

Comparison of the Effectiveness of Value-Based Behavioral Activation Training and Flexibility-Based Cognitive Behavioral Training on Decentering in Divorced Women

1. Rahele Mohammad: Department of Psychology, Sav.C., Islamic Azad University, Saveh, Iran
2. Azadeh Farghadani*: Department of Psychology, Sav.C., Islamic Azad University, Saveh, Iran
3. Asghar Jafari: Department of Psychology, University of Kashan, Kashan, Iran

*Corresponding Author's Email: Az.Farghadani@iau.ac.ir

Received: 2026-05-27

Revised: 2026-09-14

Accepted: 2026-09-21

Initial Publish: 2026-09-22

Final Publish: 2027-08-23



Abstract

Introduction and Aim: Divorce is a major stressful life transition that may expose women to substantial emotional, psychological, and social difficulties, while strengthening decentering may help individuals observe their thoughts and emotions more objectively and respond less reactively to negative experiences. This study aimed to compare the effectiveness of value-based behavioral activation training and flexibility-based cognitive behavioral training in improving decentering among divorced women.

Methodology: This quasi-experimental study employed a pretest–posttest control-group design with a two-month follow-up. The statistical population consisted of divorced women attending private counseling centers in western Tehran in 2025. A total of 45 eligible participants were recruited through convenience sampling and randomly assigned to a value-based behavioral activation group, a flexibility-based cognitive behavioral training group, or a control group, with 15 participants in each group. Both experimental groups received ten 90-minute intervention sessions, whereas the control group remained on a waiting list. Data were collected at pretest, posttest, and follow-up using the Experiences Questionnaire for assessing decentering. Repeated-measures analysis of variance was conducted using SPSS.

Findings: Multivariate analysis demonstrated significant intervention effects on lack of negative reaction ($F=8.80$, $p=0.001$, $\eta^2=0.299$), awareness/self-compassion ($F=4.88$, $p=0.001$, $\eta^2=0.192$), and total decentering ($F=8.27$, $p=0.001$, $\eta^2=0.290$). Direct comparison of the two interventions revealed significant differences in lack of negative reaction ($p=0.014$) and total decentering ($p=0.047$), with value-based behavioral activation producing greater improvement. Bonferroni comparisons indicated no significant difference between posttest and follow-up scores, demonstrating that the effects of both interventions were maintained over the two-month follow-up period.

Conclusion: Both value-based behavioral activation and flexibility-based cognitive behavioral training are effective approaches for enhancing decentering in divorced women. However, value-based behavioral activation appears to produce greater improvement, particularly in reducing negative reactivity and enhancing overall decentering, with intervention effects remaining stable through follow-up.

Keywords: Value-Based Behavioral Activation Training, Flexibility-Based Cognitive Behavioral Training, Decentering, Divorced Women.



Copyright: © 2027 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

How to Cite: Mohammad, R., Farghadani, A., & Jafari, A. (2027). Comparison of the Effectiveness of Value-Based Behavioral Activation Training and Flexibility-Based Cognitive Behavioral Training on Decentering in Divorced Women. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 5(3), 1-20.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Divorce is a major stressful life transition that extends beyond the legal dissolution of marriage and may substantially affect individuals' psychological, social, emotional, and economic functioning. Women may be particularly vulnerable to the consequences of divorce because they can simultaneously face financial strain, diminished social support, changes in family roles, loneliness, uncertainty about the future, and difficulties in reconstructing their personal and social identity. Evidence indicates that starting over after divorce may be accompanied by emotional distress, social disconnection, and reduced psychological well-being among women (Badri et al., 2025). Qualitative findings have likewise shown that women often experience divorce as a prolonged process of identity reconstruction in which they must reinterpret past experiences and establish a new understanding of themselves and their future (Saranya & Gupta, 2025). Resilience after divorce is influenced by a combination of individual, interpersonal, and contextual factors, suggesting that psychological resources can facilitate adaptation to post-divorce challenges (Zakikani et al., 2023). Psychological interventions have therefore been increasingly considered as potentially useful strategies for improving well-being, self-esteem, happiness, and adjustment in women following divorce (Nameni et al., 2025). One process that may be particularly important in this context is decentering, which refers to the ability to observe thoughts, emotions, memories, and other internal experiences as temporary mental events rather than as absolute truths or defining aspects of the self. From a metacognitive perspective, decentering allows individuals to take a psychological step back from their internal experiences and reduce automatic identification with negative cognitions (Rader et al., 2025). It is associated with greater awareness, reduced negative reactivity, and a more compassionate and nonjudgmental stance toward the self. Meta-awareness, reduced identification with mental content, and non-reactivity have been identified as central mechanisms through which individuals can develop a more distanced and adaptive relationship with their experiences (Oliveira et al., 2024). Decentering has also been linked to reduced perseverative thinking and fewer internalizing symptoms following stress exposure (Wu et al., 2022), while studies have suggested that it may play a protective role in the association between internalizing symptoms, impaired functioning, and

psychological well-being (Sgherza et al., 2026). Neurocognitive research further suggests that distancing from self-related thoughts may alter the regulation of self-referential processing (Wang et al., 2022). Interventions specifically designed to enhance psychological distancing have also been associated with improvements in decentering and reductions in depressive symptom severity (Knight et al., 2026).

The relevance of decentering may be especially pronounced among divorced women who may experience recurrent self-blame, rumination about past marital conflict, negative predictions about the future, and self-evaluative thoughts related to rejection or perceived failure. If such cognitions are experienced as literal and unquestionable truths, they may intensify emotional distress and interfere with adaptive functioning. In contrast, the capacity to observe them as mental events may reduce emotional entanglement and facilitate more flexible responding. Previous studies support the modifiability of related processes. Acceptance- and commitment-based interventions have been found to improve cognitive flexibility and psychological coherence in divorced women (Malek Mohammadi & Ebrahimi Moghadam, 2025), while cognitive-behavioral therapy has been associated with reductions in loneliness in this population (Zare Akbari & Norouzi, 2025). Cognitive-behavioral interventions have also been shown to enhance self-compassion and distress tolerance in women with anxiety problems (Gholipour et al., 2025), and interventions integrating mindfulness with cognitive-behavioral strategies have demonstrated beneficial effects on cognitive flexibility and self-compassion (Toprak et al., 2026). The broader literature also emphasizes self-compassion as an important mechanism related to psychological health and adaptive responses to distress (Anthes & Dreisoerner, 2026).

Behavioral activation represents one potentially effective approach for strengthening adaptive functioning and reducing excessive involvement with negative internal experiences. The core assumption of behavioral activation is that withdrawal, avoidance, and reduced engagement with naturally reinforcing activities can maintain negative mood and functional impairment, whereas systematic re-engagement in meaningful activity may improve psychological functioning (Kanter et al., 2022). Evidence from systematic reviews and clinical trials supports the effectiveness of behavioral activation for depressive symptoms (So et al., 2025; Tindall et al., 2024). Behavioral activation has also demonstrated favorable effects on cognitive emotion regulation and

behavioral avoidance when compared with mindfulness-based cognitive behavioral approaches (Asgari et al., 2022). When behavioral activation is explicitly linked to personally important values, the intervention may become more than a strategy for increasing activity frequency; it may instead promote sustained engagement in behaviors that provide personal meaning. Research comparing behavioral activation with and without a values component has highlighted the potential added importance of values-based engagement (Komol, 2022). Values affirmation within behavioral activation has also been used to facilitate adaptive activity and meaningful engagement (Kibbey et al., 2024). Moreover, value-based behavior has been linked to self-compassion-related processes within behavioral activation frameworks (Takagaki et al., 2021). Value-based behavioral activation has shown beneficial effects on posttraumatic growth and hope (Shamsaei et al., 2022) and on marital adjustment and forgiveness among women exposed to relational adversity (Latifi Shahdashti et al., 2023). Through repeated action in accordance with personal values despite unpleasant thoughts and feelings, individuals may gradually reduce the behavioral control exerted by negative internal events and thereby strengthen decentering.

Flexibility-based cognitive behavioral training represents another relevant intervention. Cognitive-behavioral approaches encourage individuals to identify maladaptive appraisals, evaluate alternative interpretations, reduce rigid thinking, and develop more adaptive behavioral responses. Flexibility-oriented approaches place particular emphasis on moving beyond absolute, dichotomous, or inflexible thinking and increasing the capacity to consider multiple perspectives. Psychological flexibility training has been associated with improvements in psychological capital and quality of life (Barkhordar Kashani, 2023), while acceptance- and commitment-based self-compassion programs have demonstrated effects on psychological flexibility (Capulaci & Soner, 2026). Cognitive defusion and psychological flexibility are also related to more adaptive psychological outcomes (Fang et al., 2022). Interventions based on acceptance and commitment have shown potential for reducing cognitive fusion and improving mental health (Basereh & Amirpour, 2023; Norouzi & Kajbaf, 2023), and mindful non-reactivity and psychological flexibility have been identified as mediating mechanisms of therapeutic change (Frydendal et al., 2023). Similarly, cognitive flexibility has been implicated in the relationship between mindfulness and more adaptive self-related

functioning (Stenhaug & Solem, 2024), while non-reactivity has been shown to mediate the relationship between mindfulness training and cognitive flexibility (Zou et al., 2020). Changes in decentering have also been documented during cognitive behavioral group therapy (Skelton & Lee, 2018). Related findings regarding cognitive variables and self-efficacy further underline the importance of modifiable cognitive processes in psychological adjustment (Azaraksh Bajestani et al., 2022), while cognitive fusion has been implicated in the development of anxiety-related symptoms (Karimi, 2023). Taken together, both value-based behavioral activation and flexibility-based cognitive behavioral training may enhance decentering, but they may do so through partially different mechanisms. The present study therefore aimed to compare the effectiveness of value-based behavioral activation training and flexibility-based cognitive behavioral training on decentering in divorced women.

Methodology

The study employed a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group and a two-month follow-up. The statistical population consisted of divorced women attending private counseling centers in western Tehran in 2025. A total of 45 eligible participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to three groups of 15 participants each: a value-based behavioral activation group, a flexibility-based cognitive behavioral training group, and a control group. Eligibility criteria included willingness to participate, provision of informed consent, at least a high-school diploma, a period of 1 to 3 years since divorce, and no previous participation in training programs closely related to the interventions used in the study. Participants were excluded if they attended sessions irregularly, missed more than one-third of the intervention sessions, or withdrew consent. The research procedure began by identifying eligible women through three private counseling centers. After informed consent had been obtained, all participants completed the pretest. The two experimental groups then received their respective interventions in ten 90-minute sessions, whereas the control group received no intervention during the main study period. Posttest assessment was conducted after completion of the interventions, and follow-up assessment was carried out two months later.

Decentering was assessed using the Experiences Questionnaire, a self-report instrument consisting of 11 items measuring two components: lack of negative

reaction and awareness/self-compassion. Item scores are combined to produce subscale scores and a total decentering score, with higher scores indicating a greater ability to observe internal experiences without excessive identification or negative reactivity. The value-based behavioral activation protocol consisted of ten 90-minute sessions focusing on treatment rationale, daily activity monitoring, identification of avoidance patterns, clarification of life domains and personal values, selection and prioritization of value-consistent activities, behavioral contracting, activity scheduling, review of homework, and preparation for treatment termination. Flexibility-based cognitive behavioral training was also delivered in ten 90-minute sessions and included therapeutic orientation, identification of problems through the ABC framework, development of healthy emotional, cognitive, and behavioral responses, examination of interpretations, identification of rigid and flexible inferences, development of flexible thinking, tolerance of discomfort and uncertainty, unconditional acceptance, relapse prevention, and consolidation of therapeutic gains. Data were analyzed in SPSS using descriptive statistics, Shapiro-Wilk tests, Levene's test, Box's M test, Mauchly's test of sphericity, repeated-measures analysis of variance, and Bonferroni post hoc comparisons. The significance level was set at 0.05.

Findings

The study included 45 divorced women, with 15 participants in each group. Mean age was 39.80 ± 8.85 years in the value-based behavioral activation group, 38.27 ± 6.43 years in the flexibility-based cognitive behavioral training group, and 38.07 ± 9.51 years in the control group. The mean duration since divorce was 2.33 ± 0.72 years, 1.93 ± 0.80 years, and 2.27 ± 0.70 years, respectively. Descriptive findings indicated that both experimental groups showed increases in lack of negative reaction, awareness/self-compassion, and total decentering from pretest to posttest and follow-up, whereas the control group showed little change. In the value-based behavioral activation group, total decentering increased from 26.00 ± 4.82 at pretest to 38.73 ± 4.41 at posttest and 38.80 ± 5.59 at follow-up. In the flexibility-based cognitive behavioral training group, total decentering increased from 26.30 ± 5.04 to 35.27 ± 4.92 and then 32.80 ± 4.61 . In the control group, the corresponding scores were 25.27 ± 4.32 , 26.29 ± 4.16 , and 25.53 ± 4.37 .

The assumptions required for repeated-measures analysis were satisfied. Shapiro-Wilk tests were

nonsignificant across variables, groups, and measurement occasions, indicating approximate normality. Levene's tests supported homogeneity of error variances. Box's M statistics were nonsignificant for lack of negative reaction (M Box=18.28, $F=1.36$, $p=0.175$), awareness/self-compassion (M Box=7.57, $F=0.56$, $p=0.872$), and total decentering (M Box=12.04, $F=0.90$, $p=0.548$). Mauchly's tests were also nonsignificant for lack of negative reaction ($W=0.988$, $\chi^2=0.48$, $p=0.786$), awareness/self-compassion ($W=0.933$, $\chi^2=2.85$, $p=0.241$), and total decentering ($W=0.956$, $\chi^2=1.85$, $p=0.397$), confirming the sphericity assumption.

Repeated-measures analysis showed significant group, time, and group-by-time interaction effects for all outcomes. For lack of negative reaction, the group effect was $F=25.94$, $p=0.001$, $\eta^2=0.553$; the time effect was $F=37.03$, $p=0.001$, $\eta^2=0.469$; and the group-by-time interaction was $F=10.01$, $p=0.001$, $\eta^2=0.323$. For awareness/self-compassion, the group effect was $F=12.25$, $p=0.001$, $\eta^2=0.368$; the time effect was $F=49.96$, $p=0.001$, $\eta^2=0.543$; and the interaction effect was $F=6.56$, $p=0.001$, $\eta^2=0.338$. For total decentering, the group effect was $F=26.19$, $p=0.001$, $\eta^2=0.555$; the time effect was $F=57.74$, $p=0.001$, $\eta^2=0.579$; and the group-by-time interaction was $F=11.15$, $p=0.001$, $\eta^2=0.347$.

Bonferroni comparisons showed significant differences between pretest and posttest and between pretest and follow-up for all three outcomes, whereas posttest-follow-up differences were nonsignificant. For total decentering, the mean difference between pretest and posttest was -7.71 ($p=0.001$), and the mean difference between pretest and follow-up was -6.53 ($p=0.001$), whereas the posttest-follow-up difference was not significant ($p=0.413$). Both experimental groups differed significantly from the control group on all outcomes. Direct comparison of the two experimental groups showed that value-based behavioral activation produced significantly greater improvement in lack of negative reaction than flexibility-based cognitive behavioral training (mean difference= 2.24 , $p=0.014$) and significantly greater improvement in total decentering (mean difference= 3.07 , $p=0.047$). The difference between the two interventions for awareness/self-compassion was not significant (mean difference= 0.82 , $p=0.724$).

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that both value-based behavioral activation and flexibility-based cognitive behavioral training were effective in improving decentering among divorced women. The significant

group-by-time interactions indicate that the changes observed in the experimental groups were not attributable merely to the passage of time, because the control group did not show a comparable pattern of improvement. The maintenance of gains from posttest to the two-month follow-up further suggests that both interventions produced effects that persisted beyond the immediate treatment period.

The effectiveness of value-based behavioral activation may be explained by its emphasis on reducing avoidance and increasing active engagement in personally meaningful activities. Divorced women may become behaviorally withdrawn or excessively focused on painful memories and negative expectations after marital dissolution. By identifying personally important values and translating those values into concrete actions, participants may gradually reduce the extent to which distressing thoughts and emotions control their behavior. Repeated engagement in meaningful action despite unpleasant internal experiences may weaken automatic emotional reactions and promote a more observing, distanced relationship with negative cognitions. This mechanism may account for the significant increase in total decentering and the particularly strong improvement in lack of negative reaction.

Flexibility-based cognitive behavioral training was also effective, likely because it directly targeted rigid interpretations, dichotomous thinking, intolerance of uncertainty, and maladaptive cognitive responses. Learning to consider alternative perspectives can help individuals recognize that thoughts are interpretations rather than indisputable facts. Such cognitive flexibility is conceptually compatible with

decentering because it reduces overidentification with any single negative appraisal. The intervention may therefore have helped participants observe their thoughts from a broader perspective and respond to difficult experiences with greater cognitive and emotional flexibility.

The superior effect of value-based behavioral activation on lack of negative reaction and total decentering may reflect the experiential nature of the intervention. Rather than focusing primarily on changing the content of cognition, value-based behavioral activation encourages participants to act in accordance with their values even when negative thoughts or emotions remain present. This repeated behavioral experience may directly weaken the link between internal distress and automatic avoidance. The absence of a significant difference between the two interventions in awareness/self-compassion suggests that both approaches may be similarly capable of fostering a less judgmental and more accepting stance toward internal experiences.

Overall, the results indicate that decentering is a modifiable psychological process in divorced women and can be enhanced through structured psychological interventions. Both value-based behavioral activation and flexibility-based cognitive behavioral training appear useful for increasing decentering, but value-based behavioral activation may have an advantage when the clinical objective is to reduce negative reactivity and produce broader improvements in overall decentering. The persistence of treatment effects at follow-up further supports the potential clinical utility of these interventions in counseling and psychological services for divorced women.

مقایسه اثربخشی آموزش فعال سازی رفتاری مبتنی بر ارزش ها و آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف پذیری بر فاصله گرفتن از خود در زنان مطلقه

۱. راحله محمد^۱: گروه روان شناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران

۲. آزاده فرقدانی^۲: گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران

۳. اصغر جعفری^۳: گروه روان شناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: Az.Farghadani@iau.ac.ir

انتشار نهایی: ۱۴۰۶/۰۶/۰۱

انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۶/۳۱

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۶/۳۰

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۶/۲۳

دریافت: ۱۴۰۵/۰۳/۰۶

چکیده

مقدمه و هدف: طلاق از مهم ترین گذارهای تنش زای زندگی است که می تواند زنان را با پیامدهای هیجانی، روان شناختی و اجتماعی متعددی مواجه سازد و در این میان، تقویت توانایی فاصله گرفتن از خود می تواند به مشاهده عینی تر افکار و هیجان ها و کاهش واکنش پذیری نسبت به تجربه های منفی کمک کند. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش فعال سازی رفتاری مبتنی بر ارزش ها و آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف پذیری بر فاصله گرفتن از خود در زنان مطلقه انجام شد.

روش شناسی: پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون، پس آزمون، گروه کنترل و پیگیری دومه بود. جامعه آماری شامل زنان مطلقه مراجعه کننده به مراکز مشاوره خصوصی غرب استان تهران در سال ۱۴۰۴ بود که از میان آنان ۴۵ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه شامل فعال سازی رفتاری مبتنی بر ارزش ها، آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف پذیری و کنترل، هر یک ۱۵ نفر، گمارده شدند. هر یک از گروه های آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای مداخله دریافت کردند، درحالی که گروه کنترل در فهرست انتظار قرار گرفت. داده ها در سه مرحله با استفاده از پرسشنامه تجربه ها (فاصله گرفتن از خود) فرسکو و همکاران گردآوری و با تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر در نرم افزار SPSS تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج تحلیل چندمتغیری نشان داد اثر مداخلات بر مؤلفه عدم واکنش منفی ($F=8.80$, $p=0.001$, $\eta^2=0.299$)، آگاهی/مهربانی با خود ($F=4.88$, $p=0.001$, $\eta^2=0.192$) و نمره کل فاصله گرفتن از خود ($F=8.27$, $p=0.001$, $\eta^2=0.290$) معنادار بود. همچنین، مقایسه دو مداخله نشان داد تفاوت اثربخشی فعال سازی رفتاری مبتنی بر ارزش ها و آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف پذیری در مؤلفه عدم واکنش منفی ($p=0.014$) و نمره کل فاصله گرفتن از خود ($p=0.047$) معنادار بود؛ به طوری که فعال سازی رفتاری مبتنی بر ارزش ها اثربخشی بیشتری نشان داد. آزمون بنفرونی نیز نشان داد تفاوت بین پس آزمون و پیگیری معنادار نبود که بیانگر پایداری اثر هر دو مداخله تا پیگیری دومه بود.

نتیجه گیری: هر دو مداخله می توانند به بهبود فاصله گرفتن از خود در زنان مطلقه کمک کنند؛ با این حال، فعال سازی رفتاری مبتنی بر ارزش ها، به ویژه در کاهش واکنش منفی و بهبود نمره کلی فاصله گرفتن از خود، اثربخشی بیشتری دارد و آثار حاصل از هر دو مداخله تا دوره پیگیری نیز حفظ می شود.

کلیدواژگان: فعال سازی رفتاری مبتنی بر ارزش ها، آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف پذیری، فاصله گرفتن از خود، زنان مطلقه.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است.



نحوه استناددهی: محمد، راحله، فرقدانی، آزاده، و جعفری، اصغر. (۱۴۰۶). مقایسه اثربخشی آموزش فعال سازی رفتاری مبتنی بر ارزش ها و آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف پذیری بر فاصله گرفتن از خود در زنان مطلقه. *روان شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۵(۳)، ۱-۲۰.

مقدمه

طلاق یکی از مهم‌ترین رویدادهای تنش‌زای زندگی خانوادگی است که صرفاً به پایان یک رابطه زناشویی محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند ساختار روان‌شناختی، اجتماعی، اقتصادی و هویتی فرد را برای مدت قابل توجهی تحت تأثیر قرار دهد. اگرچه تجربه طلاق برای هر دو جنس با فشارهای سازشی همراه است، شواهد نشان می‌دهد زنان پس از طلاق ممکن است به‌طور هم‌زمان با مجموعه‌ای از چالش‌ها شامل فشار اقتصادی، کاهش حمایت اجتماعی، تغییر نقش‌های خانوادگی، احساس تنهایی، نگرانی درباره آینده و دشواری در بازسازی هویت فردی و اجتماعی مواجه شوند. پژوهش Badri و همکاران نشان داد تجربه شروع دوباره زندگی پس از طلاق در زنان می‌تواند با پریشانی هیجانی، گسست اجتماعی و کاهش بهزیستی روانی همراه باشد (Badri et al., 2025). یافته‌های کیفی Saranya و Gupta نیز نشان می‌دهد بازسازی هویت پس از طلاق فرایندی پیچیده است که در آن زنان ناگزیرند علاوه بر کنار آمدن با فقدان رابطه، معنای جدیدی برای خود، روابط اجتماعی و آینده خویش ایجاد کنند (Saranya & Gupta, 2025). در همین راستا، پژوهش‌های انجام‌شده درباره تاب‌آوری زنان مطلقه نشان داده‌اند توانایی سازگاری با تغییرات پس از طلاق تحت تأثیر عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی متعددی قرار دارد و برخورداری از منابع روان‌شناختی می‌تواند در کاهش پیامدهای منفی این تجربه نقش مهمی داشته باشد (Zakikani et al., 2023). همچنین، مداخلات روان‌شناختی در زنان پس از طلاق می‌توانند به ارتقای بهزیستی، عزت‌نفس و احساس شادکامی کمک کنند و از این طریق فرایند بازسازی‌گری آنان را تسهیل نمایند (Nameni et al., 2025). ازاین‌رو، شناسایی فرایندهای روان‌شناختی قابل تغییر که می‌توانند شدت واکنش‌های هیجانی منفی پس از طلاق را کاهش دهند، از اهمیت بالینی و اجتماعی ویژه‌ای برخوردار است.

یکی از فرایندهایی که طی سال‌های اخیر در تبیین تنظیم هیجان، کاهش آسیب‌پذیری در برابر افکار منفی و بهبود بهزیستی روان‌شناختی مورد توجه قرار گرفته، «فاصله گرفتن از خود» یا decentering است. فاصله گرفتن از خود به توانایی فرد در مشاهده افکار، احساسات، خاطرات و سایر تجربه‌های درونی به‌عنوان رویدادهای موقتی ذهنی اشاره دارد، بدون آنکه این تجربه‌ها به‌طور

کامل با هویت فرد درآمیزند یا به‌عنوان بازنمایی قطعی واقعیت تلقی شوند. Rader و همکاران فاصله گرفتن از خود را در ارتباط با فرایندهای فراشناختی بررسی کرده‌اند و نشان داده‌اند اتخاذ دیدگاهی فراشناختی نسبت به تجربه‌های مرتبط با خود می‌تواند تنظیم ارزیابی‌های شخصی و خودارزشی را تسهیل کند (Rader et al., 2025). Rosenberg نیز در بررسی توجه و فاصله گرفتن از خود در تمرین‌های مختلف ذهن‌آگاهی، این سازه را بخشی از توانایی فرد برای مشاهده محتویات ذهنی بدون همانندسازی کامل با آنها معرفی کرده است (Rosenberg, 2020). از منظر فرایندی، فاصله گرفتن از خود با مؤلفه‌هایی نظیر آگاهی از تجربه درونی، عدم واکنش منفی به افکار و هیجان‌ها و برخورد غیرقضاوتی و مهربانانه‌تر با خود ارتباط دارد. Oliveira و همکاران نشان داده‌اند فراآگاهی، کاهش همانندسازی با محتوای تجربه و عدم واکنش‌پذیری می‌تواند در ایجاد نوعی فاصله روان‌شناختی سازنده نسبت به افکار و هیجان‌ها نقش داشته باشند (Oliveira et al., 2024). همچنین، یافته‌های Diotaiuti و همکاران بیانگر آن است که ظرفیت فاصله گرفتن از خود با سازوکارهای مهم تنظیم روان‌شناختی مرتبط است و می‌تواند در نحوه مواجهه افراد با فشارهای محیطی و ارزیابی تجربه‌های شخصی مؤثر باشد (Diotaiuti et al., 2023).

اهمیت فاصله گرفتن از خود زمانی آشکارتر می‌شود که ارتباط آن با نشخوار فکری، نگرانی، علائم درونی‌سازی‌شده و پریشانی روان‌شناختی در نظر گرفته شود. Wu و همکاران در یک مطالعه چندموجی نشان دادند فاصله گرفتن از خود می‌تواند شدت تفکر مداوم و تکرارنشده و همچنین علائم درونی‌سازی‌شده پس از مواجهه با رویدادهای تنش‌زا را تعدیل کند (Wu et al., 2022). Lee نیز نقش واسطه‌ای فاصله گرفتن از خود را در ارتباط میان ذهن‌آگاهی و نشانه‌های استرس و اضطراب مورد توجه قرار داده است و بر اهمیت آن در کاهش درگیری بیش‌ازحد فرد با محتوای ذهنی تأکید کرده است (Lee, 2021). شواهد عصبی نیز نشان می‌دهد فاصله گرفتن از خود با شیوه متفاوتی از پردازش اطلاعات مرتبط با خود همراه است؛ Wang و همکاران در بررسی تنظیم عصبی پردازش‌های خودمحور طی گسلش شناختی نشان دادند ایجاد فاصله نسبت به افکار شخصی می‌تواند الگوی پردازش خودمرتبط را تغییر دهد (Wang et al., 2022). از سوی دیگر، Sgherza و همکاران

می‌تواند در پیامدهای روان‌شناختی وی نقش اساسی ایفا کند (Anthes & Dreisoerner, 2026).

یکی از رویکردهایی که می‌تواند از طریق کاهش اجتناب، افزایش درگیری با زندگی و جهت‌دهی رفتار بر اساس ارزش‌های فردی به بهبود عملکرد روان‌شناختی کمک کند، فعال‌سازی رفتاری است. در این رویکرد فرض بر آن است که کناره‌گیری از فعالیت‌های معنادار، اجتناب از موقعیت‌های دشوار و کاهش تماس با تقویت‌کننده‌های طبیعی محیط می‌تواند خلق منفی و کاهش کارکرد را تداوم بخشد؛ بنابراین، فرد به‌صورت تدریجی به مشارکت در فعالیت‌های هدفمند و معنادار هدایت می‌شود (Kanter et al., 2022). شواهد پژوهشی گسترده‌ای از اثربخشی فعال‌سازی رفتاری حمایت می‌کنند. Tindall و همکاران در یک مرور نظام‌مند و فراتحلیل به بررسی اثربخشی فعال‌سازی رفتاری پرداختند و نشان دادند این رویکرد ظرفیت قابل توجهی برای کاهش نشانه‌های افسردگی دارد (Tindall et al., 2024). همچنین، So و همکاران در یک کارآزمایی تصادفی شده اثربخشی یک برنامه دیجیتال مبتنی بر فعال‌سازی رفتاری را در کاهش نشانه‌های افسردگی تأیید کردند (Asgari et al., 2025). So و همکاران نیز در مقایسه فعال‌سازی رفتاری و درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی نشان دادند فعال‌سازی رفتاری می‌تواند بر متغیرهای شناختی و رفتاری مرتبط با آسیب‌شناسی روانی اثرگذار باشد (Asgari et al., 2022). در حوزه مداخلات گروهی و بالینی نیز شواهد نشان می‌دهد فعال‌سازی رفتاری می‌تواند در کنار سایر رویکردهای موج سوم، گزینه‌ای کاربردی و نسبتاً ساختاریافته برای ارتقای عملکرد روان‌شناختی باشد (Mazo et al., 2024).

باین‌حال، فعال‌سازی رفتاری زمانی که به‌صورت صریح با ارزش‌های شخصی پیوند داده می‌شود، می‌تواند از یک برنامه صرف افزایش فعالیت فراتر رود و مشارکت فرد را در رفتارهایی تقویت کند که برای وی واجد معنا و اهمیت شخصی هستند. Komol در مرور مقایسه‌ای فعال‌سازی رفتاری با و بدون مؤلفه ارزش‌ها، اهمیت افزودن جهت‌گیری ارزش‌محور به مداخلات رفتاری را مورد توجه قرار داده است (Komol, 2022). Kibbey و همکاران نیز نشان داده‌اند تأکید بر ارزش‌های فردی در یک مداخله کوتاه خودراهبری‌شده مبتنی بر فعال‌سازی رفتاری می‌تواند مشارکت در رفتارهای سازگارانه را

نشان داده‌اند فاصله گرفتن از خود می‌تواند در ارتباط میان علائم درونی‌سازی‌شده، اختلال عملکرد و بهزیستی نقش محافظتی داشته باشد (Sgherza et al., 2026). همچنین، نتایج کارآزمایی Knight و همکاران نشان داده است که مداخله مستقیم برای ارتقای فاصله گرفتن روان‌شناختی می‌تواند با بهبود این ظرفیت و کاهش شدت نشانه‌های افسردگی در افراد در معرض خطر همراه باشد (Knight et al., 2026). بنابراین، فاصله گرفتن از خود صرفاً یک مهارت شناختی انتزاعی نیست، بلکه می‌تواند به‌عنوان سازوکاری مهم در کاهش اثر تجربه‌های منفی و افزایش ظرفیت سازگاری روان‌شناختی در نظر گرفته شود.

در زنان مطلقه، ضرورت توجه به این سازه از آن جهت بیشتر است که پس از فروپاشی رابطه زناشویی، افکاری نظیر سرزنش خود، پیش‌بینی منفی آینده، مرور مکرر تعارض‌های گذشته و ارزیابی‌های منفی درباره ارزش شخصی می‌تواند به شکل‌گیری چرخه‌های پایدار هیجانی و شناختی منجر شوند. در چنین شرایطی، افزایش فاصله روان‌شناختی از افکار و هیجان‌های ناخوشایند می‌تواند به فرد کمک کند تجربه‌های ذهنی را به‌جای واقعیت‌های قطعی، به‌عنوان رویدادهایی گذرا مشاهده کند. پژوهش Malek Mohammadi و Ebrahimi Moghadam نشان داد مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی و انسجام روان‌شناختی زنان مطلقه را بهبود بخشد (Malek Mohammadi & Ebrahimi Moghadam, 2025). همچنین، Zare Akbari و Norouzi اثربخشی درمان شناختی رفتاری را در کاهش تنهایی زنان مطلقه گزارش کرده‌اند که بر ظرفیت رویکردهای شناختی و رفتاری برای کاهش پیامدهای روان‌شناختی پس از طلاق تأکید دارد (Zare Akbari & Norouzi, 2025). از منظر گسترده‌تر، Gholipour و همکاران نشان داده‌اند درمان شناختی رفتاری می‌تواند خودمهربانی و تحمل‌پذیری را در زنان دارای اختلالات اضطرابی ارتقا دهد (Gholipour et al., 2025). Toprak و همکاران نیز گزارش کردند ترکیب مداخلات شناختی رفتاری با عناصر ذهن‌آگاهی می‌تواند بر انعطاف‌پذیری شناختی و خودمهربانی تأثیر مطلوب داشته باشد (Toprak et al., 2026). افزون بر این، مرور نظام‌مند Anthes و Dreisoerner بر نقش خودمهربانی در سلامت روان و سازوکارهای تغییر تأکید کرده و نشان داده است شیوه برخورد فرد با تجربه‌های دشوار شخصی

(Frydendal et al., 2023). این یافته‌ها از این دیدگاه حمایت می‌کنند که کاهش واکنش‌پذیری نسبت به افکار و افزایش رفتار ارزش‌محور ممکن است دو مسیر مکمل برای تقویت فاصله گرفتن از خود باشند.

در کنار فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها، رویکرد شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری نیز می‌تواند برای افزایش ظرفیت فاصله گرفتن از خود اهمیت داشته باشد. درمان‌های شناختی رفتاری با تمرکز بر شناسایی افکار ناکارآمد، بررسی شواهد، ایجاد تفسیرهای جایگزین و اصلاح رفتارهای ناسازگار، به افراد کمک می‌کنند رابطه منعطف‌تری با باورهای خود برقرار کنند. Nikvash و همکاران در مقایسه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی رفتاری نشان دادند هر دو رویکرد می‌تواند بر کارکردهای اجرایی و فرایندهای شناختی اثرگذار باشند (Skelton et al., 2024). Lee و همکاران نیز نشان دادند در جریان درمان شناختی رفتاری گروهی برای اضطراب اجتماعی، میزان فاصله گرفتن از خود در طول درمان تغییر می‌کند و این سازه می‌تواند یکی از فرایندهای مرتبط با بهبود باشد (Zou, Skelton & Lee, 2018). و همکاران نیز نقش عدم واکنش‌پذیری را در ارتباط میان آموزش ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی تأیید کردند که نشان می‌دهد توانایی مشاهده تجربه‌های ذهنی بدون پاسخ خودکار می‌تواند زمینه‌ساز تغییر شناختی انعطاف‌پذیرتر باشد (Zou et al., 2020). همچنین، Stenhaug و Solem نشان داده‌اند وضوح خودپنداره و انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند در مسیر ارتباط میان ذهن‌آگاهی و ارزیابی مثبت‌تر از خود نقش ایفا کنند (Stenhaug & Solem, 2024). از این منظر، افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند فرد را از تفکر مطلق‌نگر، تعبیرهای ثابت و قضاوت‌های یک‌جانبه درباره خود و آینده دور ساخته و امکان مشاهده افکار از زوایای متفاوت را فراهم آورد.

مطالعات متمرکز بر آموزش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیز نتایج امیدوارکننده‌ای گزارش کرده‌اند. Barkhordar Kashani نشان داد آموزش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند سرمایه روان‌شناختی و کیفیت زندگی زنان مهاجر را بهبود بخشد (Barkhordar Kashani, 2023). Capulaci و Soner نیز گزارش کردند برنامه خودمهربانی مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد می‌تواند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

تسهیل کند (Takagaki et al., 2024). و همکاران ارتباط میان عوامل خودمهربانی و ارتقای رفتار ارزش‌محور را در بافت فعال‌سازی رفتاری بررسی کرده‌اند و نتایج آنها نشان می‌دهد رفتار همسو با ارزش‌ها با فرایندهای مهم تنظیم هیجان و نگرش به خود مرتبط است (Takagaki et al., 2021). در مطالعات داخلی نیز Shamsaei و همکاران گزارش کردند مدل فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها می‌تواند رشد پس از سانحه و امید را در مادران دارای فرزند مبتلا به سرطان افزایش دهد (Shamsaei et al., 2022). Latifi Shahdashti و همکاران نیز اثربخشی فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها را در بهبود سازگاری زناشویی و بخشودگی در زنان تجربه‌کننده خیانت نشان دادند (Latifi Shahdashti et al., 2023). این شواهد بیانگر آن است که جهت‌دهی فعالیت‌ها بر اساس ارزش‌های شخصی می‌تواند با ایجاد معنا، افزایش احساس عاملیت و کاهش رفتارهای اجتنابی، زمینه را برای مواجهه سازنده‌تر با تجربه‌های هیجانی فراهم سازد.

از منظر نظری، فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها می‌تواند با فاصله گرفتن از خود نیز ارتباط داشته باشد؛ زیرا هنگامی که فرد یاد می‌گیرد به جای سازمان‌دهی رفتار خود حول اجتناب از افکار و هیجان‌های ناخوشایند، بر اقدام در جهت ارزش‌های انتخاب‌شده تمرکز کند، کنترل رفتار توسط محتوای ذهنی منفی کاهش می‌یابد. چنین فرایندی می‌تواند به کاهش همانندسازی با افکار و افزایش توانایی مشاهده آنها بدون واکنش فوری کمک کند. یافته‌های Fang و همکاران نشان داده‌اند گسلش شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با پیامدهای سازگارانه‌تر مرتبط‌اند و کاهش درهم آمیختگی شناختی می‌تواند نحوه واکنش فرد به ارزیابی‌های منفی درباره خود را تغییر دهد (Norouzi et al., 2022). Kajbaf نیز گزارش کردند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند همجوشی شناختی را کاهش داده و سلامت روان را ارتقا دهد (Norouzi & Kajbaf, 2023). Amirpour و Basereh مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد را در تغییر فرایندهای شناختی مرتبط با درهم آمیختگی و پریشانی نشان داده‌اند (Basereh & Amirpour, 2023). Frydendal و همکاران نیز دریافتند عدم واکنش ذهن‌آگاهانه و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند در سازوکار اثر مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد نقش میانجی ایفا کنند

یا تمرکز بر انعطاف شناختی، اثر متفاوتی بر توانایی فرد برای فاصله گرفتن از افکار و هیجان‌های دشوار دارد.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها و آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری بر فاصله گرفتن از خود در زنان مطلقه بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون، گروه کنترل و دوره پیگیری دوماهه بود که با هدف مقایسه اثربخشی آموزش فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها و آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری بر فاصله گرفتن از خود در زنان مطلقه انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خصوصی غرب استان تهران در سال ۱۴۰۴ بود. از میان جامعه مورد مطالعه، ۴۵ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پس از احراز معیارهای ورود و تکمیل رضایت‌نامه آگاهانه، به‌صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره شامل گروه آزمایش فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها، گروه آزمایش آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری و گروه کنترل گمارده شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل تمایل آگاهانه برای شرکت در مطالعه، تکمیل فرم رضایت‌نامه آگاهانه، داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، سپری شدن ۱ تا ۳ سال از زمان طلاق و نداشتن سابقه دریافت آموزش یا مداخله تخصصی مرتبط با موضوع پژوهش بود. معیارهای خروج نیز شامل حضور نامنظم در جلسات، غیبت در بیش از یک‌سوم جلسات آموزشی و عدم تمایل به ادامه همکاری در هر یک از مراحل پژوهش در نظر گرفته شد. به‌منظور اجرای پژوهش، ابتدا به ۳ مرکز مشاوره خصوصی واقع در غرب استان تهران مراجعه شد و پرونده افراد واجد شرایط اولیه مورد بررسی قرار گرفت. سپس با افراد واجد شرایط تماس گرفته شد و پس از ارائه توضیحات لازم درباره اهداف، مراحل اجرا، محرمانگی اطلاعات، اختیاری بودن مشارکت و حق خروج از پژوهش در هر زمان، رضایت‌نامه آگاهانه از آنان دریافت شد. در مرحله بعد، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در سه گروه پژوهش قرار گرفتند و پیش‌آزمون برای هر سه گروه اجرا شد. دو گروه آزمایش به‌طور جداگانه ۱۰ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای متناسب با پروتکل

را در مادران افزایش دهد (Capulaci & Soner, 2026). در پژوهش Tjak و همکاران، آثار درمان شناختی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در پیگیری یک‌ساله بررسی شد و نتایج بر اهمیت فرایندهای شناختی و روان‌شناختی واسطه‌ای در تداوم اثر درمان تأکید داشت (Tjak et al., 2021). افزون بر این، Azaraksh Bajestani و همکاران در بررسی متغیرهای شناختی و خودکارآمدی در گروه‌های دارای مشکلات وسواسی بر اهمیت مؤلفه‌های شناختی قابل تغییر در سلامت روان تأکید کرده‌اند (Azaraksh Bajestani et al., 2022). Karimi نیز در مدل‌سازی رابطه طرحواره‌های هیجانی و همجوشی شناختی با نشانه‌های اضطراب اجتماعی، نشان داد فرایندهای شناختی مرتبط با نحوه برخورد فرد با افکار و هیجان‌ها در شکل‌گیری و تداوم پریشانی روان‌شناختی اهمیت دارند (Karimi, 2023). این مجموعه یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش انعطاف‌پذیری می‌تواند با کاهش سخت‌گیری شناختی و افزایش تحمل دیدگاه‌های جایگزین، زمینه مناسبی برای تقویت فاصله گرفتن از خود ایجاد کند.

با وجود حمایت تجربی از هر یک از این دو رویکرد، تفاوت در سازوکار اصلی آنها می‌تواند به تفاوت در میزان اثرگذاری بر فاصله گرفتن از خود منجر شود. در فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها، تغییر ابتدا از سطح رفتار آغاز می‌شود و فرد می‌آموزد حتی در حضور افکار و احساسات ناخوشایند، فعالیت‌هایی را انتخاب کند که با ارزش‌های شخصی او همسو هستند. در مقابل، آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری تأکید بیشتری بر تعدیل شیوه تفسیر رویدادها، بررسی دیدگاه‌های جایگزین، کاهش تفکر دوگانه و ایجاد پاسخ‌های شناختی و رفتاری انعطاف‌پذیر دارد. هر دو مسیر می‌توانند به کاهش سلطه تجربه‌های درونی منفی بر رفتار منجر شوند، اما ممکن است از طریق سازوکارهای متفاوتی فاصله گرفتن از خود را تقویت کنند. شواهد موجود عمدتاً اثربخشی هر یک از رویکردها را به‌صورت جداگانه بررسی کرده‌اند و مطالعات مقایسه‌ای مستقیم، به‌ویژه در زنان مطلقه، محدود است. این شکاف از آن جهت اهمیت دارد که زنان پس از طلاق ممکن است هم به کاهش اجتناب رفتاری و بازبازی فعالیت‌های معنادار و هم به انعطاف بیشتر در مواجهه با ارزیابی‌های شناختی منفی نیاز داشته باشند. در نتیجه، مقایسه مستقیم این دو مداخله می‌تواند مشخص کند آیا تمرکز بر رفتار ارزش‌محور

اختصاص یافته به گروه خود دریافت کردند، درحالی که گروه کنترل طی این مدت هیچ گونه مداخله آموزشی مرتبطی دریافت نکرد و در فهرست انتظار قرار گرفت. پس از پایان جلسات، پس از آزمون در هر سه گروه اجرا شد و دو ماه پس از پس آزمون نیز به منظور بررسی پایداری اثر مداخلات، ارزیابی پیگیری انجام گرفت. تمامی اصول اخلاقی پژوهش رعایت شد؛ شرکت در مطالعه کاملاً داوطلبانه بود، محرمانگی اطلاعات شرکت کنندگان تضمین شد و از ثبت و گزارش مشخصات هویتی آنان خودداری گردید. همچنین شرکت کنندگان در هر مرحله امکان انصراف از مطالعه را داشتند و پس از پایان مراحل اصلی پژوهش، برای رعایت ملاحظات اخلاقی، گروه کنترل نیز از جلسات آموزشی برخوردار شد.

پرسشنامه تجربه‌ها (فاصله گرفتن از خود). برای سنجش فاصله گرفتن از خود از پرسشنامه خودگزارشی تجربه‌ها یا Experiences Questionnaire استفاده شد که توسط Fresco et al (۲۰۰۷) با هدف ارزیابی توانایی فرد برای فاصله گرفتن از افکار، هیجان‌ها و تجربه‌های درونی طراحی و تدوین شده است. نسخه مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل ۱۱ گویه و دو مؤلفه «عدم واکنش منفی» و «آگاهی/مهربانی با خود» بود. پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت انجام می‌شود و شرکت‌کننده میزان انطباق هر عبارت را با تجربه شخصی خود مشخص می‌کند. از جمله گویه‌های این ابزار می‌توان به عبارت «من به طور هشیارانه از بدنم حسی به صورت یک کل دارم و از آن آگاه هستم» اشاره کرد. برای محاسبه نمره هر مؤلفه، امتیاز گویه‌های مربوط به آن مؤلفه با یکدیگر جمع می‌شود و از مجموع امتیازات تمامی گویه‌ها نیز نمره کلی فاصله گرفتن از خود به دست می‌آید. دامنه نمره گزارش شده برای این پرسشنامه بین ۱۱ تا ۵۵ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده توانایی بیشتر فرد در فاصله گرفتن از تجربه‌های درونی، کاهش واکنش‌پذیری منفی و برخورد آگاهانه‌تر و غیرقضاوتی‌تر با افکار و هیجان‌ها است. در مطالعه Taherifar et al (۲۰۱۷)، ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی این پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت و روایی محتوایی، صوری و ملاکی آن مطلوب گزارش شد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ این ابزار در آن پژوهش بیش از ۰.۹۰ برآورد شد که بیانگر همسانی درونی مناسب پرسشنامه است.

آموزش فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها. مداخله فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها بر اساس پروتکل Lejuez et al (۲۰۱۱) تدوین و اجرا شد و برای تکمیل و متناسب‌سازی محتوای جلسات از ساختار و محتوای ارائه‌شده در آثار Moslemi and Daraei (2018)، Kanter, Busch, and Rusch، و Shamsaei et al (۲۰۲۲) نیز استفاده شد. این مداخله طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا گردید. در جلسه نخست، آشنایی اولیه، معرفی منطق درمان، تبیین ضرورت حضور منظم در جلسات و آموزش بازبینی و درجه‌بندی روزانه فعالیت‌ها انجام شد. جلسه دوم به بازبینی فرم‌های روزانه، بررسی تکالیف، رفع اشکال، معرفی الگوی سه حلقه‌ای، شناسایی اجتناب و بررسی حوزه‌های زندگی، ارزش‌ها و فعالیت‌های مرتبط اختصاص یافت. در جلسه سوم، تکالیف جلسات قبل مرور شد و شرکت‌کنندگان با برنامه‌ریزی فعالیت‌ها، بررسی حوزه‌های زندگی و ارزش‌ها و انتخاب و رتبه‌بندی فعالیت‌های ارزش‌محور آشنا شدند. در جلسه چهارم، بازبینی روزانه و برنامه‌ریزی فعالیت‌ها ادامه یافت و بر تثبیت مهارت پایش فعالیت‌ها تأکید شد. جلسه پنجم شامل بررسی تکالیف، برنامه‌ریزی فعالیت‌ها، تنظیم قراردادهای رفتاری و تعیین فعالیت‌های هفته آینده بود. در جلسه ششم، برنامه‌ریزی و بازبینی فعالیت‌ها، بررسی قراردادهای رفتاری و تنظیم برنامه فعالیت‌های هفته بعد ادامه یافت. در جلسه هفتم، علاوه بر مرور تکالیف و برنامه‌ریزی فعالیت، حوزه‌های زندگی، ارزش‌ها و فعالیت‌ها مجدداً مورد بررسی و بازنگری قرار گرفتند. در جلسه هشتم، انتخاب و رتبه‌بندی فعالیت‌ها، مرور مفاهیم آموخته‌شده و طراحی برنامه فعالیت‌های ارزش‌محور برای هفته آینده انجام شد. جلسه نهم به مرور قراردادهای رفتاری، بررسی تکالیف و تداوم برنامه‌ریزی فعالیت‌ها اختصاص یافت. در جلسه دهم نیز تکالیف و برنامه فعالیت‌ها مرور شد، شرکت‌کنندگان برای پایان مداخله آماده شدند و راهبردهای لازم برای تداوم فعالیت‌های همسو با ارزش‌های فردی پس از خاتمه جلسات آموزش داده شد.

آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری. مداخله شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری بر اساس رویکرد معرفی شده توسط Dryden (۲۰۱۸) طراحی و در قالب ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد و برای تکمیل محتوای آموزشی از ساختار ارائه‌شده در پژوهش‌های Barkhordar Kashani (۲۰۲۳) و Zare Kordi and

Norouzi (۲۰۲۵) نیز بهره گرفته شد. در جلسه نخست، رابطه درمانی برقرار شد، شرکت‌کنندگان با موضوع پژوهش و منطق درمان آشنا شدند و چارچوب کلی مداخله برای آنان تشریح گردید. در جلسه دوم، مشکل اصلی مورد توجه قرار گرفت و شرکت‌کنندگان با استفاده از چارچوب ABC با نحوه درک رابطه میان رویداد فعال‌کننده، باورها و پیامدهای هیجانی و رفتاری آشنا شدند و تکالیف خانگی متناسب ارائه شد. جلسه سوم به مرور تکالیف و آموزش ایجاد پاسخ‌های سالم در برابر ناراحتی اختصاص داشت و پاسخ‌های هیجانی، شناختی و رفتاری سالم بررسی شدند. در جلسه چهارم، تکالیف مرور و اهداف درمانی مرتبط با کاهش ناراحتی، تغییر شرایط ایجادکننده ناراحتی و نحوه مواجهه با شرایطی که امکان تغییر آن‌ها وجود ندارد بررسی شد. جلسه پنجم بر توصیف بافت، نحوه استنباط درباره موقعیت‌ها، فرض صحت استنباط‌ها و ارزیابی انتقادی آن‌ها متمرکز بود. در جلسه ششم، استنباط‌های انعطاف‌پذیر و انعطاف‌ناپذیر شناسایی و شیوه تبدیل برداشت‌های انعطاف‌ناپذیر به تفسیرهای سازگارتر تمرین شد. در جلسه هفتم، بر گسترش ذهنیت انعطاف‌پذیر، اتخاذ دیدگاه متعادل، در نظر گرفتن پیامدهای احتمالی متعدد، مشاهده رویدادها از زوایای مختلف، توجه به استثناءها، تحمل عدم قطعیت و استفاده از دیدگاه‌های متنوع تأکید شد. جلسه هشتم به نقش انتخاب در تحمل ناراحتی، تمایز میان نگرش تحمل و عدم تحمل ناراحتی، شناسایی تردیدها و دودلی‌ها و تقویت نگرش انعطاف‌پذیر در مواجهه با موقعیت‌های دشوار اختصاص یافت. در جلسه نهم، تفاوت میان نگرش کاهش ارزش و پذیرش بدون قید و شرط بررسی و شیوه انتخاب آگاهانه نگرش‌های سازگارتر و پاسخ به تردیدها و مقاومت‌های شناختی تمرین شد. در جلسه دهم نیز دستاوردهای جلسات پیشین جمع‌بندی شد، راهبردهای حفظ و تعمیق نتایج درمان مورد بحث قرار گرفت، احتمال بازگشت مشکلات و شیوه پیشگیری از عود بررسی شد، مسئولیت ادامه تغییر به خود شرکت‌کنندگان واگذار گردید و مداخله خاتمه یافت.

پس از گردآوری داده‌ها در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دوماهه، اطلاعات وارد نرم‌افزار SPSS شد و ابتدا با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار توصیف گردید. پیش از اجرای تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های لازم برای استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مورد بررسی قرار

گرفت. نرمال بودن توزیع نمرات مؤلفه‌های فاصله گرفتن از خود و نمره کل با آزمون شاپیرو-ویلک ارزیابی شد. همگنی واریانس خطا میان گروه‌ها با آزمون لون و همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس با آزمون M باکس بررسی شد. همچنین مفروضه کرویت و برابری ماتریس کوواریانس خطاها با آزمون موخلی ارزیابی گردید. پس از تأیید مفروضه‌های آماری، برای بررسی تغییرات نمرات در سه مرحله اندازه‌گیری و مقایسه روند تغییرات میان گروه فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها، گروه آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری و گروه کنترل از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. برای بررسی دقیق تفاوت‌های زوجی میان مراحل اندازه‌گیری و تعیین پایداری اثر مداخلات نیز از آزمون تعقیبی بنفرونی بهره گرفته شد. اندازه اثر برای تعیین شدت اثر مداخلات گزارش گردید و سطح معناداری آزمون‌های آماری ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، ۴۵ زن مطلقه در سه گروه شامل فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها، آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری و کنترل قرار گرفتند که هر گروه شامل ۱۵ نفر بود. میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان در گروه فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها به ترتیب ۳۹.۸۰ و ۸.۸۵ سال، در گروه آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری ۳۸.۲۷ و ۶.۴۳ سال و در گروه کنترل ۳۸.۰۷ و ۹.۵۱ سال بود. از نظر سطح تحصیلات، در گروه فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها ۴ نفر دارای مدرک دیپلم، ۶ نفر دارای مدرک کاردانی/کارشناسی و ۵ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد/دکتری بودند. در گروه آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری نیز ۳ نفر دارای مدرک دیپلم، ۷ نفر دارای مدرک کاردانی/کارشناسی و ۵ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد/دکتری بودند. در گروه کنترل، ۴ نفر مدرک دیپلم، ۸ نفر مدرک کاردانی/کارشناسی و ۳ نفر مدرک کارشناسی ارشد/دکتری داشتند. همچنین، میانگین و انحراف معیار مدت سپری‌شده از زمان طلاق در گروه فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها به ترتیب ۲.۳۳ و ۰.۷۲ سال، در گروه آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری ۱.۹۳ و ۰.۸۰ سال و در گروه کنترل ۲.۲۷ و ۰.۷۰ سال بود.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار فاصله گرفتن از خود و مؤلفه‌های آن در سه گروه طی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون، میانگین $\pm$ انحراف پس‌آزمون، میانگین $\pm$ انحراف پیگیری، میانگین $\pm$ انحراف معیار	معیار	معیار
عدم واکنش منفی	فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها	۱۳.۸۰ $\pm$ ۲.۶۲	۲۰.۸۰ $\pm$ ۳.۴۵	۲۱.۲۷ $\pm$ ۴.۰۶
	آموزش شناختی‌رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری	۱۳.۶۰ $\pm$ ۲.۷۹	۱۸.۵۷ $\pm$ ۳.۱۸	۱۶.۹۳ $\pm$ ۳.۲۲
	کنترل	۱۳.۴۷ $\pm$ ۲.۷۲	۱۳.۴۰ $\pm$ ۲.۵۳	۱۲.۸۰ $\pm$ ۲.۷۰
آگاهی/مهربانی با خود	فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها	۱۲.۲۰ $\pm$ ۲.۳۴	۱۷.۹۳ $\pm$ ۲.۰۹	۱۷.۵۳ $\pm$ ۲.۶۷
	آموزش شناختی‌رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری	۱۲.۶۷ $\pm$ ۳.۰۶	۱۶.۷۰ $\pm$ ۲.۸۹	۱۵.۸۷ $\pm$ ۲.۹۵
	کنترل	۱۱.۸۰ $\pm$ ۲.۱۱	۱۳.۲۷ $\pm$ ۲.۰۲	۱۲.۷۳ $\pm$ ۲.۲۸
نمره کل فاصله گرفتن از خود	فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها	۲۶.۰۰ $\pm$ ۴.۸۲	۳۸.۷۳ $\pm$ ۴.۴۱	۳۸.۸۰ $\pm$ ۵.۵۹
	آموزش شناختی‌رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری	۲۶.۳۰ $\pm$ ۵.۰۴	۳۵.۲۷ $\pm$ ۴.۹۲	۳۲.۸۰ $\pm$ ۴.۶۱
	کنترل	۲۵.۲۷ $\pm$ ۴.۳۲	۲۶.۲۹ $\pm$ ۴.۱۶	۲۵.۵۳ $\pm$ ۴.۳۷

فاصله گرفتن از خود در هر سه گروه و در هر سه مرحله از توزیع نرمال انحراف معناداری نداشت و تمامی مقادیر احتمال بزرگ‌تر از ۰.۰۵ بودند. همچنین، نتایج آزمون لون نشان داد واریانس خطای متغیرهای وابسته در گروه‌ها همگن بود. آزمون M باکس نیز برای عدم واکنش منفی ($M \text{ Box}=18.28$)، $F=1.36$ ، $p=0.175$ ، آگاهی/مهربانی با خود ($M \text{ Box}=7.57$)، $F=0.56$ ، $p=0.872$ و نمره کل فاصله گرفتن از خود ($M \text{ Box}=12.04$)، $F=0.90$ ، $p=0.548$ معنادار نبود؛ بنابراین، مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس برقرار بود. افزون بر این، آزمون موخلی برای عدم واکنش منفی ($W=0.988$)، $\chi^2=0.48$ ، $p=0.786$ ، آگاهی/مهربانی با خود ($W=0.933$)، $\chi^2=2.85$ ، $p=0.241$ و نمره کل ($W=0.956$)، $\chi^2=1.85$ ، $p=0.397$ معنادار نبود و در نتیجه، مفروضه کرویت نیز تأیید شد. با توجه به برقراری مفروضه‌های مورد نیاز، استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای آزمون فرضیه‌های پژوهش مجاز بود.

مطابق جدول ۱، میانگین نمرات عدم واکنش منفی، آگاهی/مهربانی با خود و نمره کل فاصله گرفتن از خود در هر دو گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایش یافت و این افزایش تا مرحله پیگیری نیز تا حد زیادی حفظ شد. بیشترین افزایش در اغلب شاخص‌ها مربوط به گروه فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها بود؛ به‌طوری‌که میانگین نمره کل فاصله گرفتن از خود در این گروه از ۲۶.۰۰ در پیش‌آزمون به ۳۸.۷۳ در پس‌آزمون و ۳۸.۸۰ در پیگیری رسید. در گروه آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری نیز میانگین نمره کل از ۲۶.۳۰ در پیش‌آزمون به ۳۵.۲۷ در پس‌آزمون افزایش یافت و در پیگیری برابر با ۳۲.۸۰ بود. در مقابل، نمرات گروه کنترل طی سه مرحله تغییر قابل توجهی نشان نداد. این الگوی توصیفی نشان‌دهنده بهبود فاصله گرفتن از خود در هر دو گروه مداخله، به‌ویژه گروه فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها، بود.

پیش از اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر، مفروضه‌های آماری مربوط بررسی شد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد توزیع نمرات عدم واکنش منفی، آگاهی/مهربانی با خود و نمره کل

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای فاصله گرفتن از خود و مؤلفه‌های آن

متغیر	اثر	مجموع مجزورات	مجموع مجزورات خطا	F	p	η^2
عدم واکنش منفی	گروه	۶۶۲.۳۳	۵۳۶.۲۷	۲۵.۹۴	۰.۰۰۱	۰.۵۵۳
	زمان	۲۵۶.۷۱	۲۹۱.۲۰	۳۷.۰۳	۰.۰۰۱	۰.۴۶۹
	گروه $\times$ زمان	۳۰۹.۴۵	۶۴۹.۳۳	۱۰.۰۱	۰.۰۰۱	۰.۳۲۳

متغیر	اثر	مجموع مجذورات	مجموع مجذورات خطا	F	p	η^2
آگاهی/مهربانی با خود	گروه	۲۶۳.۶۶	۴۵۲.۰۴	۱۲.۲۵	۰.۰۰۱	۰.۳۶۸
	زمان	۲۲۴.۰۴	۱۸۸.۳۳	۴۹.۹۶	۰.۰۰۱	۰.۵۴۳
	گروه × زمان	۹۴.۸۷	۳۰۳.۶۹	۶.۵۶	۰.۰۰۱	۰.۳۳۸
نمره کل فاصله گرفتن از خود	گروه	۱۷۴۷.۶۶	۱۴۰۱.۶۰	۲۶.۱۹	۰.۰۰۱	۰.۵۵۵
	زمان	۹۶۰.۴۰	۶۹۸.۵۳	۵۷.۷۴	۰.۰۰۱	۰.۵۷۹
	گروه × زمان	۷۴۲.۳۴	۱۳۹۸.۰۰	۱۱.۱۵	۰.۰۰۱	۰.۳۴۷

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، اثر اصلی گروه، اثر اصلی زمان و اثر تعاملی گروه × زمان برای هر سه شاخص پژوهش از لحاظ آماری معنادار بود. در مؤلفه عدم واکنش منفی، اثر گروه ($F=۲۵.۹۴$ ، $p=۰.۰۰۱$ ، $\eta^2=۰.۵۵۳$)، اثر زمان ($F=۳۷.۰۳$ ، $p=۰.۰۰۱$)، و اثر تعاملی گروه × زمان ($F=۱۰.۰۱$ ، $p=۰.۰۰۱$) معنادار بود. در مؤلفه آگاهی/مهربانی با خود نیز اثر گروه ($F=۱۲.۲۵$ ، $p=۰.۰۰۱$ ، $\eta^2=۰.۳۶۸$)، اثر زمان ($F=۴۹.۹۶$ ، $p=۰.۰۰۱$)، و تعامل گروه × زمان ($F=۶.۵۶$ ، $p=۰.۰۰۱$ ، $\eta^2=۰.۳۳۸$) به

سطح معناداری رسید. همچنین، برای نمره کل فاصله گرفتن از خود، اثر گروه ($F=۲۶.۱۹$ ، $p=۰.۰۰۱$ ، $\eta^2=۰.۵۵۵$)، اثر زمان ($F=۵۷.۷۴$ ، $p=۰.۰۰۱$)، و اثر تعاملی گروه × زمان ($F=۱۱.۱۵$ ، $p=۰.۰۰۱$) معنادار بود. معناداری اثر تعاملی گروه و زمان نشان داد الگوی تغییر نمرات در طول مراحل اندازه‌گیری در سه گروه یکسان نبوده و مداخلات آموزشی موجب ایجاد تغییرات متفاوتی در فاصله گرفتن از خود و مؤلفه‌های آن شده‌اند. از این رو، برای تعیین محل دقیق تفاوت‌ها از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد.

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه مراحل زمانی و گروه‌های پژوهش

متغیر	مقایسه	تفاوت میانگین	خطای معیار	p
عدم واکنش منفی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۳.۹۸	۰.۶۱	۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۳.۳۸	۰.۵۶	۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۶۰	۰.۵۹	۰.۹۵۲
آگاهی/مهربانی با خود	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۳.۷۳	۰.۳۹	۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۳.۱۶	۰.۴۵	۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۵۸	۰.۳۶	۰.۳۴۱
نمره کل فاصله گرفتن از خود	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۷.۷۱	۰.۹۴	۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۶.۵۳	۰.۸۶	۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۱.۱۸	۰.۷۸	۰.۴۱۳
عدم واکنش منفی	فعال‌سازی رفتاری - آموزش شناختی رفتاری	۲.۲۴	۰.۷۵	۰.۰۱۴
	فعال‌سازی رفتاری - کنترل	۵.۴۰	۰.۷۵	۰.۰۰۱
	آموزش شناختی رفتاری - کنترل	۳.۱۶	۰.۷۵	۰.۰۰۱
آگاهی/مهربانی با خود	فعال‌سازی رفتاری - آموزش شناختی رفتاری	۰.۸۲	۰.۶۹	۰.۷۲۴
	فعال‌سازی رفتاری - کنترل	۳.۲۹	۰.۶۹	۰.۰۰۱
	آموزش شناختی رفتاری - کنترل	۲.۴۷	۰.۶۹	۰.۰۰۳
نمره کل فاصله گرفتن از خود	فعال‌سازی رفتاری - آموزش شناختی رفتاری	۳.۰۷	۱.۲۲	۰.۰۴۷
	فعال‌سازی رفتاری - کنترل	۸.۶۹	۱.۲۲	۰.۰۰۱
	آموزش شناختی رفتاری - کنترل	۵.۶۲	۱.۲۲	۰.۰۰۱

نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در جدول ۳ نشان داد که در هر سه شاخص، تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و نیز بین پیش‌آزمون و پیگیری از لحاظ آماری معنادار بود؛ به‌طوری‌که برای عدم واکنش منفی تفاوت پیش‌آزمون با پس‌آزمون برابر با -۳.۹۸ و با پیگیری برابر با -۳.۳۸ ، برای آگاهی/مهربانی با خود به‌ترتیب -۳.۷۳ و -۳.۱۶ و برای نمره کل فاصله گرفتن از خود به‌ترتیب -۷.۷۱ و -۶.۵۳ بود و تمامی این تفاوت‌ها در سطح ۰.۰۰۱ معنادار بودند. در مقابل، تفاوت بین پس‌آزمون و پیگیری برای عدم واکنش منفی $(p=۰.۹۵۲)$ ، آگاهی/مهربانی با خود $(p=۰.۳۴۱)$ و نمره کل فاصله گرفتن از خود $(p=۰.۴۱۳)$ معنادار نبود که نشان‌دهنده حفظ آثار مداخلات تا مرحله پیگیری دوماهه است. در مقایسه بین گروه‌ها، هر دو گروه آزمایش در تمامی متغیرها نسبت به گروه کنترل نمرات بهتری داشتند؛ به‌طوری‌که تفاوت فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها و کنترل در عدم واکنش منفی، آگاهی/مهربانی با خود و نمره کل به‌ترتیب ۵.۴۰ ، ۳.۲۹ و ۸.۶۹ بود و تفاوت آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری با کنترل نیز به‌ترتیب ۳.۱۶ ، ۲.۴۷ و ۵.۶۲ به دست آمد که همگی معنادار بودند. مقایسه مستقیم دو مداخله نشان داد فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها در مؤلفه عدم واکنش منفی نسبت به آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری اثربخشی بیشتری داشت (تفاوت میانگین $=۲.۲۴$ ، $p=۰.۰۱۴$). همچنین تفاوت دو مداخله در نمره کل فاصله گرفتن از خود معنادار بود (تفاوت میانگین $=۳.۰۷$ ، $p=۰.۰۴۷$) و برتری به نفع فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها مشاهده شد. با این حال، تفاوت دو گروه آزمایش در مؤلفه آگاهی/مهربانی با خود معنادار نبود $(p=۰.۷۲۴)$. در مجموع، یافته‌ها نشان داد هر دو مداخله در افزایش فاصله گرفتن از خود زنان مطلقه مؤثر بودند و آثار آن‌ها تا مرحله پیگیری حفظ شد، اما فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها در بهبود عدم واکنش منفی و نمره کلی فاصله گرفتن از خود اثربخشی بیشتری نسبت به آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها و آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری بر فاصله گرفتن از خود در زنان مطلقه انجام شد. نتایج نشان داد هر دو

مداخله در مقایسه با گروه کنترل موجب افزایش معنادار مؤلفه‌های فاصله گرفتن از خود و نمره کل آن شدند و این تغییرات تا مرحله پیگیری دوماهه نیز تداوم داشت. همچنین، اثر تعاملی گروه و زمان برای عدم واکنش منفی، آگاهی/مهربانی با خود و نمره کل فاصله گرفتن از خود معنادار بود؛ به این معنا که الگوی تغییر نمرات در طول زمان در سه گروه یکسان نبود و دو مداخله آموزشی توانستند روند متفاوت و مطلوب‌تری نسبت به گروه کنترل ایجاد کنند. نتایج آزمون تعقیبی نیز نشان داد تفاوت میان پیش‌آزمون و پس‌آزمون و نیز پیش‌آزمون و پیگیری در هر سه شاخص معنادار بود، درحالی‌که تفاوت پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود. این یافته بیانگر آن است که اثر ایجادشده در پایان درمان تا دوره پیگیری نیز حفظ شده است. افزون بر این، مقایسه مستقیم دو مداخله نشان داد فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها در مؤلفه عدم واکنش منفی و نمره کل فاصله گرفتن از خود نسبت به آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری اثربخشی بیشتری داشت، هرچند تفاوت دو گروه در مؤلفه آگاهی/مهربانی با خود معنادار نبود.

نخستین یافته پژوهش، یعنی اثربخشی هر دو مداخله بر افزایش فاصله گرفتن از خود، با مجموعه‌ای از یافته‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند فاصله گرفتن از خود، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، عدم واکنش‌پذیری و گسلش شناختی فرایندهایی قابل تغییر از طریق مداخلات روان‌شناختی هستند. Skelton و Lee نشان دادند فاصله گرفتن از خود در جریان درمان شناختی رفتاری گروهی برای اضطراب اجتماعی بهبود می‌یابد و تغییر این فرایند می‌تواند با کاهش علائم همراه باشد (Skelton & Lee, 2018). به همین ترتیب، Zou و همکاران گزارش کردند عدم واکنش‌پذیری نقش مهمی در ارتباط میان آموزش ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی دارد و افزایش توانایی فرد برای مشاهده تجربه‌های درونی بدون پاسخ خودکار، می‌تواند به سازگاری شناختی بیشتر منجر شود (Zou et al., 2020). نتایج Knight و همکاران نیز نشان داد مداخله‌ای با هدف مستقیم افزایش فاصله گرفتن روان‌شناختی قادر است این ظرفیت را تقویت کرده و هم‌زمان شدت نشانه‌های افسردگی را کاهش دهد (Knight et al., 2026). این یافته‌ها از این دیدگاه حمایت می‌کنند که فاصله گرفتن از خود یک ویژگی ثابت نیست، بلکه مهارتی قابل آموزش

است که می‌توان آن را از طریق اصلاح نحوه تعامل فرد با افکار، هیجان‌ها و تجربه‌های درونی ارتقا داد.

اثربخشی آموزش فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها را می‌توان بر اساس سازوکارهای اصلی این رویکرد تبیین کرد. در این مداخله، فرد به‌جای سازمان‌دهی رفتار خود بر اساس اجتناب از افکار و هیجان‌های ناخوشایند، تشویق می‌شود فعالیت‌هایی را انتخاب کند که با ارزش‌های شخصی او هماهنگ هستند. این تغییر جهت، به‌تدریج موجب کاهش کنترل محتوای ذهنی منفی بر رفتار و افزایش تماس فرد با تقویت‌کننده‌های طبیعی محیط می‌شود. Kanter و همکاران بر این نکته تأکید کرده‌اند که فعال‌سازی رفتاری از طریق کاهش اجتناب و افزایش مشارکت در فعالیت‌های معنادار می‌تواند خلق، عملکرد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد (Kanter et al., 2022). شواهد فراتحلیلی نیز اثربخشی این رویکرد را در کاهش نشانه‌های افسردگی تأیید کرده‌اند (Tindall et al., 2024). همچنین، So و همکاران در یک کارآزمایی تصادفی شده نشان دادند برنامه مبتنی بر فعال‌سازی رفتاری می‌تواند در کاهش نشانه‌های افسردگی مؤثر باشد (So et al., 2025). این یافته‌ها با نتایج پژوهش حاضر هم‌راستا هستند؛ زیرا در زنان مطلقه نیز رفتارهای اجتنابی، کناره‌گیری اجتماعی و کاهش مشارکت در فعالیت‌های ارزشمند می‌تواند پس از طلاق تشدید شوند و فعال‌سازی رفتاری می‌تواند از طریق بازگرداندن فرد به جریان زندگی، شدت درگیری با افکار منفی را کاهش دهد.

وجود مؤلفه ارزش‌ها احتمالاً یکی از دلایل اثربخشی بیشتر این مداخله در نمره کل فاصله گرفتن از خود بوده است. Komol بررسی فعال‌سازی رفتاری با و بدون مؤلفه ارزش‌ها نشان داد افزودن جهت‌گیری مبتنی بر ارزش می‌تواند به مداخله معنای شخصی بیشتری ببخشد و احتمال تداوم رفتارهای سازگاران را افزایش دهد (Komol, 2022). Kibbey و همکاران نیز نشان داده‌اند مداخلات کوتاه مبتنی بر تأکید بر ارزش‌های شخصی می‌تواند مشارکت رفتاری سازگاران را تقویت کنند (Kibbey et al., 2024). Takagaki و همکاران نیز بر ارتباط میان رفتار ارزش‌محور، خودمهربانی و فرایندهای تنظیم هیجان در بافت فعال‌سازی رفتاری تأکید کرده‌اند (Takagaki et al., 2021). در مطالعات داخلی، Shamsaei و همکاران نشان دادند فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها رشد پس از سانحه و امید را

افزایش می‌دهد (Shamsaei et al., 2022) و Latifi Shahdashti و همکاران نیز اثربخشی آن را در بهبود سازگاری و بخشودگی گزارش کردند (Latifi Shahdashti et al., 2023). می‌توان استنباط کرد که وقتی زنان مطلقه فعالیت‌های روزمره خود را با ارزش‌های شخصی پیوند می‌دهند، توجه آنان از ارزیابی‌های منفی گذشته و افکار تکرارشونده درباره طلاق به رفتارهای معنادار زمان حال منتقل می‌شود و همین فرایند می‌تواند فاصله گرفتن از افکار و هیجان‌های دشوار را تسهیل کند.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد آموزش شناختی-رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری نیز به‌طور معناداری فاصله گرفتن از خود را افزایش داده است. این نتیجه با پژوهش‌هایی همسو است که نشان می‌دهند افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و روان‌شناختی می‌تواند نحوه مواجهه افراد با افکار و هیجان‌ها را تغییر دهد. Barkhordar Kashani گزارش کرد آموزش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی موجب بهبود سرمایه روان‌شناختی و کیفیت زندگی می‌شود (Barkhordar Malek Mohammadi, 2023). Kashani و Ebrahimi Moghadam نیز نشان دادند مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی را در زنان مطلقه افزایش دهد (Malek Mohammadi & Ebrahimi Moghadam, 2025). Toprak و همکاران نیز گزارش کردند ترکیب درمان شناختی-رفتاری با عناصر ذهن‌آگاهی می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی و خودمهربانی را ارتقا دهد (Toprak et al., 2026). در همین راستا، Solem و Stenhaug نقش انعطاف‌پذیری شناختی را در ارتباط میان ذهن‌آگاهی و وضوح خودپنداره برجسته کردند (Solem & Stenhaug, 2024). بنابراین، آموزش دیدگاه‌های جایگزین، کاهش تفکر مطلق‌نگر و افزایش تحمل عدم قطعیت می‌تواند زنان مطلقه را قادر سازد افکار مربوط به شکست، آینده یا ارزیابی منفی خود را به‌عنوان برداشت‌هایی قابل تغییر و نه حقایق قطعی تلقی کنند.

اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری را همچنین می‌توان از منظر کاهش همجوشی شناختی توضیح داد. هرچه فرد افکار خود را بیشتر به‌عنوان حقیقت مطلق تلقی کند، احتمال درگیر شدن در واکنش‌های هیجانی و رفتاری خودکار افزایش می‌یابد. در مقابل، فاصله گرفتن از خود مستلزم مشاهده فکر به‌عنوان یک رویداد ذهنی است. Fang و همکاران نشان دادند گسلش

شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با پیامدهای روان‌شناختی سازگاران‌تر همراه هستند (Norouzi, 2022). (Fang et al., 2022) و Kajbaf نیز نشان دادند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند همجوشی شناختی را کاهش داده و سلامت روان را افزایش دهد (Norouzi & Kajbaf, 2023). Basereh و Amirpour نیز تغییر فرایندهای مرتبط با درهم‌آمیختگی شناختی را در اثر مداخلات پذیرش‌محور گزارش کردند (Basereh & Amirpour, 2023). همچنین، Frydendal و همکاران دریافتند عدم واکنش ذهن آگاهانه و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند نقش واسطه‌ای در اثرات درمان ایفا کنند (Frydendal et al., 2023). بنابراین، آموزش انعطاف‌پذیری می‌تواند از طریق کاهش چسبندگی به افکار منفی و افزایش امکان مشاهده چند تفسیر متفاوت از یک موقعیت، به افزایش فاصله گرفتن از خود منجر شود.

در پژوهش حاضر هر دو مداخله موجب بهبود مؤلفه آگاهی/مهربانی با خود شدند و تفاوت میان دو مداخله در این مؤلفه معنادار نبود. این یافته می‌تواند نشان دهد هر دو رویکرد، هرچند از مسیرهای متفاوت، ظرفیت فرد برای برخورد غیرقضاوتی‌تر و پذیرنده‌تر با تجربه‌های درونی را افزایش می‌دهند. در فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها، فرد تشویق می‌شود بدون انتظار حذف کامل احساسات ناخوشایند، در فعالیت‌های مهم مشارکت کند؛ درحالی‌که در آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری، فرد می‌آموزد با افکار و برداشت‌های خود به شیوه‌ای کمتر مطلق و قضاوتی برخورد کند. Anthes و Dreisoerner در مرور خود نشان دادند خودمهربانی با طیفی از سازوکارهای سلامت روان مرتبط است و می‌تواند از طریق کاهش خودانتقادی و افزایش پذیرش هیجانی عمل کند (Anthes & Gholipour, 2026). Gholipour و همکاران نیز اثربخشی درمان شناختی رفتاری را بر خودمهربانی و تحمل پریشانی گزارش کرده‌اند (Gholipour et al., 2025). Soner و Capulaci نیز نشان دادند برنامه مبتنی بر خودمهربانی و پذیرش می‌تواند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را افزایش دهد (Capulaci & Soner, 2026). از این منظر، عدم تفاوت میان دو مداخله در این مؤلفه ممکن است ناشی از وجود مسیر مشترک آنها در کاهش قضاوت منفی نسبت به خود باشد.

در مقابل، فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها در مؤلفه عدم واکنش منفی نسبت به آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری اثربخشی بیشتری داشت. این یافته می‌تواند از ماهیت رفتاری و تجربی این رویکرد ناشی شود. در فعال‌سازی رفتاری، شرکت‌کننده به‌صورت مکرر تجربه می‌کند که می‌تواند در حضور هیجان‌ها و افکار ناخوشایند نیز دست به عمل بزند و لازم نیست برای شروع رفتار سازگاران‌تر منتظر حذف یا اصلاح کامل تجربه درونی بماند. در نتیجه، افکار و احساسات منفی به تدریج قدرت کمتری برای هدایت رفتار پیدا می‌کنند. چنین فرایندی با مفهوم عدم واکنش منفی نزدیکی زیادی دارد. Oliveira و همکاران عدم واکنش‌پذیری را یکی از فرایندهای مهم مرتبط با فاصله گرفتن از خود دانسته‌اند (Oliveira et al., 2024). Wu و همکاران نیز نشان دادند فاصله گرفتن از خود با کاهش تفکر مداوم و علائم درونی‌سازی شده پس از استرس مرتبط است (Wu et al., 2022). و همکاران نیز نقش محافظتی فاصله گرفتن از خود را در ارتباط میان علائم درونی‌سازی شده و کاهش بهزیستی تأیید کردند (Sgherza et al., 2026). بنابراین، می‌توان گفت فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها احتمالاً از طریق تمرین مکرر رفتار مستقل از هیجان منفی، قدرت واکنش‌های خودکار را کاهش داده است.

یافته مربوط به پایداری اثرات تا مرحله پیگیری نیز اهمیت بالینی دارد. عدم تفاوت معنادار میان پس‌آزمون و پیگیری در هر سه شاخص نشان داد تغییرات ایجادشده صرفاً محدود به پایان دوره مداخله نبوده‌اند. این یافته با نتایجی همسو است که تداوم اثر رویکردهای شناختی، رفتاری و پذیرش‌محور را در دوره‌های پیگیری گزارش کرده‌اند. Tjak و همکاران در پیگیری یک‌ساله درمان شناختی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نشان دادند برخی آثار درمان می‌توانند در طول زمان حفظ شوند (Tjak et al., 2021). Skelton و Lee نیز تغییرات فاصله گرفتن از خود را در جریان درمان شناختی رفتاری گزارش کردند (Skelton & Lee, 2018). از منظر فعال‌سازی رفتاری، تداوم برنامه‌ریزی فعالیت‌های ارزش‌محور و قرار گرفتن مجدد فرد در معرض تقویت‌کننده‌های محیطی می‌تواند سبب شود اثرات مداخله پس از پایان جلسات نیز ادامه یابد. همچنین، زمانی که فرد مهارت انعطاف‌پذیری در ارزیابی موقعیت‌ها و فاصله گرفتن از افکار را فرا می‌گیرد، این مهارت‌ها قابلیت کاربرد در

موقعیت‌های جدید را دارند و ممکن است در طول زمان به بخشی از الگوی مقابله‌ای فرد تبدیل شوند.

نتایج پژوهش حاضر در بافت زنان مطلقه اهمیت مضاعفی دارد. پس از طلاق، زنان ممکن است با تنهایی، فشارهای اجتماعی، مشکلات اقتصادی و تجربه بازتعریف هویت روبه‌رو شوند (Badri et al., 2025; Saranya & Gupta, 2025). همچنین، تقویت منابع روان‌شناختی پس از طلاق می‌تواند به بهبود بهزیستی و سازگاری کمک کند (Nameni et al., 2025). یافته‌های Rader و همکاران نیز نشان داده است فاصله گرفتن فراشناختی می‌تواند در تنظیم ارزیابی فرد از خود نقش داشته باشد (Rader et al., 2025). در چنین شرایطی، مداخله‌ای که به فرد کمک کند میان «داشتن یک فکر منفی» و «واقعیت داشتن آن فکر» تمایز قائل شود، می‌تواند از تثبیت هویت فرد حول تجربه طلاق جلوگیری کند. از سوی دیگر، فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها با هدایت فرد به سوی اهداف و فعالیت‌های معنادار، امکان بازسازی زندگی بر پایه انتخاب‌های شخصی را فراهم می‌کند. به همین دلیل، برتری نسبی این روش در نمره کل فاصله گرفتن از خود را می‌توان ناشی از هم‌زمانی دو فرایند دانست: کاهش اجتناب و افزایش رفتار ارزش‌محور.

به‌طور کلی، نتایج این پژوهش نشان داد هر دو مداخله از ظرفیت مناسبی برای ارتقای فاصله گرفتن از خود در زنان مطلقه برخوردارند، اما فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها در کاهش واکنش‌پذیری منفی و ارتقای نمره کلی فاصله گرفتن از خود اثر بیشتری داشته است. این یافته را می‌توان بر اساس ماهیت عینی، رفتاری و ارزش‌محور این مداخله تبیین کرد؛ زیرا شرکت‌کنندگان نه تنها شیوه متفاوتی برای ارزیابی افکار خود می‌آموزند، بلکه به‌طور مستقیم تمرین می‌کنند باوجود افکار و هیجان‌های ناخوشایند در جهت اهداف و ارزش‌های خود عمل کنند. آموزش شناختی‌رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری نیز از طریق کاهش تفکر انعطاف‌ناپذیر، افزایش تحمل دیدگاه‌های جایگزین و اصلاح نحوه ارزیابی رویدادها به بهبود فاصله گرفتن از خود کمک می‌کند. در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهند فاصله گرفتن از خود در زنان مطلقه سازه‌ای قابل تغییر است و می‌توان آن را از طریق مداخلات ساختاریافته شناختی و رفتاری تقویت کرد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از نمونه‌گیری در دسترس، محدود شدن نمونه به زنان مطلقه مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خصوصی غرب استان تهران، حجم نسبتاً محدود نمونه و پیگیری دوماهه اشاره کرد که تعمیم یافته‌ها را به سایر زنان مطلقه با ویژگی‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی متفاوت محدود می‌سازد. همچنین، استفاده از ابزار خودگزارشی ممکن است نتایج را تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی، تمایل به ارائه تصویر مطلوب از خود یا شرایط هیجانی شرکت‌کنندگان هنگام تکمیل پرسشنامه قرار داده باشد. کنترل نشدن کامل متغیرهایی نظیر شدت تعارض پیش از طلاق، وضعیت حضانت فرزندان، حمایت اجتماعی، اشتغال، وضعیت اقتصادی، وجود رابطه عاطفی جدید و دریافت خدمات روان‌شناختی خارج از پژوهش نیز از دیگر محدودیت‌هایی است که باید در تفسیر یافته‌ها مورد توجه قرار گیرد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده این مطالعه با حجم نمونه بزرگ‌تر و در مناطق جغرافیایی و فرهنگی متنوع‌تر تکرار شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. استفاده از دوره‌های پیگیری شش‌ماهه و یک‌ساله می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره پایداری اثرات مداخلات فراهم کند. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از طرح‌های کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده، ارزیابی‌های چندمنبعی و ابزارهای رفتاری یا مصاحبه‌های بالینی در کنار پرسشنامه‌های خودگزارشی استفاده کنند. بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، اجتناب تجربی، همجوشی شناختی، خودمهربانی، نشخوار فکری و رفتار ارزش‌محور نیز می‌تواند سازوکارهای دقیق اثر هر مداخله را روشن‌تر سازد. مقایسه این دو رویکرد با سایر درمان‌های موج سوم و همچنین بررسی اثربخشی آنها در مردان مطلقه یا والدین دارای مسئولیت حضانت نیز می‌تواند به توسعه دانش موجود کمک کند.

از نظر کاربردی، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده و خدمات روان‌شناختی، برنامه‌های فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها و آموزش شناختی‌رفتاری مبتنی بر انعطاف‌پذیری را در بسته‌های مداخله‌ای ویژه زنان پس از طلاق بگنجانند. با توجه به برتری نسبی فعال‌سازی رفتاری مبتنی بر ارزش‌ها در برخی شاخص‌ها، می‌توان این مداخله را به‌ویژه برای زنانی که با کناره‌گیری رفتاری، کاهش

- Over after Divorce: A Psychosocial Analysis of Emotional Distress, Social Disconnection, and Mental Well-Being among Women in Abu Dhabi. *Psychiatry International*, 6(2), 69. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6020069>
- Barkhordar Kashani, W. (2023). *Effectiveness of Psychological Flexibility Training on Psychological Capital and Quality of Life of Afghan Immigrant Women in Iran* Allameh Tabataba'i University].
- Basereh, F., & Amirpour, B. (2023). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in Reducing Moral Distress and Enhancing Cognitive Fusion in Nurses. *Quarterly Journal of Medical Ethics*, 17(48). <https://doi.org/10.22037/mej.v17i48.42446>
- Capulaci, R., & Soner, O. (2026). The Effect of an Acceptance and Commitment Therapy-Based Self-Compassion Program on Psychological Flexibility in Mothers. *Scientific reports*, 16, 5622. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-36049-5>
- Diotaiuti, P., Valente, G., Corrado, S., & Mancone, S. (2023). Assessing Decentering Capacity in Athletes: A Moderated Mediation Model. *International journal of environmental research and public health*, 20, 3324. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043324>
- Fang, S., Ding, D., Ji, P., Huang, M., & Hu, K. (2022). Cognitive Defusion and Psychological Flexibility Predict Negative Body Image in Chinese College Students: Evidence from Acceptance and Commitment Therapy. *International journal of environmental research and public health*, 19(24), 16519. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416519>
- Frydendal, D. H., Rask, C. U., Jensen, J. S., & Wellnitz, K. B. (2023). Mindful Non-Reactivity and Psychological Flexibility Mediate the Effect of Internet-Delivered Acceptance and Commitment Therapy for Health Anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 71-78. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.03.011>
- Gholipour, F., Bigdeli, F., Katal, H., Rezaei, F., & Najafi Moghadam, H. (2025). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Self-Compassion and Distress Tolerance in Women with Anxiety Disorder. *Iranian Journal of Behavioral Medicine and Counseling*, 12(2), 235-241. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i2.977>
- Kanter, J. W., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2022). *Behavioral Activation*. Arjmand.
- Karimi, M. (2023). *Structural Equation Modeling of Emotional Schemas and Cognitive Fusion with Social Anxiety Symptoms: The Mediating Role of Anxiety Sensitivity* University of Mohaghegh Ardabili].
- Kibbey, M., Dibell, A. M., Ferdonko, E. J., & Farriss, G. (2024). Testing a Brief Self-Guided Values Affirmation for Behavioral Activation Intervention during COVID-19. *Cognitive behaviour therapy*. <https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2339315>
- Knight, R., Clegg, H., Dalmaijer, E. S., Dunning, D., Franckel, G., Lenaert, B., Sakol, A., Sandhu, T. R., Vainre, M., Watson, P., Wright, G., The, M. T., Ford, T., Kuyken, W., Blakemore, S. J., Dalgleish, T., & Bennett, M. (2026). A Digitally Embedded Intervention to Enhance Psychological Decentering and Reduce Depression Severity in At-Risk Adolescents: A Randomised Controlled Trial of the "One Step Back" Programme. *EClinicalMedicine*, 96, 103971. <https://doi.org/10.1016/j.eclim.2026.103971>
- Komol, V. (2022). *Comparing Behavioral Activation with and without a Values Component: A Systematic Review* Western Michigan University]. https://scholarworks.wmich.edu/honors_theses/3553
- Latifi Shahdashti, B., Shamsaei, M., Bakhtiari, B., & Baratian, R. (2023). The Effectiveness of Value-Based Behavioral

فعالیت‌های معنادار، اجتناب اجتماعی و واکنش‌پذیری شدید نسبت به افکار منفی مواجه هستند در اولویت قرار داد. در عین حال، آموزش انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند برای افرادی که با تفکر مطلق‌نگر، ارزیابی‌های سخت‌گیرانه و مشکل در پذیرش دیدگاه‌های جایگزین مواجه‌اند مفید باشد. طراحی جلسات تقویتی پس از پایان درمان، ارائه تمرین‌های خانگی منظم و پیگیری اجرای فعالیت‌های ارزش‌محور می‌تواند به حفظ و تعمیم دستاوردهای مداخله در زندگی روزمره کمک کند.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

References

- Anthes, L. S., & Dreisoerner, A. (2026). Self-Compassion and Mental Health: A Systematic Review and Transactional Model on Mechanisms of Change. *Mindfulness*, 17, 684-730. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02753-y>
- Asgari, S., Sotoudeh, N., Sabahi, P., & Ghorbani, R. (2022). Comparison of the Effectiveness of Behavioral Activation Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy on Cognitive Emotion Regulation and Cognitive Behavioral Avoidance in People with Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 29(3), 549-562.
- Azarakhsh Bajestani, A., Shirazi, M., & Sanagoo Moharer, G. H. (2022). Determining the Effectiveness of Academic Self-Efficacy and Its Subscales in Female Students with Obsessive-Compulsive Disorder. *MEJDS*, 12(23).
- Badri, M., Alkaili, M., Aldhuheri, H., Yung, G., Yuaqied, S., Al Bahavi, M., Alrashidi, A., & Alsawai, A. (2025). Starting

- Skelton, S. A., & Lee, C. S. (2018). Changes in Decentering across Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Behavior therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.01.005>
- So, Y., Shin, J., Won, S. D., Im, W., Seok, K. H., Jin, M. J., Lee, S. H., & Bae, S. M. (2025). Validation of the Effectiveness of a Behavioral Activation-Based Digital App for the Treatment of Depressive Symptoms: A Randomized Controlled Trial. *Behavioral Sciences*, 15, 1496. <https://doi.org/10.3390/bs15111496>
- Stenhaug, A., & Solem, S. (2024). The Path from Mindfulness to Self-Esteem: Self-Concept Clarity and Cognitive Flexibility as Mediators. *Current Psychology*, 43, 8636-8643. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05016-g>
- Takagaki, K., Yokoyama, S., & Kambara, K. (2021). Do Self-Compassion Factors Affect Value-Based Behavior Promotion for Adolescents? The Context of Behavioral Activation. *Frontiers in psychology*, 12, 566181. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.566181>
- Tindall, L., Kerrigan, D., Li, J., Hayward, E., & Gao, L. (2024). Is Behavioral Activation an Effective Treatment for Depression in Children and Adolescents? An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33, 4133-4156. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02499-3>
- Tjak, J. G. L., Morina, N., Topper, M., & Emmelkamp, P. M. G. (2021). One-Year Follow-Up and Mediation in Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for Adult Depression. *BMC psychiatry*, 21, 41. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03020-1>
- Toprak, B., Alkan, D., Çelebi, G. C., & Yıldız, E. C. (2026). Adding Mindfulness to Cognitive Behavior Therapy in Group Counseling: A Randomized Pilot Study on Self-Efficacy, Cognitive Flexibility, and Self-Compassion. *Primenjena Psihologija*, 19(1), 29-56. <https://doi.org/10.19090/pp.v19i1.2615>
- Wang, Y., Vantighem, L., Dong, D., Wenseleers, J., May, J. D., Van Schuerbeek, P., Marinazzo, D., & Vandekerckhove, M. (2022). Approaching or Decentering? Differential Neural Regulation of Self-Related Processing during Cognitive Defusion. *Brain Sciences*, 12(9), 1215. <https://doi.org/10.3390/brainsci12091215>
- Wu, J. L., Hamilton, J. L., Fresco, D. M., Alloy, L. B., & Stange, J. P. (2022). Decentering Predicts Attenuated Perseverative Thought and Internalizing Symptoms Following Stress Exposure: A Multilevel, Multiwave Study. *Behaviour Research and Therapy*, 152, 104070. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104070>
- Zakikani, N., Shiralinia, K., & Abbaspour, Z. (2023). Identifying Factors Affecting the Resilience of Divorced Women and Guardians of Children: A Qualitative Study. *Scientific Journal of Women and Family Cultural-Educational Studies*, 19(68), 115-137. <https://doi.org/10.1001/1.26454955.1403.19.68.205>
- Zare Akbari, F., & Norouzi, A. (2025). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Loneliness among Divorced Women. Babol, Iran.
- Zou, Y., Li, P., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2020). The Mediating Role of Nonreactivity in the Relationship between Mindfulness Training and Cognitive Flexibility: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychology*, 11, 1053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01053>
- Activation on Marital Adjustment and Forgiveness in Women Experiencing Infidelity. *Journal of Psychology of Religion*, 16(2), 75-92.
- Lee, H. H. (2021). *Does Decentering Mediate the Relationship between Mindfulness and Stress and Anxiety?* Department of Clinical Psychology].
- Malek Mohammadi, S., & Ebrahimi Moghadam, H. (2025). The Impact of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive Flexibility and Psychological Coherence in Divorced Women. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(4), 153-167. <https://doi.org/10.22059/jap.2025.355>
- Mazo, J. P., D'Amico, F., Carden, E., & Borràs, E. E. (2024). Economic Evaluation of Videoconference Group Acceptance and Commitment Therapy and Behavioral Activation Therapy for Depression versus Usual Care among Adults with Chronic Low Back Pain plus Comorbid Depressive Symptoms. *The Journal of Pain*, 25(8), 1522-1540. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2024.07.337>
- Nameni, E., Keyzouri, A., & Mohammadi Hosseini, A. (2025). The Effectiveness of Monotheistic Integrative Education on Psychological Well-Being, Self-Esteem, and Happiness in Women after Experiencing Divorce. *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 16(61), 123-156. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2025.75092.3161>
- Nikvash, L., Moghtader Osmavandani, L., Akbari, B., & Haghighparast, T. (2024). Comparison of the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Behavioral Therapy in Improving Executive Functions in Students Exhibiting Phubbing Behavior. *Cognition, Behavior, Learning*, 1(3), 208-224.
- Norouzi, M., & Kajbaf, M. (2023). The Effectiveness of Treatment Based on Acceptance and Commitment Therapy on Mental Health and Cognitive Fusion in Girls with Emotional Breakdown. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 20(4), 634-647. <https://doi.org/10.52547/rbs.20.4.634>
- Oliveira, P. D., Stinus, C., Corman, M., Michelli, N., Pellevin, N., Shankland, R., & Dambrun, M. (2024). Cultivating Self-Transcendence through Meditation Practice: A Test of the Role of Meta-Awareness, Identification, and Non-Reactivity. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941241246469>
- Rader, L., Forster, S. D., Göggel, S., Drück, B., & Mainz, V. (2025). Take a Step Back to See Your Own Value: Metacognition in Self-Esteem Regulation. *Frontiers in psychology*, 16, 1530008. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1530008>
- Rosenberg, H. M. (2020). *Attention and Decentering across Focused Attention and Open Monitoring Mindfulness Practices* Palo Alto University].
- Saranya, T. L., & Gupta, S. K. (2025). The Lived Experience of Divorce: A Narrative Analysis of Personal Stories and Identity Reconstruction of Women. *Frontiers in Sociology*, 10, 1617489. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1617489>
- Sgherza, T. R., Becerra, R., Bylsma, L. M., Fresco, D. M., & Naragon-Gainey, K. (2026). The Protective Effect of Decentering on the Links between Internalising Symptoms, Functional Impairment and Wellbeing. *Behavior therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2026.04.002>
- Shamsaei, M., Shaafi, N., & Baratian, R. (2022). The Effectiveness of a Value-Based Behavioral Activation Model on Posttraumatic Growth and Hope in Mothers of Children with Cancer. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(65), 162-173.