



مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۰۶
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۰۲
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۴/۰۲

صص: ۲۰۳-۲۲۵

شابا چاپی: ۴۹۵۵-۲۶۴۵
الکترونیکی: ۵۲۶۹-۲۶۴۵



بررسی اثربخشی مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق بر روی استرس، اضطراب و کیفیت زندگی در زنان مطلقه

عباس صادقی^۱ | محمود گودرزی^۲ | پرویز کریمی ثانی^۳

چکیده

یکی از خدماتی که از پیامدهای بیماری کرونا متأثر شد، خدمات مشاوره و روانشناختی بود. در حالی که قبل از این بیماری افراد به صورت حضوری از خدمات مشاوره و روانشناختی بهره می بردند ولی در حال حاضر با وضعیت جدید روبرو شده به طوری که ادامه خدمات با استفاده از ابزارهای ارتباطی از راه دور ممکن خواهد بود و لذا آموزش ها و خدمات روانشناختی نیز به سمت و سوی خدمات غیرحضوری سوق پیدا کردند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق بر روی استرس، اضطراب و کیفیت زندگی در افراد مطلقه شهرستان ایذه در سال ۱۴۰۰ بود. پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه مداخله و گروه گواه بود. جامعه آماری در پژوهش حاضر شامل کلیه افراد مطلقه شهرستان ایذه در سال ۱۴۰۰ بودند. نمونه آماری شامل ۲۴ نفر، دو گروه ۱۲ نفره (گروه اول با مداخلات آنلاین و گروه دوم بدون مداخله) بود که با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. سپس برای گروه آزمایش مداخلات آنلاین (پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق صادقی، گودرزی و کریمی ثانی، ۱۴۰۰) طراحی شده در یک نرم افزار کاربردی در مدت ۶ ماه و گروه کنترل بدون مداخله انجام شد. ابزارهای گردآوری داده ها شامل پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن، مقیاس اضطراب بک و پرسشنامه کیفیت زندگی وبر و شریون بود. برای تحلیل داده ها، از آماره های توصیفی و تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. یافته ها نشان داد که مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق بر روی استرس، اضطراب و کیفیت زندگی در افراد مطلقه شهرستان ایذه اثربخش است.

کلید واژه ها: مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق، استرس، اضطراب، کیفیت زندگی.

۱- دانشجوی دکترای تخصصی مشاوره، گروه مشاوره خانواده، واحد سنج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنج، ایران.

۲- نویسنده مسئول: دانشیار، گروه مشاوره خانواده، واحد سنج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنج، ایران.

Mahmoud.Goudarzi@iau.ac.ir

۳- دانشیار، گروه روانشناسی و مشاوره، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران.
استناد: صادقی، عباس؛ گودرزی، محمود؛ کریمی ثانی، پرویز. بررسی اثربخشی مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق بر روی

استرس، اضطراب و کیفیت زندگی در زنان مطلقه؛ فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده، ۲۰(۷۰)، ۲۰۳-۲۲۵.

DOR: 20.1001.1.26454955.1404.20.70.1.5

© نویسنده گان

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)



این مقاله تحت لایسنس آفرینندگی مردمی (Creative Commons License- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.

روابط زناشویی پایدار و رضایت بخش ویژگی‌های مثبت بسیاری نظیر سلامت روانی، سلامت جسمانی و رشد را برای اعضای خانواده فراهم می‌آورد. این امر در حالی است که شکست در رابطه زناشویی و گرایش به طلاق در جوامع مختلف و از جمله ایران در حال گسترش است. شکست در زندگی زناشویی آسیب‌های عمیق و گسترده‌ای به افراد و خانواده‌ها وارد می‌آورد (یحیایی‌راد، سلیمی بجستانی، عسکری و فرحبخش، ۱۳۹۹). طلاق^۱ یکی از پیچیده‌ترین پدیده‌های اجتماعی عصر کنونی است که قطعاً برای گروه بسیاری از انسان‌ها اجتناب‌پذیر است زیرا گاهی محیط خانواده آنچنان پر آشوب و تحمل‌ناپذیر می‌شود که طلاق تنها راه حل باقیمانده است. این آسیب اجتماعی، در جهان رو به افزایش است. طلاق یک حقیقت زندگی مدرن است (وان جارسولد^۲، ۲۰۰۷). طلاق علاوه بر سیستم خانواده، سیستم اجتماعی را نیز در سطوح مختلف درگیر می‌کند (شیخی، خسروی، قربانی و حسین‌زاده، ۱۳۹۲). طلاق یکی از تنش‌زاترین اتفاقات زندگی است به گونه‌ای که بعد از تجربه مرگ عزیزان دومین منبع مهم تنش در زندگی به شمار می‌رود و یکی از سخت‌ترین تجربه‌های فرد در زندگی است. تجربه طلاق می‌تواند سازگاری زوجین و فرزندان آنها را در تمامی ابعاد روانشناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی تحت تاثیر قرار دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده پس از طلاق شود (کرمی بلداجی، زارعی، فلاح چای و صادقی، ۱۳۹۹). به همان میزان که طلاق در زندگی خانوادگی رو به افزایش است، آثار و پیامدهای آن نیز هر روز بیش از گذشته، حیات جامعه و سلامتی افراد جامعه را تهدید می‌کند (بلالی، اعتمادی و فاتحی زاده، ۱۳۹۱). بر اساس مطالعات مختلف در ایران و خارج از ایران، طلاق باعث کاهش سطح سلامت روان، مشکلات عاطفی و جنسی، مشکلات مالی، افسردگی، استرس و اضطراب و افکار خودکشی می‌شود (زارع، قمری و ولی‌زاده، ۱۳۹۶؛ جعفری‌ندوشن، زارع، حسینی و پورصالحی، ۱۳۹۵؛ زارع، صلحی، تقدیسی، کمالی، شجاعی‌زاده و نجات، ۱۳۹۴؛ هالد، سپریک، اوروپ، استالهافر، لانگ، ساندر^۳، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، پس از طلاق، تاثیرات فرهنگی نیز بر فشارهایی که فرد در زندگی متحمل می‌شود، افزوده می‌شود. بنابراین، سازگاری با طلاق می‌تواند تحمل یک فرآیند دردناک باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که

1. Divorce

2. Van Jaarsveld, K

3. Hald, G. M., Ciprić, A., Øverup, C. S., Štulhofer, A., Lange, T., Sander, S.

اثرات جدایی بیشتر خود را به صورت شیوع علائم افسردگی، اضطراب و مشکلات سلامتی نشان می‌دهد (استینر، دوراند، گروس و روزل^۱، ۲۰۱۵). تجربه یک رویداد استرس‌زا در زندگی و قرار گرفتن طولانی مدت در موقعیت‌های استرس‌زا با افزایش خطر بیماری و سلامت کلی جسمی و روانی ضعیف ارتباط می‌یابد. این شامل سندرم پریشانی بدنی، افزایش علائم افسردگی و اضطراب، رفتارهای ناسالم مانند سیگار کشیدن و عدم تحرک جسمی و کاهش تعاملات و حمایت اجتماعی است (بودتز-لیلی، شرودر، راسک، فینک، وسترگارد و روزندال^۲، ۲۰۱۵؛ به نقل از هالد و همکاران، ۲۰۲۰). تحقیقات نشان داده است که طلاق با مشکلات سلامتی و جسمی بیشتر (اسبارا^۳، ۲۰۱۵)؛ بستری شدن بیشتر در بیمارستان (نیلسن، دیویدسن، هوید و وولفارت^۴، ۲۰۱۵)؛ نرخ خودکشی بالاتر (کورکوران^۵، ۲۰۱۰)؛ خطر مرگ و میر بیشتر (اسبارا، ۲۰۱۵)؛ بعلاوه به طور مداوم مشخص شده است که طلاق با سطوح بالاتر اضطراب، افسردگی و جسمی سازی (هالد و همکاران، ۲۰۲۰) مرتبط است. کودکانی که والدینشان از هم جدا می‌شوند یا طلاق می‌گیرند تغییرات درونی و بیرونی^۶ را تجربه می‌کنند. تغییرات داخلی ممکن است شامل خلق و خو، اضطراب و یا اختلالات روانی و روان رنجور شدن باشد در حالی که تغییرات خارجی می‌تواند به صورت تشخیص رفتارهای برهم زننده و اختلال رفتار و کاهش پیشرفت تحصیلی باشد (بریانا^۷، ۲۰۲۰). اگرچه طلاق یکی از پر استرس‌ترین وقایع زندگی محسوب می‌شود، محققان و نظریه پردازان به اهمیت فرآیندهای کنار آمدن و سازگاری بعد از طلاق تاکید دارند.

سازگاری بعد از طلاق^۸، به عنوان یک فرآیند چندبعدی تعریف شده که شامل مؤلفه‌های روانشناختی، اجتماعی و مالی است (میرزازاده، احمدی و فاتحی، ۱۳۹۵). برخی از این مؤلفه‌ها عبارتند از: شخصیت فرد، نوع باور و نگرش فرد نسبت به رابطه قبلی‌اش، محیط اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، طول مدت دوران تأهل و شرایطی که در زندگی قبلی تجربه کرده، همگی از عواملی هستند که می‌تواند سازگاری فرد با شرایط پس از طلاق را تحت تأثیر قرار دهد (وکالویچ

1. Steiner, L. M., Durand, S., Groves, D., & Rozzell, C.

2. Budtz-Lilly, A., Schroder, A., Rask, M., Fink, P., Vestergaard, M., & Rosendal, M.

3. Sbarra, D.A

4. Nielsen, N.M., Davidsen, R.B., Hviid, A., & Wohlfahrt, J

5. Corcoran, M

6. intrinsic variations and extrinsic variations

7. Brianna, E

8. Cooperation after Divorce

و کالتابیانو^۱، ۲۰۰۸). مطالعات نشان می‌دهد که در طولانی مدت (یعنی ۳ سال) بیشتر طلاق‌ها بسیار خوب با طلاق سازگار می‌شود در حالی که تقریباً ۲۰٪ طلاق‌ها مشکلات روانی مشخصی را تجربه می‌کنند و رفاه پایین تری را حتی سالها پس از طلاق تجربه می‌کنند (هالد و همکاران، ۲۰۲۰). با این وجود تمرکز بر سازگاری مثبت با طلاق نیز امکانپذیر است. سازگاری مثبت شامل رهایی از علائم و نشانه‌های جسمی یا بیماری روانی، توانایی انجام وظایف و مسئولیتهای محوله در زندگی روزانه در خانه، میان فامیل و بستگان، محل کار، بهره‌وری از اوقات فراغت و رشد استقلال فردی به‌طوری که با وضعیت تأهل یا همسر سابق گره نخورده باشد. علاوه بر این، سازگاری مثبت محدود به فقدان نشانه‌های منفی نیست. بلکه ممکن است شامل تغییر مثبت نیز باشد که بیانگر آرامش روانی، شادی، زندگی رضایتمند و توان کنار آمدن با مشکلات است (لایی‌چنگ و پیفایفر^۲، ۲۰۱۵).

به‌منظور بهبود سازگاری پس از طلاق، تاثیر مداخله‌های گوناگونی مورد آزمایش قرار گرفته است. از جمله مداخلاتی که در زمینه بهبود سازگاری افراد بعد از طلاق موثر بوده‌اند می‌توان به درمان مبتنی بر بخشش (وفایی، سلیمانان و محمدزاده ابراهیمی، ۱۳۹۹)؛ درمان مبتنی بر معنویت (وانگ^۳، ۲۰۱۷)؛ استعاره درمانی (دهقان منشادی، زارعی، عسگری و نظیری، ۱۳۹۶)؛ آموزش مبتنی بر بخشودگی (زارعی، دهقان منشادی، عسگری و نظیری، ۱۳۹۶؛ رسین^۴، ۲۰۱۵)؛ درمان هیجان مدار (میرزاده، احمدی و فاتحی، ۱۳۹۱)؛ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) (سیاروچی، کشدان و هریس^۵، ۲۰۱۵)؛ روایت درمانی (عمادی، یزدخواستی و مهرابی، ۱۳۹۵)؛ درمان متمرکز بر شفقت (CFT) (سعادت، رستمی و دربانی، ۱۳۹۶)؛ شناختی رفتاری آسیب محور (قرلسفلو، سعادت و رستمی، ۱۳۹۷؛ قمری کیوی، رضایی شریف و اسماعیلی، ۱۳۹۶) اشاره کرد. بستر مداخلات دیجیتال^۶ به دلیل دسترسی آسان و ارزان به اینترنت و فناوری تحولات در صنعت موبایل (به عنوان مثال، تلفن‌های هوشمند) در طی دو سال گذشته، بیشتر مورد توجه قرار گرفته‌اند (تورنر، کوپستینسکا، شرام و هگینبوتام^۷، ۲۰۱۹). به طور کلی، مداخلات دیجیتال به

1. Vukalovich D, Caltabiano N

2. Lai Cheng, J. C., & Pfeifer J.E.

3. Wang, A.

4. Recine, A. C.

5. Ciarrochi, J., Kashdan, T. B. & Harris, R.

6. Digital Intervention Platform

7. Turner, J. J., Kopystynska, O., Schramm, D. G., & Higginbotham, B.

عنوان ابزاری مقیاس پذیر برای بهبود سلامت، با بهبود اثربخشی، کارایی، قابلیت دسترسی، ایمنی و شخصی سازی توانایی بالایی دارند (آندرسون، تیتو، دیر، روزنتال و کاربرینگ^۱، ۲۰۱۹). با این حال، در زمینه مداخلات طلاق و برنامه‌های مداخله‌ای که از نظر علمی در جهان ارزیابی شده‌اند تعداد بسیار کمی از آنها دیجیتال هستند (بچر، مک‌گایر، مک‌کان، پاول، کرونین و دینانات^۲، ۲۰۱۸) و مداخلات حضوری طلاق که بیشتر رایج هستند ممکن است بهبودی بیشتری را در مقایسه با مداخلات آنلاین داشته باشند (گرینبرگ، فیدلر و ساینی^۳، ۲۰۱۹). تحقیقات انجام شده در زمینه اثربخشی مداخلات آنلاین مربوط به طلاق (گرینبرگ و همکاران، ۲۰۱۹؛ شرام، کانتر، پروترسون و کرانزler^۴، ۲۰۱۸؛ تورنر و همکاران، ۲۰۱۹؛ هالد و همکاران، ۲۰۲۰؛ اوورپ، سیپریک، جلد، استریزی و ساندس^۵، ۲۰۲۰؛ ورنر سیدلر، کیت هاجوال و لارسن^۶، ۲۰۲۰) اثربخش بودن این مداخلات را در سازگاری بعد از طلاق تایید نموده‌اند.

مداخله دیجیتال (سازگاری بعد از طلاق) شامل مازول‌های (مراحل) یادگیری دیجیتال و قابلیت و محتوای پشتیبانی کننده است که از طریق رایانه، دستگاه تلفن همراه یا تبلت به صورت آنلاین قابل دسترسی است. سه اصل ارتباطی و تعاملی اصلی در طول مداخله آنلاین اعمال می شود:

حداقل متن بکار می‌رود و به جای آن "رسانه های غنی" مانند ویدئو، انیمیشن (پویانمایی)، تصاویر و صداگذاری استفاده می‌شود.

کاربران هر ۲-۵ دقیقه با تمرینات، سوالات و یا معضلاتی که با آن مواجه هستند فعال می شوند و با توجه به نیازی که دارند مطالب آموزشی را دریافت می کنند.

در سازگاری بعد از طلاق^۷ هدف این است که تجربه، دانش و مهارتی را که فقط با جستجو کردن به دست نمی‌آوریم به کاربر ارائه دهد. نتایج تحقیقات نشان می دهد که کاربران مداخلات آنلاین CAD دارای علائم استرس، افسردگی، اضطراب و جسمی سازی کمتری هستند. همچنین کاهش خصومت و بهبود شرایط همکاری والدین در این تحقیقات با بهره گیری افراد از مداخلات

1. Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P.
2. Becher, E. H., McGuire, J. K., McCann, E. M., Powell, S., Cronin, S. E., & Deenanath, V.
3. Greenberg, L. R., Fidler, B. J., & Saini, M. A.
4. Schramm, D. G., Kanter, J. B., Brotherson, S. E., & Kranzler, B.
5. Øverup, Camilla Stine; Cipric, Ana; Kjeld, Simone Gad; Strizzi, Jenna Marie; Sander, Søren;
6. Werner-Seidler, Aliza., Kit Huckvale, Mark E. Larsen, Alison L.
7. Cooperation after Divorce

آنلاین گزارش شده است و همه اینها باید در دراز مدت به نفع فرزندان و والدین باشد و از نظر کارفرمایی و اجتماعی از مزایای مالی قابل توجهی برخوردار باشد (هالد و همکاران، ۲۰۲۰).

با توجه به روند رو به رشد طلاق در جامعه و مشکلات بعد از طلاق برای افراد و لزوم بررسی و مداخله در جهت سازگاری بعد از طلاق و با توجه به شیوع بیماری کرونا و کاهش مداخلات حضوری و لزوم مداخلات آنلاین در این شرایط و با توجه به اینکه تا به امروز و بر اساس جستجو در پژوهش‌ها، هیچ مداخله طلاق آنلاین در ایران انجام نشده است و با اشاره ای که به مداخلات حضوری در جامعه ایران شد، محقق به دنبال پاسخگویی به این سوال اساسی است که آیا پروتکل (شیوه نامه) مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق (صادقی، گودرزی و کریمی ثانی، ۱۴۰۰) که با استفاده از روش گراند تئوری و مصاحبه با ۳۰ نفر از متخصصان مشاوره و روان شناسی که سابقه کار با مراجعین طلاق را داشته اند و استفاده از روش کدگذاری باز، محوری و انتخابی تدوین و اعتباریابی شده و از ۱۲ مازول (مرحله) در یک اپلیکیشن (نرم افزار) طراحی شده در کاهش نشانگان استرس، اضطراب و بهبود کیفیت زندگی زنان مطلقه موثر می باشد؟

روش پژوهش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر از طرح‌های پژوهشی نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه مداخله و گروه گواه بود. جامعه آماری در پژوهش حاضر شامل تمامی افراد مطلقه استان خوزستان در سال ۱۴۰۰ می‌باشند. نمونه آماری شامل ۲۴ نفر، دو گروه ۱۲ نفره (گروه اول با مداخلات آنلاین و گروه دوم بدون مداخله) خواهند بود که با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به این پژوهش عبارتند از: ۱- سپری شدن حداقل ۶ ماه و حداکثر ۲ سال از تاریخ طلاق، ۲- علاقه به شرکت در جلسه‌های آموزشی، ۳- داشتن حداقل تحصیلات پنجم ابتدایی، ۴- عدم سوء مصرف مواد و اعتیاد. همچنین ملاک‌های خروج عبارت‌اند از: ۱- مصرف هرگونه داروهای روان‌پزشکی، ۲- شرکت همزمان در مداخله‌های دیگر و ۳- انصراف یا عدم توانایی شرکت کامل در همه جلسات بود. در مرحله اول با نامه نگاری‌های لازم از دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنج و با مراجعه به دادگستری شهرستان ایذه، مشخصات افرادی که در محدوده ۶

ماه تا ۲ سال پیش طلاق گرفته‌اند دریافت و سپس از آنها دعوت شد که در این آزمایش شرکت نمایند. برای افراد منتخب دعوت نامه‌ای از طریق فضای مجازی یا پیامک ارسال شد و پس از ملاقات آنها در یک جلسه که به اطلاع آنها رسید اهمیت و ضرورت مداخلات بعد از طلاق و تاثیر آن را در بهبود کیفیت زندگی برایشان تشریح شد و سپس بصورت تصادفی آنها را به دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) تقسیم نموده و پیش آزمون برای هر دو گروه اجرا شده و سپس نرم افزار طراحی شده توسط محققین با عنوان مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق (پروتکل صادقی، گودرزی و کریمی ثانی، ۱۴۰۰) که اعتبار این پروتکل با استفاده از روش لینکلن و گوبا (۱۹۹۴) به نقل از کوپ (۲۰۱۴) مورد بررسی قرار گرفت و ضریب کاپای کوهن با توجه به ماتریس پاسخها در بین دو ارزیاب در خصوص کدهای باز، محوری و نظری ۰/۸۵ بدست آمد و این ضریب در خصوص پروتکل درمانی طبق نظر دو ارزیاب ۰/۷۶ بدست آمد. پروتکل طراحی شده در نرم افزار در اختیار گروه آزمایش قرار گرفته و نحوه ثبت نام و استفاده از این نرم افزار به آنها آموزش داده شد و گروه آزمایش در نرم افزار طراحی شده به مدت ۶ ماه تحت آموزشهای سازگاری بعد از طلاق قرار گرفته و گروه کنترل بدون مداخله انجام شد و در پایان نیز پس آزمون برای هر دو گروه اجرا و نتایج با هم مقایسه شد. ابزارهای جمع آوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های زیر بود.

پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن^۱ (PSS)

مقیاس استرس ادراک شده یک مقیاس ۱۴ سوالی است که در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن^۲، کامارک^۳ و مرملستین^۴ ساخته شده است (کوهن و همکاران، ۱۹۸۳، نقل از ثمین و اخلاقی کوهپایی، ۱۳۹۸). کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، نقل از محمود پور و همکاران، (۱۳۹۷) پایایی آزمون- بازآزمون مقیاس را معادل ۰/۸۵ گزارش نموده اند و پایایی این مقیاس را به روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای هریک از خرده مقیاس ها (زیرمقیاس ها) و نمره کلی مقیاس (PSS) بین ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ بدست آوردند. محمود پور، برزگر دهج، سلیمی بجستانی و یوسفی (۱۳۹۷) پایایی این پرسشنامه به روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ بدست آورده است. روایی

1. Cohen's Perceived Stress Scale

2. Cohen, S

3. Kamarck, T

4. Mermelstein, R.A.

محتوایی این پرسشنامه ها توسط ۱۰ تن از اساتید صاحب نظر دانشگاه علوم پزشکی مشهد، تایید شد (مظلوم و همکاران، ۱۳۹۱). کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، نقل از محمود پور و همکاران، (۱۳۹۷) برای محاسبه اعتبار ملاکی این مقیاس، ضریب همبستگی آن را با اندازه‌های نشانه شناختی ۱ بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶ محاسبه کرده‌اند.

مقیاس اضطراب بک^۲ (BAI)

این مقیاس برای سنجش میزان اضطراب طراحی شده و شامل ۲۱ عبارت است. هر عبارت بازتاب یکی از علائم اضطراب است که معمولاً افرادی که از نظر بالینی مضطرب هستند، یا کسانی که در وضعیت اضطراب انگیز قرار می‌گیرند، تجربه می‌کنند. این مقیاس ثبات درونی بالایی بدست آورده و همبستگی ماده‌های آن با هم شامل رنجی از ۰/۳۰ تا ۰/۷۱ (میانگین برابر ۰/۶۰) می‌باشد.

پرسشنامه کیفیت زندگی وبر و شربون^۳ (SF-36)

این پرسشنامه خود گزارشی که عمدتاً جهت بررسی کیفیت زندگی و سلامت استفاده می‌شود توسط وبر و شربون^۴ (۱۹۹۲) ساخته شد و دارای ۳۶ عبارت است و ۸ قلمرو عملکرد جسمی، عملکرد اجتماعی، ایفای نقش جسمی، ایفای نقش هیجانی، سلامت روانی، سرزندگی، درد بدنی و سلامت عمومی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. گذشته از این، SF-۳۶ دو سنجش کلی را نیز از کارکرد فراهم می‌آورد؛ نمره کلی مولفه فیزیکی (PCS) که آن نیز بعد فیزیکی سلامت را مورد سنجش قرار می‌دهد و نمره کلی مولفه روانی (MCS) که این مورد هم بعد روانی اجتماعی سلامت را ارزیابی می‌نماید.

نمره آزمودنی در هر یک از این قلمروها بین ۰ تا ۱۰۰ متغیر است و نمره بالاتر به منزله کیفیت زندگی بهتر است. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در جمعیت ایرانی توسط نجات، منتظری، هلاکویی نایینی و مجدزاده (۱۳۸۵) مورد تایید قرار گرفته است. و ضرایب همسانی درونی خرده مقیاس‌های ۸ گانه آن بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ و ضرایب بازآزمایی آنها با فاصله زمانی یک هفته بین

1. Symptomatological measures
2. Bek Anxiety Inventory (BAI)
3. Weber and Sherbon quality of life questionnaire
4. Are & Sherbourne

۰/۴۳ تا ۰/۷۹ گزارش شده است. همچنین این پرسشنامه می تواند در تمام شاخص ها، افراد سالم را از افراد بیمار تفکیک نماید.

پروتکل آموزشی

بستر مداخله آنلاین CAD با استفاده از پروتکل مداخلات آنلاین که توسط صادقی، گودرزی و کریمی ثانی (۱۴۰۱) طراحی و اعتباریابی شده است (این پروتکل با استفاده از روش گراند تئوری و مصاحبه با ۳۰ نفر از متخصصان مشاوره و روان شناسی که سابقه کار با مراجعین طلاق را داشته اند و استفاده از روش کدگذاری باز، محوری و انتخابی تدوین شده و اعتباریابی آن با استفاده از روش لینکلن و گوبا (۱۹۹۴) به نقل از کوپ (۲۰۱۴) مورد بررسی قرار گرفته و ضریب کاپای کوهن با توجه به ماتریس پاسخها در بین دو ارزیاب در خصوص کدهای باز، محوری و انتخابی ۰/۸۵ بدست آمده و این ضریب در خصوص پروتکل درمانی طبق نظر دو ارزیاب ۰/۷۶ بدست آمده است) و از ۱۲ ماژول (مرحله) تشکیل شده است ماژول های (مراحل یادگیری که به ابعاد و موضوعات زیر پرداخته اند:

الف) خود شخص، شامل پنج موضوع است:

- مدیریت استرس و اضطراب
- مدیریت خشم
- تاب آوری
- ارتباط با همسر سابق
- ازدواج مجدد

ب) فرزندان، شامل پنج موضوع: ۱) سرمایه گذاری برای آینده کودک، ۲) تعاملات در خصوص فرزندپروری، ۳) تعامل با خانواده ها، ۴) ازدواج مجدد و تعامل با کودک. ۵) تعطیلات و جشن های فرزندان

هیجانات و استرس ها، شامل دو موضوع است:

- ۱) بخشش همسر،
- ۲) پذیرش طلاق و واقعیت نگری

یافته‌ها

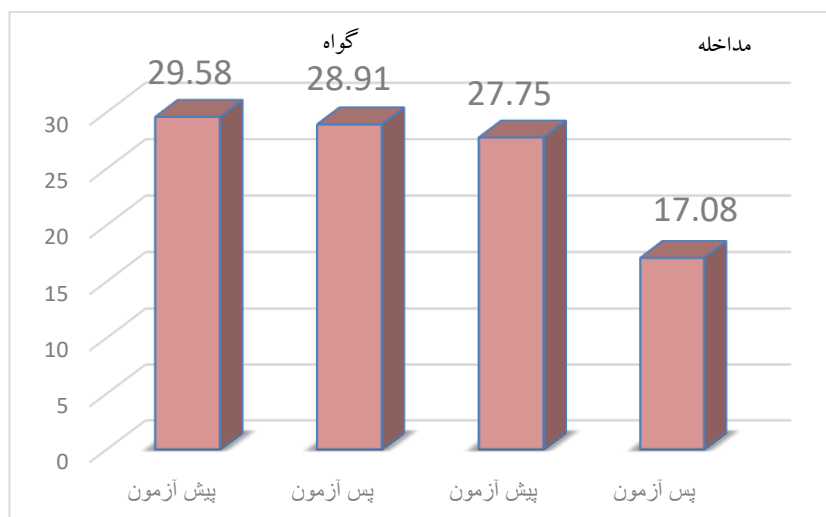
جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی

متغیر	گواه	مداخله	فراوانی	درصد فراوانی
پنجم ابتدایی تا سیکل	۰	۰	۰	۰
متوسطه و دیپلم	۹	۰,۷۵	۱۰	۸۳,۲
کاردانی	۰	۰	۰	۰
کارشناسی	۳	۰,۲۵	۱	۸,۴
کارشناسی ارشد و بالاتر	۰	۰	۱	۸,۴
مجموع	۱۲	۱۰۰	۱۲	۱۰۰
مدت گذشته از تاریخ طلاق				
۶ ماه تا ۱۲ ماه	۶	۵۰	۷	۵۸,۳
۱۳ ماه تا ۱۸ ماه	۲	۱۶,۷	۴	۳۳,۳
۱۹ ماه تا ۲۴ ماه	۴	۳۳,۳	۱	۸,۴
جمع	۱۲	۱۰۰	۱۲	۱۰۰

در جدول (۱) اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به اعضای مورد مطالعه شامل تحصیلات و مدت زمان گذشته از طلاق ذکر شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی در ارتباط با استرس

متغیرها	گروه های آماری	وضعیت مداخله	تعداد نمونه	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
استرس	مداخله	پیش آزمون	۱۲	۲۷,۷۵	۶,۷۰	۲۱,۰۰	۳۸,۰۰
		پس آزمون		۱۷,۰۸	۳,۸۹	۱۰,۰۰	۲۰,۰۰
گواه		پیش آزمون	۱۲	۲۹,۵۸	۶,۴۷	۲۲,۰۰	۳۹,۰۰
		پس آزمون		۲۸,۹۱	۵,۵۱	۲۱,۰۰	۳۹

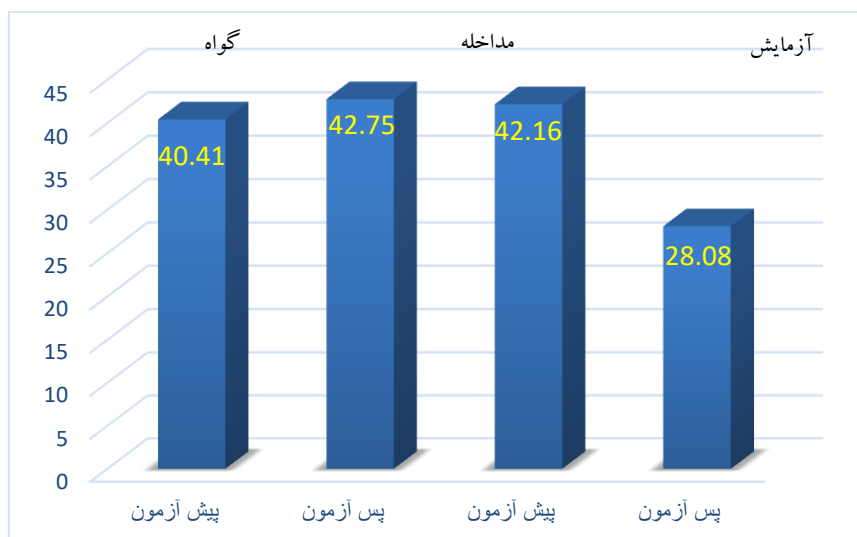


نمودار ۱. توصیف استرس در هر دو گروه آماری در وضعیت های مختلف (پیش آزمون/پس آزمون)

جدول (۲) و نمودار (۱) وضعیت نمرات استرس در افراد مطلقه شهرستان ایزه در هر دو گروه گواه و مداخله را در دو وضعیت پیش آزمون و پس آزمون به نمایش گذاشته است. همانطور که مشخص است، در گروه گواه میانگین نمرات استرس در دو حالت پیش آزمون و پس آزمون تقریباً یکسان بوده و تفاوت قابل توجه ای دیده نمی شود. اما در گروه مداخله میانگین نمرات استرس در حالت پس آزمون اختلاف زیادی با پیش آزمون دارد.

جدول ۳. شاخص های توصیفی در ارتباط با اضطراب

متغیرها	گروه های آماری	وضعیت مداخله	تعداد نمونه	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
اضطراب	مداخله	پیش آزمون	۱۲	۴۲,۱۶	۴,۸۷	۳۲	۴۹
		پس آزمون		۲۸,۰۸	۷,۹۵	۱۸	۳۵
	گواه	پیش آزمون	۱۲	۴۰,۴۱	۵,۶۶	۳۱	۵۳
		پس آزمون		۴۲,۷۵	۴,۴۹	۳۷	۵۲

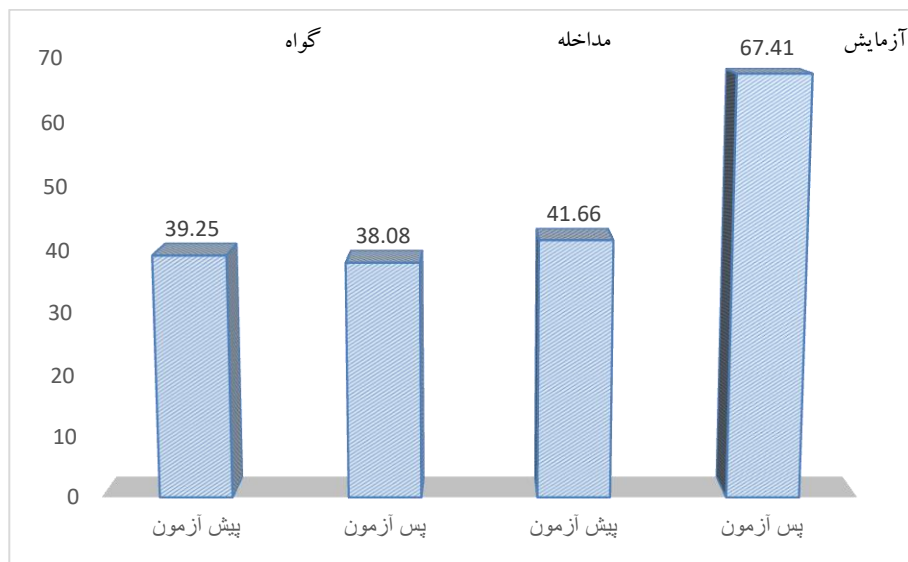


نمودار ۲. توصیف اضطراب در هر دو گروه آماری در وضعیت های مختلف (پیش آزمون/پس آزمون)

جدول (۳) و نمودار (۲) وضعیت نمرات اضطراب در افراد مطلقه شهرستان ایزه در هر دو گروه گواه و مداخله را در دو وضعیت پیش آزمون و پس آزمون به نمایش گذاشته است. همانطور که مشخص است، در گروه گواه میانگین نمرات اضطراب در دو حالت پیش آزمون و پس آزمون تقریباً یکسان و تفاوت قابل توجهی دیده نمی شود. اما در گروه مداخله میانگین نمرات اضطراب در حالت پس آزمون اختلاف قابل توجهی با پیش آزمون دارد.

جدول ۴. شاخص های توصیفی در ارتباط با کیفیت زندگی

متغیرها	گروه های آماری	وضعیت مداخله	تعداد نمونه	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
کیفیت زندگی	مداخله	پیش آزمون	۱۲	۴۱٫۶۶	۱۶٫۶۴	۱۹	۵۶
		پس آزمون		۶۷٫۴۱	۱۰٫۶۳	۵۸	۸۰
	گواه	پیش آزمون	۱۲	۳۹٫۲۵	۱۷٫۷۱	۱۸	۵۳
		پس آزمون		۳۸٫۰۸	۱۶٫۵۶	۱۹	۵۲



نمودار ۳. توصیف کیفیت زندگی در هر دو گروه آماری در وضعیت های مختلف (پیش آزمون/پس آزمون)

جدول (۴) و نمودار (۳) وضعیت نمرات کیفیت زندگی در افراد مطلقه شهرستان ایزه در هر دو گروه گواه و مداخله را در دو وضعیت پیش آزمون و پس آزمون به نمایش گذاشته است. همانطور که مشخص است، در گروه گواه میانگین نمرات کیفیت زندگی در دو حالت پیش آزمون و پس آزمون تقریباً یکسان بوده و تفاوت قابل توجه ای دیده نمی شود. اما در گروه مداخله میانگین نمرات کیفیت زندگی در حالت پس آزمون اختلاف قابل توجه ای با پیش آزمون دارد.

پیش از استفاده از تحلیل کوواریانس، پیش فرض های این آزمون مورد بررسی قرار گرفتند. بدین ترتیب که برای پیش فرض یکسان بودن کوواریانس متغیرهای وابسته با ام باکس (BOX'S M) سطح معناداری آزمون با مقدار آماره $F(1,296)$ برابر با 0.179 و بزرگتر از 0.05 بدست آمده است و یکی از پیش فرضهای استفاده از تحلیل کوواریانس تایید می شود. به منظور بررسی پیش فرض همگنی واریانس های خطای متغیرهای وابسته، چون سطح معناداری به دست آمده برای متغیرهای استرس (0.328) و اضطراب (0.153) و کیفیت زندگی (0.594) بزرگتر از 0.05 بدست آمده، لذا میتوان فرض صفر آزمون لون مبنی بر همگنی واریانسهای متغیرهای مورد مطالعه با احتمال 95

درصد تایید می شود و یکی دیگر از پیشفرضهای استفاده از تحلیل کوواریانس تایید می شود. به منظور بررسی اثرگذاری گروه ها و زمان مداخله، سطح معناداری آزمون برای متغیر نوع وضعیت (پیش آزمون یا پس آزمون) در هر ۴ آزمون مذکور کمتر از سطح خطای ۰,۰۵ بدست آمده است و این یعنی وضعیت پیش آزمون یا پس آزمون در مدل تاثیر گذار است. همچنین سطح معناداری آزمون برای متغیر گروه های آماری (گواه و مداخله) در هر ۴ آزمون مذکور کمتر از سطح خطای ۰,۰۵ بدست آمده است و این یعنی نوع گروه های آماری نیز در مدل تاثیر گذار است و در نهایت سطح معناداری آزمون برای اثر متقابل یا همان تاثیر همزمان نوع گروه با وضعیت آزمون در هر ۴ آزمون مذکور کمتر از سطح خطای ۰,۰۵ بدست آمده است و این یعنی تاثیر همزمان نوع گروه های آماری و نوع وضعیت (پیش آزمون و پس آزمون) بر متغیرهای استرس، اضطراب و کیفیت زندگی تاثیر گذار است. با توجه به وجود سه متغیر وابسته (استرس، اضطراب و کیفیت زندگی) و متغیر مستقل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق و وجود دو گروه گواه و مداخله با طرح پیش آزمون و پس آزمون از تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی فرضیات استفاده شده است.

جدول زیر مهمترین نتیجه تحلیل کوواریانس چند متغیره محسوب می شود. با استناد به نتایج این جدول در خصوص اثرگذاری مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق بر استرس، اضطراب و کیفیت زندگی افراد مطلقه تصمیم گیری خواهد شد.

جدول ۴. نتایج آزمون های اثرات بین آزمودنی ها

منبع تغییرات	متغیرهای وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
مدل تصحیح شده	استرس	۱۲۴۵,۶۶۷	۳	۴۱۵,۲۲۲	۱۲,۵۳۹	۰,۰۰۰	۰,۴۶۱
	اضطراب	۱۷۲۳,۲۲۹	۳	۵۷۴,۴۱۰	۱۶,۴۷۹	۰,۰۰۰	۰,۵۲۹
	کیفیت زندگی	۷۰۱۰,۷۲۹	۳	۲۳۳۶,۹۱۰	۷,۸۲۷	۰,۰۰۰	۰,۳۴۸
ثابت	استرس	۳۲۰۳۳,۳۳۳	۱	۳۲۰۳۳,۳۳۳	۹۶۷,۳۷۶	۰,۰۰۰	۰,۹۵۶
	اضطراب	۷۰۶۱۰,۰۲۱	۱	۷۰۶۱۰,۰۲۱	۲۰۲۵,۶۵۰	۰,۰۰۰	۰,۹۷۹
	کیفیت زندگی	۱۰۴۲۵۳,۵۲۱	۱	۱۰۴۲۵۳,۵۲۱	۳۴۹,۱۸۵	۰,۰۰۰	۰,۸۸۸
اثر گروه (گواه -)	استرس	۵۶۰,۳۳۳	۱	۵۶۰,۳۳۳	۱۶,۹۲۲	۰,۰۰۰	۰,۲۷۸

منبع تغییرات	متغیرهای وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
مداخله)	اضطراب	۵۰۰,۵۲۱	۱	۵۰۰,۵۲۱	۱۴,۳۵۹	۰,۰۰۰	۰,۲۴۶
	کیفیت زندگی	۳۰۲۴,۱۸۸	۱	۳۰۲۴,۱۸۸	۱۰,۱۲۹	۰,۰۰۳	۰,۱۸۷
اثر وضعیت (پیش آزمون - پس آزمون)	استرس	۳۸۵,۳۳۳	۱	۳۸۵,۳۳۳	۱۱,۶۳۷	۰,۰۰۱	۰,۲۰۹
	اضطراب	۴۱۴,۱۸۸	۱	۴۱۴,۱۸۸	۱۱,۸۸۲	۰,۰۰۱	۰,۲۱۳
	کیفیت زندگی	۱۸۱۳,۰۲۱	۱	۱۸۱۳,۰۲۱	۶,۰۷۳	۰,۰۱۸	۰,۱۲۱
اثر همزمان وضعیت و گروه	استرس	۳۰۰,۰۰۰	1	۳۰۰,۰۰۰	۹,۰۶۰	۰,۰۰۴	۰,۱۷۱
	اضطراب	۸۰۸,۵۲۱	1	۸۰۸,۵۲۱	۲۳,۱۹۵	۰,۰۰۰	۰,۳۴۸
	کیفیت زندگی	۲۱۷۳,۵۲۱	۱	۲۱۷۳,۵۲۱	۷,۲۸۰	۰,۰۱۰	۰,۱۴۲
خطا	استرس	۱۴۵۷,۰۰۰	۴۴	۳۳,۱۱۴			
	اضطراب	۱۵۳۳,۷۵۰	۴۴	۳۴,۸۵۸			
	کیفیت زندگی	۱۳۱۳۶,۷۵۰	۴۴	۲۹۸,۵۶۳			
کل	استرس	۳۴۷۳۶,۰۰۰	۴۸				
	اضطراب	۷۳۸۶۷,۰۰۰	۴۸				
	کیفیت زندگی	۱۲۴۴۰۱,۰۰۰	۴۸				
کل تصحیح شده	استرس	۲۷۰۲,۶۶۷	۴۷				
	اضطراب	۳۲۵۶,۹۷۹	۴۷				
	کیفیت زندگی	۲۰۱۴۷,۴۷۹	۴۷				

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود، تاثیر گذاری نوع وضعیت (پیش آزمون و پس آزمون) بر متغیرهای استرس، اضطراب و کیفیت زندگی معنادار می باشد. ($P < 0.05$) لذا اینگونه استنباط می شود که میانگین نمرات استرس، اضطراب و کیفیت زندگی در پیش آزمون و پس آزمون متفاوت است. تاثیر گذاری نوع گروه آماری (گواه و مداخله) بر متغیرهای استرس، اضطراب و کیفیت زندگی معنادار می باشد. ($P < 0.05$) یعنی بلحاظ آماری، میانگین نمرات استرس، اضطراب و کیفیت زندگی در گروه های گواه و مداخله متفاوت است. تاثیر همزمان نوع وضعیت (پیش آزمون و پس آزمون) و نوع گروه (گواه و مداخله) بر استرس، اضطراب و کیفیت زندگی بلحاظ آماری معنادار می باشد.

بکارگیری روش‌های آماری نشان داد که فرضیه تحقیق مبنی بر موثر بودن پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق بر استرس، اضطراب و کیفیت زندگی افراد مطلقه، با توجه به داده‌های گردآوری شده و با احتمال ۹۵ درصد تایید می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق بر روی استرس، اضطراب و کیفیت زندگی افراد مطلقه موثر می‌باشد.

بکارگیری روش‌های آماری نشان داد که فرضیه تحقیق مبنی بر موثر بودن پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق بر استرس، اضطراب و کیفیت زندگی افراد مطلقه، با توجه به داده‌های گردآوری شده و با احتمال ۹۵ درصد تایید می‌شود.

شارلن، ولچیک، اروین، ساندلر، امیلی و وینسلو^۱ (۲۰۲۲) پژوهشی با عنوان اثربخشی برنامه کاملاً مبتنی بر وب در سازگاری والدین پس از طلاق، کاهش تعارضات بین والدین و مشکلات رفتاری کودکان و افزایش کیفیت فرزندپروری انجام دادند. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد که در پس‌آزمون، والدین و کودکان در کیفیت روابط والد-فرزندی، نظم و انضباط، تعارضات بین والدینی و سلامت روانی، مشکلات کمتری را نسبت به آنهایی که در شرایط کنترل لیست انتظار بودند گزارش کردند.

سپریک و همکاران^۲ (۲۰۲۲) در مقاله‌ای با عنوان حمایت از آینده طلاق: آیا مداخلات «دیجیتال» به اندازه کافی وجود تعارض را کاهش می‌دهد؟ این مطالعه اثربخشی مداخله دیجیتال «سازگاری پس از طلاق» را به عنوان تابعی از درگیری در میان ۱۸۵۶ از ساکنان دانمارکی که اخیراً طلاق گرفته‌اند، بررسی کرد و نشان داد که سطح تعارض در گروه مداخله کاهش داشته است.

ساندر و همکاران^۳ (۲۰۲۰) مقاله‌ای با عنوان یک مطالعه کارآزمایی کنترل شده تصادفی از تأثیرات بستر دیجیتال طلاق بر سلامت روان و جسم، انجام دادند. این مطالعه اثرات درمانی قابل

1. Sharlene A. Wolchik, Irwin N. Sandler, Emily B. Winslow, Michele M.

2. Cipric, A., Hald, G. M., Strizzi, J. M., Lange, T., Austin, D., Sander, S., & Øverup, C. S.

3. Sander, Søren.Hald, Gert Martin. Cipric, Ana. Øverup, Camilla S.

توجهی را در مداخله CAD بر سلامت روان و جسم نشان داد. این تأثیرات در تمام هشت حوزه بهداشتی که اجزای سلامت روان و جسم را تشکیل می دهند مشهود بود. این مطالعه همچنین نشان داد که گروه مداخله در ارزیابی های بعدی ۶ و ۱۲ ماهه از ابتدا از سلامت روان به مراتب بهتر از گروه کنترل برخوردار بودند در حالی که برای سلامت جسمی، گروه مداخله در ارزیابی ۶ ماهه فقط از ابتدا از سلامت جسمی به طور قابل توجهی برخوردار بودند.

اووروپ، سپریک، جلد، استریزی و ساندر^۱ (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان سازگاری پس از طلاق: آزمایش کنترل شده تصادفی مداخله آنلاین طلاق در مورد خصومت، انجام دادند. این مطالعه نشان داد که سیستم مداخله به طور قابل توجهی خصومت در طلاق را کاهش می دهد. نکته قابل توجه، هیچ تفاوت جنسیتی وجود نداشت در کاهش خصومت در طول ۱ سال، و نشان می دهد که مداخله به طور مساوی برای زنان و مردان مفید بوده است. علاوه بر این، پس از یک سال، در گروه مداخله، میزان خصومت به سطح خصومت ملی هنجاری کاهش یافت. نتایج نشان می دهد که افراد مطلقه که اخیراً از بستر مداخله آنلاین بهره مند می شوند از نظر خصومت به طور قابل توجهی کاهش می یابند و نشان می دهد که بستر مداخله ممکن است مزایای بهداشت عمومی دراز مدت را در مورد خصومت و سلامتی ارائه دهد.

در تبیین این یافته می توان گفت که از جمله مزایای مداخلات آنلاین دیجیتال این است که با بودن یک پلتفرم دیجیتال، اعضای گروه مداخله می توانند به راحتی به صورت مکرر و درخواستی به محتوا دسترسی داشته باشند، که قرار گرفتن آسان در معرض استفاده از مواد مداخله می تواند سبب رضایت و خشنودی آن ها از نحوه آموزش گردد (اندرسون و همکاران^۲، ۲۰۱۹). علاوه بر این، در مداخلات موفق آنلاین طلاق شرکت کنندگان می توانند استفاده خود را با نیازهای فردی خود که ممکن است کلیدی باشد، تنظیم کنند، زیرا نیازهای افراد طلاق گرفته ممکن است تفاوت یا تغییر اساسی کند.

محتوای مداخله آنلاین چالش های شناخته شده و مطالعه شده ای را هدف قرار می دهد که افراد طلاق گرفته با آن روبرو هستند و همچنین راهنمایی برای تغییر نگرش و رفتار برای مقابله بهتر با این چالش ها را ارائه می کند. این چالش ها شامل ارتباط با همسر سابق خود، درک احساسات و

1. Øverup, Camilla Stine; Cipric, Ana; Kjeld, Simone Gad; Strizzi, Jenna Marie; Sander, Søren

2. Andersson G. F. and et al

واکنش های مشترک به طلاق در میان افراد طلاق گرفته و فرزندان آنها و راهبردهای فرزندپروری مشترک می باشد. قرار گرفتن در معرض مواد مرتبط با این موضوعات، ممکن است خودکارآمدی، دانش و توانایی های مقابله ای جدید یا بهبود یافته را تقویت کند که ممکن است علائم استرس، افسردگی، اضطراب و جسمانی شدن را کاهش دهد (شرام و همکاران^۱، ۲۰۱۸).

این یافته که مداخلات آنلاین سازگاری پس از طلاق در کاهش استرس در افراد مطلقه موثر است می تواند ناشی از چندین ویژگی باشد. اول آن که اعضای گروه مداخله می توانند به محتوای مداخله در صورت تقاضا دسترسی پیدا کنند. یعنی زمان و مکانی که برای آنها راحت بود، که می توانند استفاده کنند. علاوه بر این، شرکت کنندگان می توانند هر یک از مازول ها را با توجه به نیاز خود و در صورت تمایل انتخاب کنند و بنابراین به اطلاعاتی دسترسی پیدا کنند که در لحظه به نیاز آنها مربوط بود. همانطور که طلاق یک فرآیند همگن نیست، نیازهای بزرگسالان می توانند ناهمگن باشند (هیلپرت و همکاران^۲، ۲۰۱۸)، مداخلات آنلاین به افراد اجازه می دهد به محتوایی که در زمان خاص نیاز دارند دسترسی پیدا کنند که این مساله ممکن است به طور قابل توجهی در کاهش استرس کمک کند. علاوه بر این، مطالب مداخله آنلاین، چالش های شناخته شده و مطالعه شده بزرگسالانی که طلاق می گیرند را هدف قرار می دهد، از جمله ارتباط آنها با همسر سابق، استراتژی های فرزندپروری، درک خودشان و احساسات و واکنشهای فرزندان آنها نسبت به طلاق. علاوه بر این، مداخله راهنمایی روشنی برای تغییر دادن نگرش و رفتار ارائه می دهد. در کل، این سودمندی مداخلات آنلاین، ممکن است خودکارآمدی، پشتیبانی عاطفی و توانایی های بهتر کنار آمدن را ارتقا دهد. پرورش چنین توانایی هایی برای کاهش استرس حیاتی است (سیپریک و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از عناصر مهم این برنامه در کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از طلاق پذیرش طلاق و گذراندن مرحله سوگواری است. در این برنامه یکی از رویدادهای مهم و لازم در طی فرآیند طلاق سوگواری برای پایان روابط است. این افراد نیاز دارند تا دوره ای را برای پایان روابطشان سوگواری کنند. گاهی احساس استرس، افسردگی، بی خوابی و تغییر انرژی را داشته باشند. فرد باید در خود زمینه ای آن را فراهم آورد تا با روابط سابق خود خداحافظی نماید و خود را برای آینده ای شاد تر و سالم تر آماده نماید. انجام چنین مرحله ای

1. Schramm D. G. and et al

2. Hilpert, P. XU, F. and et al

سبب پایان دادن به ویژگی‌ها و رفتارهای منفی همانند استرس، اضطراب و افسردگی می‌گردد. از سوی دیگر می‌توان گفت شروع و افزایش هیجان‌های مثبت که باعث تغییر در سبک زندگی افراد می‌شود، احساسات منفی مانند تنفر، احساس گناه و خشم و کینه را کاهش داده و فرد وارد فرایند بخشودگی از طریق پذیرش طلاق و تغییر تفسیرهای غلط و ناکارآمد می‌گردد و با کاهش احساسات منفی افراد مطلقه به منابع شناختی بیشتری دست پیدا می‌کنند و هیجانات مثبت در آنها بیشتر گسترش می‌یابد و از میزان اضطراب آنها کاسته می‌شود. با توجه به نتایج پژوهش مبنی بر اثربخش بودن استفاده از مداخلات آنلاین بر استرس پس از طلاق، پیشنهاد می‌شود این مداخلات به صورت گسترده در سطح جامعه جهت کاهش استرس پس از طلاق در افراد مطلقه استفاده گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود این مداخلات توسط مراکز مشاوره در کار با مراجعین طلاق استفاده گردد.

فهرست منابع

- عبداللهی، اصغر؛ احدی، حسن؛ تاجری، بیوک و حاجی علی زاده، کبری (۱۴۰۰). تدوین الگوی مفهومی عوامل شکل دهنده طلاق در پنج سال اول زندگی: یک مطالعه داده بنیاد. مجله علوم روانشناختی، ۹۷ (۲۰)، ۱-۱۱. لینک
- ثمین، طاهره او خلاقی کوهپایی، حسین (۱۳۹۸). پیش بینی امید به زندگی بر مبنای کیفیت زندگی، استرس ادارک شده و خستگی در بیماران مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس (MS). فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت، ۱ (۸)، پیایی (۲۹)، ۱۰۱-۱۱۸. لینک
- دهقان منشادی، ماریه (۱۳۹۶). اثربخشی یخشایش درمانی و استعاره درمانی بر سازگاری پس از طلاق و ابعاد آن در زنان مطلقه شیراز. رساله برای دریافت درجه دکتری در رشته مشاوره خانواده، دانشگاه هرمزگان.
- دهقان منشادی، ماریه؛ زارعی، اقبال؛ عسگری، مهین و نظیری، قاسم (۱۳۹۶). بررسی اثر بخشی استعاره درمانی و بخشش درمانی بر ابعاد سازگاری پس از طلاق زنان. روشها و مدل های روانشناختی، ۲۷ (۸)، ۴۸-۲۹. لینک
- زارعی، اقبال؛ دهقان منشادی، ماریه؛ عسگری، مهین و نظیری، قاسم (۱۳۹۶). بررسی اثر بخشی آموزش مبتنی بر بخشودگی بر ابعاد سازگاری زنان پس از طلاق شیراز. زن و جامعه، ۴ (۸)، (پیایی ۳۲)، ۳۸-۲۱. لینک
- سعادت، نادره؛ رستمی، مهدی و درباری؛ سید علی (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و درمان متمرکز بر شفقت (CFT) در تقویت عزت نفس و سازگاری پس از طلاق زنان. مجله روانشناسی خانواده، ۲ (۳)، ۵۸-۴۵. لینک
- صادقی، عباس؛ گودرزی، محمود و کریمی ثانی، پرویز (۱۴۰۱). طراحی و اعتباریابی پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق و اثربخشی مداخلات آنلاین بر روی استرس، اضطراب و کیفیت زندگی در افراد مطلقه شهرستان ایزد در سال ۱۴۰۰. رساله دکتری مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج.
- صفایی، مریم و شکری، امید (۱۳۹۳). سنجش استرس در بیماران سرطانی: روایی عاملی مقیاس استرس ادراک شده در ایران. نشریه روان پرستاری، ۱ (۲)، ۲۲-۱۳. لینک
- قزلسفلو، مهدی؛ سعادت، نادره و رستمی، مهدی (۱۳۹۷). اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری آسیب محور بر سازش یافتگی پس از طلاق زنان مطلقه ساکن شهر تهران. آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده. ۱۳۹۷؛ ۴ (۲)، ۸۹-۱۰۶. لینک
- قلمکاریان، سیدمحمد و اسماعیلی بابادی، مریم (۱۴۰۰). رابطه جو عاطفی خانواده با رشد خودمختاری و احساس تعلق به مدرسه در دانش آموزان دختر مقطع دوم متوسطه در ایام کرونا. مجله دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، ۳۹ (۴)، ۱۶۳-۱۵۰. لینک
- قمری کیوی، حسین؛ رضایی شریف، علی و اسماعیلی، قاضی ولوئی. (۱۳۹۶). اثربخشی رفتاردرمانی شناختی رفتاری_ استعاره ای بر افسردگی و تاب آوری زنان مطلقه. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۵ (۱): ۱۲-۵۰. لینک

کرمی بلداجی، روح الله؛ زارعی، اقبال؛ فلاح چای، سید رضا و صادقی فرد، مریم (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان ودیعه‌های انسانی و درمان عقلانی عاطفی رفتاری بر افسردگی زنان مطلقه شهر شهرکرد. نشریه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۵۳(۱۵)، ۸۵-۱۰۴. لینک

محمودپور، عبدالباسط؛ برزگر دهج، ابوالفضل؛ سلیمی بجستانی، حسین و یوسفی؛ ناصر (۱۳۹۷). پیش‌بینی استرس ادراک شده بر اساس تنظیم هیجان، اجتناب تجربی و حساسیت اضطرابی افراد وابسته به مواد. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۳۰(۸)، ۱۸۹-۲۰۶. لینک

میرزاده، فاطمه؛ احمدی، خدابخش و فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۹۱). تاثیر درمان هیجان مدار بر سازگاری پس از طلاق در زنان. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۲(۱)، ۴۶۰-۴۴۱. لینک

نجات، سحرناز؛ منتظری، علی؛ هلاکویی نایینی، کوروش؛ محمد، کاظم، و مجدزاده، سیدرضا. (۱۳۸۵). استانداردسازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-BREF): ترجمه و روان سنجی گونه ایرانی. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۴(۴)، ۱-۱۲. لینک

نوابی نژاد، شکوه (۱۳۹۱). راهنمایی و مشاوره گروهی. تهران: سمت.

وفایی، لیلی؛ سلیمانان، علی‌اکبر و محمدزاده ابراهیمی، علی (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش بر افزایش سازگاری زنان پس از طلاق. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت، ۲(۹)، ۲۱-۱۱. لینک

یحیایی راد، غفت؛ سلیمی بجستانی، حسین؛ عسکری، محمد و فرحبخش، کیومرث (۱۳۹۹). تدوین الگوی ارتقای رضایت زناشویی و بررسی اثربخشی آن در کاهش گرایش به طلاق. نشریه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۵۳(۵)، ۵۵-۸۴. لینک

- Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P. (2019). Internet-delivered psychological treatments: From innovation to implementation. *World Psychiatry*, 18, 20–28. Link
- Asanjarani F, Jazayeri R, Fatehizade M, Etemadi O, De Mol J. The effectiveness of fisher's rebuilding group intervention on divorce adjustment and general health of Iranian divorced women. *J Divorce Remarriage*. 2018; 59(2):108-22.Link
- Balali T, Etemadi O, Fatehizade M. The Study of Relationship between Psychological factors and Demographic characteristics predicting Post Divorce Adjustment among Divorced Women in Isfahan. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2011; 2(5): 29-53. [Persian] DOI: 10.22054/qccpc.2011.5900. Link
- Becher, E. H., Mcguire, J. K., McCann, E. M., Powell, S., Cronin, S. E., & Deenanath, V. (2018). Extension-based divorce education: A quasiexperimental design study of the Parents Forever Program. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59, 633– 652. <http://dx.doi.org/10.1080/10502556.2018.1466256>.Link
- Brianna, Thomas (2020). The effects of Divorce on Children. Published by DigitalCommons@SHU, 2020.Link
- Budtz-Lilly, A., Schroder, A., Rask, M., Fink, P., Vestergaard, M., & Rosendal, M. (2015). Bodily distress syndrome: A new diagnosis for functional disorders in primary care? *BMC Family Practice*, 16(180), 180. [https:// doi.org/10.1186/s12875-015-0393-8](https://doi.org/10.1186/s12875-015-0393-8).Link

- Cipric, Ana. Jenna M. Strizzi, Camilla S. Øverup, Theis Lange, Aleksandar Štulhoferb, Søren Sander, Simone Gad-Kjeld, and Gert M. Hald (2020). Cooperation after Divorce: An RCT Study of the Effects of a Digital Intervention Platform on Self-Perceived Stress. *Psychosocial Intervention* (2020) 29(2) 113-123.Link
- Ciprić, A., Hald, G. M., Strizzi, J. M., Lange, T., Austin, D., Sander, S., & Øverup, C. S. (2022). The future of divorce support: Is “digital” enough in presence of conflict? *Journal of Marital and Family Therapy*, 48, 1128–1146. <https://doi.org/10.1111/jmft.12588>.Link
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of health and social behavior*. 1983; 24(4): 385-96.Link
- Greenberg, L. R., Fidler, B. J., & Saini, M. A. (Eds.). (2019). Evidence-informed interventions for court-involved families: Promoting healthy coping and development. New York, NY: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/med-psych/9780190693237.001.0001>.Link
- Hald, G. M., Ciprić, A., Øverup, C. S., Štulhofer, A., Lange, T., Sander, S., Gad Kjeld, S., & Strizzi, J. M. (2020). Randomized controlled trial study of the effects of an online divorce platform on anxiety, depression, and somatization. *Journal of Family Psychology*, 34(6), 740–751. Link
- Hald, Gert Martin; Ciprić, Ana; Øverup, Camilla Stine; Štulhofer, Aleksandar; Lange, Theis; Sander, Søren; Gad Kjeld, Simone; Strizzi, Jenna Marie (2020). Randomized controlled trial study of the effects of an online divorce platform on anxiety, depression, and somatization. *Journal of Family Psychology*, 2020.Link
- Jafari Nodoshan A, Zare H, Hosseini Hanzaei A, Poursalehi Navideh M, Zeini M. A Comparative Study of Mental Health, Adjustment, and Cognitive Emotion Regulation among Married Women and Divorcees in Yazd City. *Journal of Woman and Society*. 2015; 6(22): 1-16. [Persian].Link
- Lai Cheng, J. C., & Pfeifer J.E. (2015). Postdivorce adjustment in singapore: Factors, themes, and positive growth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 6, 429-450.Link
- Montazeri A., Goshtasebi A., Vahdaninia M. and Gandek B. (2005) The short Form Health Survey (SF-36); Translation and validation study of Iranian version, *Qual Life Res*. 14(3): 875-82.Link
- Navabinejad S, Mohammadi R, Karami Y, Fallah E. Divorce means for divorced person perspective: A phenomenological qualitative study. *Journal of Woman and Society*. 2017; 8(3): 93-115. [Persian].Link
- Øverup, Camilla Stine; Cipric, Ana; Kjeld, Simone Gad; Strizzi, Jenna Marie; Sander, Søren; (2020). Lange, Theis; Hald, Gert Martin Cooperation after divorce: A randomized controlled trial of an online divorce intervention on hostility.Link
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., & Morselli, D. (2015). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32, 386–405.Link
- Sander, Søren.Hald, Gert Martin. Cipric, Ana. Øverup, Camilla S. Strizzi, Jenna Marie. Gad Kjeld, Simone (2020). Theis LangeA randomised controlled trial study of the effects of a digital divorce platform on mental and physical health. *Health and well being* Volume12, Issue3, November 2020, Pages 863-886. Link
- Sbarra, D. A. (2015). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution; survival analyses of sadness and anger, *Personality and Social Psychology*, 32 (3): 298-312. Link
- Schramm, D. G., Kanter, J. B., Brotherson, S. E., & Kranzler, B. (2018). An empirically based framework for content selection and management in divorce education programs. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(3), 195–221..Link

- Sharlene A. Wolchik, Irwin N. Sandler, Emily B. Winslow, Michele M. Porter, Jenn Yun-Tein (2022). Effects of an asynchronous, fully web-based parenting-after-divorce program to reduce interparental conflict, increase quality of parenting and reduce children's post-divorce behavior problems. First published: 22 January 2022..Link
- Sheikhi K, Khosravi J, Gharibi H, Gholizadeh Z, Hosein zadeh M. Semantic understanding of divorce and discovery of its positive consequences (qualitative study). Journal of Family Counseling & Psychotherapy. 2012; 2.1 (SpecialIssue): 64-78. [Persian].Link
- Steiner, L. M., Durand, S., Groves, D., & Rozzell, C. (2015). Effect of Infidelity, Initiator Status, and Spiritual Well-Being on Men's Divorce Adjustment. Journal of Divorce & Remarriage, 56(2), 95-108 Link
- Turner, J. J., Kopystynska, O., Schramm, D. G., & Higginbotham, B. (2019). Is one hour enough? Evaluating Utah's online divorce education course based on course length satisfaction. Journal of Divorce & Remarriage, 60, 537-551.Link
- Vukalovich D, Caltabiano N. The effectiveness of a community group intervention program on adjustment to separation and divorce. J Divorce Remarriage. 2008; 48(3-4): 145-68.Link
- Wang A. (2017). The Role of Spiritual Struggle and Attachment in Emerging Adults' Adjustment to Parental Divorce: Biola University; 2017.
- Werner-Seidler, Aliza., Kit Huckvale, Mark E. Larsen, Alison L. Caelear, Kate Maston, Lara Johnston, Michelle Torok, Bridianne O'Dea, Philip J. Batterham, Susanne Schweizer, S. Rachel Skinner, Katharine Steinbeck, Julie Ratcliffe, Ju-Lee Oei, George Patton, Iana Wong, Joanne Beames, Quincy J. J. Wong, Raghu Lingam, Katherine Boydell, Allison M. Salmon, Nicole Cockayne, Andrew Mackinnon & Helen Christensen(2020). A trial protocol for the effectiveness of digital interventions for preventing depression in adolescents: The Future Proofing Study.Trials volume 21, Article number: 2 (2020) Cite this article. Link
- Zaree F, Solhi M, Taghdisi MH, Kamali M, Shojaezadeh D, Nejat S, et al. Post-divorce life experience in divorcee women: A qualitative study. Razi J Med Sci. 2014; 21(124): 13-26. [Persian].Link
- Zare R, Ghamari Givi H, Valizadeh B. Assessment of Mental Health in Divorcing Women Referred to Ardabil Legal Medicine Center. Iran J Forensic Med. 2016; 22(2): 87-94. [Persian].Link