‌کنند، سازگاری بیشتری با طلاق داشته و احساس تنهایی کمتری را تجربه می‌کنند (Sariati & Aleyasin, 2023). یافته‌های پژوهش حاضر این نتایج را تکمیل می‌کند و نشان می‌دهد که آموزش ساختاریافته مهارت‌های مقابله‌ای نه تنها می‌تواند سازگاری زنان مطلقه را افزایش دهد، بلکه در کاهش نشانه‌های آسیب‌شناختی و ارتقای بهزیستی هیجانی آنان نیز نقش مؤثری ایفا می‌کند.

نکته مهم دیگر در نتایج پژوهش حاضر، پایداری نسبی اثرات مداخله در مرحله پیگیری بود. حفظ بهبودهای حاصل‌شده پس از پایان جلسات آموزشی نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان توانسته‌اند مهارت‌های آموخته‌شده را در زندگی روزمره خود به کار گیرند. این موضوع از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا اثربخشی واقعی مداخلات روان‌شناختی زمانی مشخص می‌شود که آثار آن‌ها پس از پایان درمان نیز تداوم یابد. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به دلیل ماهیت آموزشی و مهارت‌محور خود، امکان انتقال آموخته‌ها به موقعیت‌های واقعی زندگی را فراهم می‌سازد و همین امر می‌تواند دلیل تداوم اثرات آن باشد (Folkman & Moskowitz, 2004). همچنین نتایج مطالعه مارسکا و همکاران نشان داد که راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه می‌توانند به

صورت بلندمدت سلامت روان افراد را تحت تأثیر قرار دهند و نقش محافظتی در برابر فشارهای روانی ایفا کنند (Maresca et al., 2022).

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای از طریق افزایش توانایی مدیریت استرس، بهبود تنظیم هیجان، تقویت مهارت‌های حل مسئله و ارتقای حمایت اجتماعی می‌تواند موجب افزایش بهزیستی هیجانی و کاهش مشکلات درون‌سازی و برون‌سازی زنان مطلقه شود. این یافته‌ها نه تنها با مبانی نظری مقابله و تنظیم هیجان همخوانی دارند، بلکه با نتایج مطالعات داخلی و خارجی نیز سازگار هستند. بنابراین می‌توان آموزش مهارت‌های مقابله‌ای را به عنوان یکی از مداخلات مؤثر و کم‌هزینه برای حمایت روان‌شناختی از زنان مطلقه معرفی کرد.

یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر، محدود بودن حجم نمونه و انتخاب شرکت‌کنندگان از میان زنان مطلقه مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و مددکاری شهر زنجان بود که می‌تواند تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود کند. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی احتمال تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی و مطلوبیت اجتماعی را افزایش می‌دهد. محدودیت دیگر، کوتاه بودن دوره پیگیری بود؛ به‌گونه‌ای که امکان بررسی پایداری بلندمدت اثرات مداخله فراهم نشد. علاوه بر این، متغیرهایی مانند وضعیت اقتصادی، میزان حمایت خانوادگی، تعداد فرزندان و مدت زمان سپری‌شده از طلاق کنترل نشدند و ممکن است بر نتایج پژوهش تأثیر گذاشته باشند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و در شهرها و فرهنگ‌های مختلف انجام شوند تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در مقایسه با سایر مداخلات روان‌شناختی نظیر درمان شناختی–رفتاری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و ذهن‌آگاهی می‌تواند به شناسایی مؤثرترین رویکردها کمک کند. انجام پیگیری‌های طولانی‌مدت شش‌ماهه و یک‌ساله نیز برای ارزیابی پایداری اثرات مداخله ضروری به نظر می‌رسد. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌کننده مانند تاب‌آوری، حمایت اجتماعی، خودکارآمدی و ویژگی‌های شخصیتی در اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مورد بررسی قرار گیرد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، توصیه می‌شود برنامه‌های آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در مراکز مشاوره خانواده، سازمان بهزیستی، مراکز خدمات روان‌شناختی و نهادهای حمایتی مرتبط با زنان مطلقه به‌صورت منظم اجرا شوند. همچنین برگزاری کارگاه‌های گروهی برای آموزش مدیریت استرس، تنظیم هیجان، حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به ارتقای سلامت روان این گروه کمک کند. استفاده از بسته‌های آموزشی آنلاین و نیمه‌حضوری نیز می‌تواند دسترسی زنان مطلقه به خدمات روان‌شناختی را افزایش دهد. علاوه بر این، طراحی برنامه‌های حمایتی چندبعدی که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای را با حمایت اجتماعی، مشاوره شغلی و توانمندسازی اقتصادی ترکیب کند، می‌تواند اثربخشی مداخلات را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

Amato, P. (2017). Consequences of Divorce for Children and Adults (M. Yazadegan, Trans.). In *International Relations of the Parent-Teacher Association* (3rd ed., pp. 21-34).

Barati, A. (2020). *Effectiveness of Coping Skills Training on Psychological Well-Being, Mental Health, and Resilience of Adolescents with Cleft Lip and Palate* Payame Noor University of Isfahan Province].

Fallah Chai, S. R., & Fallahi, M. (2016). Comparison of Mental Health, Psychological Well-Being, and Self-Esteem among Women and Girls in Shiraz. *Women and Family*, 143-166.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual review of psychology*, *55*(6), 745-774.

Kordtamini, B. (2016). *The Role of Remarriage in the Mental Health of Spouses and Children of Martyrs in Tehran and Sistan and Baluchestan* University of Tehran, Faculty of Education and Psychology].

Liu, Y., Zhang, J., Hennessy, D., Zhao, S., & Ji, H. (2019). Psychological Strains, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation among Medical and Non-Medical Staff in Urban China. *Journal of affective disorders*, 22-27.

Mahali, J., & Murmu, K. (2026). Mental Health Challenges among Students: A Study of Well-Being, Academic Pressure and Coping Strategies. *4*(4).

Mamnoon, S., & Allahdad, R. (2021). Determining the Role of Coping Skills in Predicting Psychological Well-Being during the Coronavirus Period among Women and Men in Tehran. Proceedings of the Conference on Corona, Students, and Mental, Social, and Spiritual Health, Tehran.

Maresca, G., Corallo, F., Catanese, G., Formica, C., & Lo Buono, V. (2022). Coping Strategies of Healthcare Professionals with Burnout Syndrome: A Systematic Review. *Medicina*, *58*(2), 327.

Milanifar, B. (2019). *Mental Health*. Qoqnoos.

Moreno-Manso, J. M., García-Baamonde, M. E., Guerrero-Barona, E., Godoy-Merino, M. J., Guerrero-Molina, M., & Barbosa-Torres, C. (2023). Externalizing and Internalizing Symptoms and Coping Strategies in Young Victims of Abuse. *Current Psychology*, *42*(7), 5580-5589.

Sadidi, M., & Yamini, M. (2018). Predicting Psychological Well-Being Based on Coping Strategies and Alexithymia. *Psychological studies*, *14*(2), 125-142.

Sariati, F., & Aleyasin, S. A. (2023). Comparison of Divorce Adjustment, Coping with Stress and Loneliness Feeling in Independent and Family-Dependent Divorced Women. *Journal of Health Promotion Management*, *12*(4), 57-69.

Soleimani, B., Dastbaz, A., & Kazemi, S. (2024). The Effect of Coping Skills Training on Early Maladaptive Schemas, Health-Promoting Lifestyle, and Subjective Well-Being in Individuals with Borderline Personality Disorder. *Scientific Quarterly of Psychological Studies*, *20*(3).

Vucenovic, D., Sipek, G., & Jelic, K. (2023). The Role of Emotional Skills (Competence) and Coping Strategies in Adolescent Depression. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *13*(3), 540-552.

Wahyuni, S., Pranata, S., & Pohan, V. Y. (2024). Stressors and Coping Mechanisms of Divorced Women. *Scripta Medica*, *55*(1), 1-12.

Yavari, M. M. (2024). *The Effect of Coping Effectiveness Training on Mental Toughness, Psychological Well-Being, and Athletic Performance under Pressure in Skilled Adolescent Gymnasts* Shahid Beheshti University].