



## Design and validation of an online interventions protocol for post-divorce adjustment

Abbas Sadeghi<sup>1</sup> , Mahmoud Goudarzi<sup>2</sup> , Parviz Karimi Sani<sup>3</sup>

1. Ph.D Candidate in Family Counseling, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran. E-mail: [teacher\\_s814@yahoo.com](mailto:teacher_s814@yahoo.com)

2. Associate Professor, Department of Family Counseling, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran. E-mail: [Mahmoud.Goudarzi@iau.ac.ir](mailto:Mahmoud.Goudarzi@iau.ac.ir)

3. Associate Professor Department of Psychology and Counseling, Shabestar Branch, Islamic Azad University, Shabestar, Iran. E-mail: [Karimisani.counsel@gmail.com](mailto:Karimisani.counsel@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received 19 March 2024

Received in revised form

14 April 2024

Accepted 20 May 2024

Published Online 21

December 2024

#### Keywords:

online interventions,  
post-divorce adjustment

### ABSTRACT

**Background:** Studies have shown that individuals who experience divorce often face challenges in adjusting to their new circumstances and may encounter difficulties in managing emotions, coping with stress, and maintaining healthy relationships. Online interventions have emerged as a novel approach to supporting individuals in the post-divorce period. These interventions typically provide interactive resources and tools through digital platforms, offering guidance, support, and skill-building exercises to assist individuals in navigating the challenges of divorce and enhancing their psychological well-being. However, there is a gap in the existing research regarding the design and validation of online intervention protocols, particularly tailored to post-divorce adjustment.

**Aims:** The aim of the present study was to design and validate an online intervention protocol for post-divorce adjustment.

**Methods:** This research was conducted using a qualitative method (thematic analysis) through semi-structured interviews, with the target population consisting of all family experts in Khuzestan province. The research sample was selected using purposive sampling method. The criteria for selecting individuals included holding a doctoral degree in counseling or psychology and having a minimum of 5 years of therapeutic experience with couples and families. The interview data were analyzed in three stages: open coding, axial coding, and selective coding, using MAXQDA software.

**Results:** In the developed protocol, interventions were categorized into three sections: self, children, and emotions and stress. The self-section comprised five topics: stress and anxiety management, anger management, resilience, communication with the ex-spouse, and remarriage. The children section included five topics: investing in children's future, interactions regarding parenting, interactions with families, remarriage, and interactions with children during holidays and celebrations. The emotions and stress section encompassed two topics: forgiving the ex-spouse and accepting divorce and reality.

**Conclusion:** Considering the positive validation results of the designed protocol, its utilization for post-divorce adjustment during contagious diseases that require non-face-to-face services will aid in the adjustment of these individuals. It is recommended that mental health professionals take steps to expand its implementation in the field of mental health.

**Citation:** Sadeghi, A., Goudarzi, M., & Karimi Sani, P. (2024). Design and validation of an online interventions protocol for post-divorce adjustment. *Journal of Psychological Science*, 23(143), 155-176. [10.52547/JPS.23.143.155](https://doi.org/10.52547/JPS.23.143.155)

*Journal of Psychological Science*, Vol. 23, No. 143, 2024

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.23.143.155](https://doi.org/10.52547/JPS.23.143.155)



✉ **Corresponding Author:** Mahmoud Goudarzi, Associate Professor, Department of Family Counseling, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

E-mail: [Mahmoud.Goudarzi@iau.ac.ir](mailto:Mahmoud.Goudarzi@iau.ac.ir), Tel: (+98) 9124718916

## Extended Abstract

### Introduction

The institution of the family has historically served as a fundamental pillar for the preservation and continuity of human culture, transcending time and encompassing diverse societies. Universally recognized, it represents an essential aspect of human existence. The stability of marital relationships acts as a catalyst for personal growth and fulfillment for the individuals involved. Conversely, the breakdown of this vital relationship can result in profound upheaval and enduring consequences (Abdollahi et al., 2021). With the escalating rates of divorce in family life, the repercussions and implications of this phenomenon pose an unprecedented threat to both societal well-being and individual health (Balali et al., 2012). Moreover, following a divorce, individuals must grapple with cultural implications that further compound the challenges they face in their lives. Consequently, adapting to the aftermath of divorce becomes a formidable process, often marked by a prevalence of symptoms associated with depression, anxiety, and various health issues (Steiner et al., 2015). Extensive research consistently reveals the adverse impact of divorce on both physical and mental health (Sbarra, 2015). Furthermore, divorce has been consistently linked to decreased levels of psychological well-being (Walid & Zaytseva 2011) and a higher prevalence of anxiety, depression, and somatization (Hald et al., 2020). While divorce is undeniably regarded as one of the most stressful life events, researchers and theorists emphasize the criticality of coping and adjustment processes in the aftermath of divorce. Digital interventions aimed at facilitating post-divorce adjustment encompass a range of interactive online resources, including digital learning modules and supportive content. These interventions are easily accessible through various electronic devices such as computers, mobile devices, and tablets. Unlike conventional interventions that rely on minimal text, these digital approaches incorporate "rich media" elements, such as videos, animations, images, and audio narration. Findings from research studies indicate that individuals who engage in online CAD interventions specifically

designed for post-divorce adjustment demonstrate notable improvements in their psychological well-being. They experience reduced levels of stress, depression, anxiety, and somatization symptoms compared to those who do not utilize these interventions. Moreover, the studies also suggest that online interventions contribute to a decrease in hostility and an enhancement in parental cooperation among participants. The favorable outcomes observed in these studies hold promising implications for the long-term well-being of both children and parents. Additionally, they offer considerable financial benefits in terms of improved employment opportunities and overall social functioning (Hald et al., 2020).

### Method

The current study adopts a qualitative approach, focusing on protocol design. The initial step involves addressing the theoretical foundations and research background relevant to the topic. Subsequently, interviews are conducted, and open-ended questions are designed to explore and describe the perspectives of the participants, yielding a rich dataset. To analyze the gathered interview data, a systematic approach encompassing open, axial, and selective coding is employed to conceptualize and extract themes, thereby facilitating the formulation of the protocol. MAXQDA software is utilized as the data collection tool for the qualitative interview section, as well as for the qualitative analysis method in this research. Initially, a comprehensive review of relevant sources concerning divorce and factors associated with post-divorce adjustment is undertaken. The coding process utilizing MAXQDA software is then carried out to organize and categorize the collected data. Subsequently, the findings undergo formal validation through expert reviews conducted via interviews. The protocol is developed after reaching saturation, ensuring that no new significant information or themes emerge. The target population for the interviews with experts comprises all family specialists in Khuzestan province who possess a specialized doctoral degree in one of the counseling and psychological orientations and have a minimum of 5 years of therapeutic experience working with couples and families. A sample of 30 family

specialists is selected utilizing a homogeneous sampling method, whereby participants share similar characteristics relevant to the study.

**Results**

In this study, interviews with experts served as the primary research tool. The target population for these interviews encompassed all family specialists in Khuzestan province who possessed a specialized doctoral degree in one of the counseling and psychological orientations and had a minimum of 5 years of therapeutic experience working with couples and families. Through a homogeneous sampling method, a sample size of 30 family specialists was selected to participate in the study. The data obtained from the conducted interviews underwent rigorous analysis using systematic methodologies, including open coding, axial coding, and selective coding. These analytical approaches were employed to carefully conceptualize and extract significant themes from the data, ultimately leading to the development of a robust protocol.

**Developed Protocol**

The educational intervention protocol consists of 12 modules within the online CAD platform. The learning modules address the following dimensions and topics:

Self, comprising five subjects: a) Stress and anxiety management, b) Anger management, c) Resilience, d) Communication with former spouse, e) Remarriage. Children, including five subjects: a) Investing in the child's future, b) Interactions related to parenting, c) Interactions with families, d) Remarriage and interaction with the child, e) Children's holidays and celebrations. Emotions and stress, consisting of two subjects: a) forgiving the spouse, b) Acceptance of divorce and reality-oriented perspective.

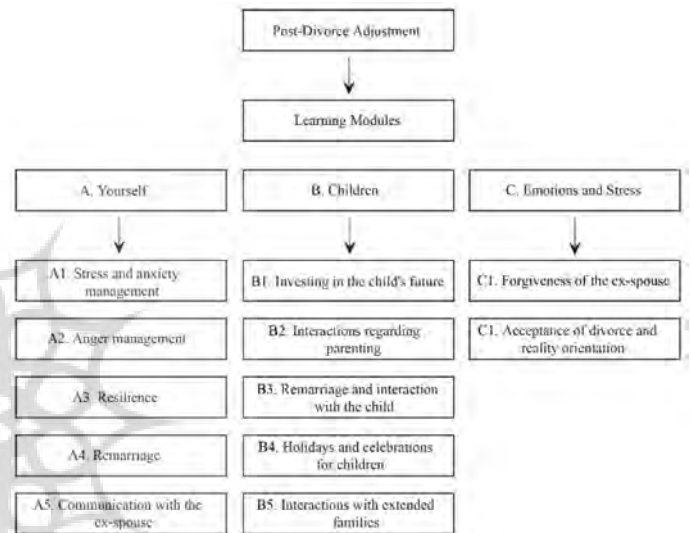


Figure 1. Online intervention protocol for post-divorce adjustment

Table 1. Brief description of modules in the online intervention protocol for post-divorce adjustment

Identifier title	Topic	Brief description of content
A1	Stress and anxiety management	- Expressing emotions - Being in a group - Emotional discharge - Validating emotions - Positive thinking
A2	Anger management	- Anger management skills training - Letting go of thoughts about the other party - Changing unhelpful beliefs - Assertive expression of anger - Problem-solving skills training
A3	Resilience	- Social support - Effective communication with others
A4	Remarriage	- After the grieving period - Pre-marital counseling - Self-awareness
A5	Communication with ex-spouse	- Communication limited to essential matters regarding children - Meeting in an official location - Agreement on investing for the child - Seeking guidance from a counselor
B1	Investing for the child's future	- Savings with the collaboration of both parents - Prioritizing the child's needs

Identifier title	Topic	Brief description of content
B2	Interactions regarding parenting	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parental coordination in meeting the child's needs</li> <li>- Parental coordination in parenting</li> </ul>
B3	Remarriage and interaction with the child	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establishing agreements and agreements in parenting</li> <li>- Separating personal conflicts from child-rearing</li> <li>- Expressing necessities in the child's language</li> <li>- Listening to the child's concerns and worries</li> <li>- Seeking assistance from a counselor</li> <li>- Considering the child's desires</li> </ul>
B4	Holidays and celebrations for children	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Communicating with the new spouse if remarried</li> <li>- Considering the child's peace</li> <li>- Considering the child's peace and comfort</li> <li>- Conversing with the child</li> </ul>
B5	Interactions with extended family	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecting the families in the presence of the child</li> </ul>
C1	Spouse forgiveness	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Physical and psychological consequences of forgiveness</li> <li>- Expressing the consequences of hatred and animosity</li> </ul>
C2	Acceptance of divorce and facing reality	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepting the possibility of mistakes for oneself and others</li> <li>- Reviewing and analyzing past events</li> <li>- Teaching the principle of acceptance</li> <li>- Changing incorrect and unhelpful interpretations</li> </ul>

### Conclusion

Based on expert interviews in the field of stress and anxiety management, effective strategies for reducing grief, sadness, and managing anger following a divorce encompass a range of approaches. These strategies include engaging in social interactions, expressing emotions, seeking validation for one's feelings, seeking guidance from experienced individuals who have undergone divorce, learning anger management techniques, and seeking professional counseling. This approach can provide a valuable outlet for releasing pent-up emotions and promoting a sense of well-being. Emotional release is a beneficial practice as it allows individuals to address their problems with a calmer state of mind. It involves a two-step process: first, releasing tension and agitation, and second, engaging in problem-solving activities to address the underlying issues causing stress. Emotional release alone does not eradicate the underlying cause of an emotion; instead, it serves as a means for individuals to effectively manage the source of their emotions. The process of emotional release must always be complemented by a subsequent step, namely problem-solving. Failure to express emotions and lack of emotional skills can lead to various detrimental outcomes such as stress, diminished life satisfaction, compromised quality of life, and even conditions like depression and physical ailments. Indeed, individuals who struggle to express their emotions in a timely manner often find

themselves in an ongoing internal struggle, engaging in self-blame, self-criticism, and subsequently experiencing the aforementioned problems. Furthermore, individuals who are unable to communicate their emotions and viewpoints with others are more likely to encounter unfavorable circumstances frequently. For instance, an individual who cannot articulate their dissatisfaction regarding a particular matter will continuously be exposed to that issue, thereby experiencing recurring distress. When it comes to forgiveness following a divorce, effectively conveying the physical and psychological consequences of forgiveness, acknowledging the potential for both personal and others' fallibility, and highlighting the detrimental effects of resentment and hatred can facilitate the process of forgiving one's former spouse. Forgiveness can pose challenges, particularly if the individual who caused harm remains oblivious to their actions. However, cultivating a deeper understanding of others' circumstances can contribute to a greater capacity for forgiveness. The findings obtained from interviews conducted with experts in the field of post-divorce resilience reveal that effective communication with others, the presence of social support, problem-solving skills, and the ability to experience and cope with grief are influential factors in fostering resilience after divorce. Experts in the field of post-divorce parenting commonly advocate for parental coordination in child-rearing, the establishment of

comprehensive parenting agreements, and the segregation of personal conflicts from matters pertaining to the children. In the context of interpersonal conflicts concerning the allocation and planning of resources for a child's future following divorce, experts commonly recommend several approaches. These include reaching mutual agreements regarding investments for the child, seeking guidance from a professional counselor, and establishing collaborative savings initiatives involving both parents. In general, individuals who choose to enter into a remarriage are often confronted with heightened vulnerability stemming from the conflicts experienced in their previous marriage and the protracted and stressful process of divorce. Rebuilding trust in another person becomes an arduous task for them. However, driven by the challenges of single-handedly raising children after divorce and the societal pressures and constraints faced by divorced women from their immediate families, they make the decision to remarry with the intention of seeking solace and resolving issues arising from their previous divorce. Divergent goals and expectations among individuals contribute to a misalignment of priorities within the remarriage context. Inaccurate motives for entering into remarriage, inadequate time elapsed since the divorce, and unresolved issues lingering from the previous marriage, along with the absence of a supportive and educational system within the community to cater to the needs of these individuals, interference from the former spouse, and the presence of children from the previous relationship, further exacerbate this mismatch. Conflicts that arise within the marital relationship and the efficacy of coping strategies employed have significant implications for the quality of the remarriage experience, both positive and negative in nature (Yekalleh et al., 2018). When considering children's holidays and celebrations, it is prudent to consider expert recommendations that emerge as the most common responses in this matter.

It is essential to prioritize the child's desires while ensuring that their well-being remains uncompromised. Dealing with holidays can be particularly challenging, as families often have established traditions for these occasions prior to the divorce. In the present scenario, it is crucial for both parents, despite the separation, to establish a mutual agreement regarding their respective responsibilities towards the children on their birthdays or other special days. The holiday season can become intricate when it comes to determining the children's schedule. It is necessary to plan and determine specific periods during which the children will be with each parent. This includes deciding which grandparents they will visit and establishing a schedule for visits to the other parent's family. Recognizing the significance of holidays and celebrations in children's lives, parents should exhibit sensitivity to their needs during these occasions.

### Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of Counseling in the Faculty of Humanities, University of Sanandaj. In order to maintain the observance of ethical principles in this study, an attempt was made to collect information after obtaining the consent of the participants. Participants were also reassured about the confidentiality of the protection of personal information and the presentation of results without mentioning the names and details of the identity of individuals

**Funding:** This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

**Authorship:** The first author was the senior author, the second were the supervisors and the third was the advisors.

**Conflict of interest:** the authors declare no conflict of interest for this study.

**Acknowledgments:** I would like to appreciate the supervisor, the advisors, and the participants in the study.



## طراحی و اعتباریابی پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق

عباس صادقی<sup>۱</sup>، محمود گودرزی<sup>۲\*</sup>، پرویز کریمی ثانی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

۲. دانشیار، گروه مشاوره خانواده، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

۳. دانشیار، گروه روانشناسی و مشاوره، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران.

### چکیده

### مشخصات مقاله

#### نوع مقاله:

پژوهشی

#### تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۲۹

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۲۶

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۳۱

انتشار برخط: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

#### کلیدواژه‌ها:

مداخلات آنلاین، سازگاری بعد از طلاق

**زمینه:** مطالعات نشان داده است افرادی که تجربه طلاق دارند اغلب دچار مشکلاتی در تطبیق با شرایط جدید خود می‌شوند و ممکن است با مشکلات مدیریت احساسات، مقابله با استرس و حفظ روابط سالم مواجه شوند. مداخلات آنلاین به عنوان یک رویکرد نوظهور برای حمایت از افراد در دوره بعد از طلاق ظاهر شده‌اند. این مداخلات معمولاً منابع و ابزارهای تعاملی را از طریق پلتفرم‌های دیجیتالی ارائه می‌دهند و راهنمایی، حمایت و تمرینات افزایش مهارت را برای کمک به افراد در هدایت چالش‌های طلاق و ارتقای روانشناختی آن‌ها ارائه می‌دهند. با این حال، یک شکاف در تحقیقات موجود درباره طراحی و اعتباریابی پروتکل‌های مداخلات آنلاین به خصوص منطبق بر سازگاری بعد از طلاق وجود دارد.

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر طراحی و اعتباریابی پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق بود.

**روش:** این پژوهش با استفاده از روش کیفی (تحلیل مضمون) با انجام مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته انجام شد و جامعه آماری شامل تمامی متخصصان خانواده در استان خوزستان بود. نمونه پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری ملاکی انتخاب شدند. ملاک انتخاب افراد عبارت بود از دارا بودن مدرک دکترای تخصصی در یکی از گرایش‌های مشاوره و روانشناسی و حداقل ۵ سال تجربه کار درمانی با زوجین و خانواده‌ها. داده‌های حاصل از مصاحبه در قالب سه مرحله کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری گزینشی با استفاده از نرم‌افزار مکس کیودا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** در پروتکل تدوین شده آموزش‌ها در سه بخش خود، فرزندان و هیجان‌ات و استرس‌ها طبقه‌بندی شد که بخش خود شامل پنج موضوع بود: مدیریت استرس و اضطراب، مدیریت خشم، تاب‌آوری، ارتباط با همسر سابق و ازدواج مجدد. بخش فرزندان، شامل پنج موضوع: سرمایه‌گذاری برای آینده کودک، تعاملات در خصوص فرزندپروری، تعامل با خانواده‌ها، ازدواج مجدد و تعامل با کودک و تعطیلات و جشن‌های فرزندان و بخش هیجان‌ات و استرس‌ها، شامل دو موضوع است: بخشش همسر و پذیرش طلاق و واقعیت‌نگری بود.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتیجه مثبت اعتباریابی پروتکل طراحی شده استفاده از آن برای سازگاری بعد از طلاق در زمان بیماری‌های واگیر که نیاز به خدمات غیرحضور است به سازگاری این افراد کمک خواهد نمود و توصیه می‌شود دست‌اندرکاران حوزه بهداشت روان نسبت به گسترش آن اقدام نمایند.

**استناد:** صادقی، عباس؛ گودرزی، محمود؛ و کریمی ثانی، پرویز (۱۴۰۳). طراحی و اعتباریابی پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۳، ۱۵۵-۱۷۶.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۳، ۱۴۰۳. DOI: [10.52547/JPS.23.143.155](https://doi.org/10.52547/JPS.23.143.155)



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: محمود گودرزی، دانشیار، گروه مشاوره خانواده، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران. رایانامه: [Mahmoud.Goudarzi@iau.ac.ir](mailto:Mahmoud.Goudarzi@iau.ac.ir)

تلفن: ۰۹۱۲۴۷۱۸۹۱۶

## مقدمه

خانواده مفهومی است که از گذشته تا امروز پایه‌ای‌ترین نظام حفظ و دوام فرهنگ انسان‌ها بوده و به منزله یک پدیده بشری و همگانی در نظر گرفته شده است. مقدمه تشکیل این نهاد مقدس، ازدواج است اما آنچه که از خود ازدواج مهم‌تر است، موفقیت و پایداری این رابطه است. استواری این رابطه می‌تواند زمینه رشد شخصی و خودشکوفایی را برای فرد فراهم سازد و در عین حال، شکست در آن، آشفتگی گسترده و ماندگاری را به دنبال دارد (عبداللهی و همکاران، ۱۴۰۰). زندگی مشترک، از عوامل متعددی متأثر می‌شود که پاره‌ای از آن‌ها ممکن است زوجین را به سمت آسیب‌هایی نظیر تعارض، اختلاف، درگیری و نهایتاً طلاق<sup>۱</sup> سوق دهد (هالد و همکاران، ۲۰۲۰). در واقع طلاق، یکی از مهم‌ترین آسیب‌های خانوادگی است که فروپاشی فردی، خانوادگی و اجتماعی را در پی داشته و برای زنان نسبت به مردان اثرات منفی بیشتری دارد که علاوه بر سیستم خانواده، سیستم اجتماعی را نیز در سطوح مختلف درگیر می‌کند (شیخی و همکاران، ۱۳۹۲). بررسی آمارهای ثبتی طلاق در ایران حکایت از افزایش این واقعه در طی ۱۰ سال اخیر دارد. تعداد طلاق در سال ۱۳۸۵ برابر ۹۴۰۳۹ واقع بوده که در سال ۱۳۹۵ به تعداد ۱۶۶۳۲۱ واقعه افزایش یافته است (فتحی، ۱۳۹۶). 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 و همکاران، 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 (جعفری‌ندوشن و همکاران، ۱۳۹۵؛ زارع و همکاران، ۱۳۹۴؛ زارع و همکاران، ۱۳۹۶). از سوی دیگر، پس از طلاق، تأثیرات فرهنگی نیز بر فشارهایی که فرد در زندگی متحمل می‌شود، افزوده می‌شود. بنابراین، سازگاری با طلاق می‌تواند تحمل یک فرآیند دردناک باشد و با سطوح بالاتر اضطراب، افسردگی و جسمی‌سازی (هالد و همکاران، ۲۰۲۰) مرتبط است. کودکانی که والدینشان از هم جدا می‌شوند یا طلاق می‌گیرند تغییرات داخلی و خارجی را تجربه می‌کنند. تغییرات داخلی ممکن است شامل خلق و خو، اضطراب و یا اختلالات روانی و روان رنجور شدن باشد درحالی‌که تغییرات خارجی می‌تواند به صورت تشخیص

رفتارهای برهم زننده و اختلال رفتار و کاهش پیشرفت تحصیلی باشد (برینا، ۲۰۲۰). اگرچه طلاق یکی از پر استرس‌ترین وقایع زندگی محسوب می‌شود، محققان و نظریه‌پردازان به اهمیت فرآیندهای کنار آمدن و سازگاری بعد از طلاق تأکید دارند. سازگاری بعد از طلاق<sup>۲</sup>، به عنوان یک فرآیند چندبعدی تعریف شده که شامل مؤلفه‌های روانشناختی، اجتماعی و مالی است (میرزاده و همکاران، 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. مطالعات نشان می‌دهد که در طولانی مدت (یعنی ۳ سال) بیشتر طلاق‌ها بسیار خوب با طلاق سازگار می‌شوند درحالی‌که تقریباً ۲۰٪ طلاق‌ها مشکلات روانی مشخصی را تجربه می‌کنند و رفاه پایین‌تری 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، میان‌فامیل و بستگان، محل کار، بهره‌وری از اوقات فراغت و رشد استقلال فردی به‌طوری‌که 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، ۲۰۱۵). به‌منظور بهبود سازگاری پس از طلاق، تأثیر مداخله‌های گوناگونی مورد آزمایش قرار گرفته است. از جمله مداخلاتی که در زمینه بهبود سازگاری افراد بعد از طلاق مؤثر بوده‌اند می‌توان به درمان مبتنی بر بخشش (وفایی و همکاران، ۱۳۹۹)؛ درمان مبتنی بر معنویت (وانگ، ۲۰۱۷)؛ استعاره درمانی (دهقان‌منشادی و همکاران، ۱۳۹۶)؛ آموزش مبتنی بر بخشودگی (زارعی و همکاران، ۱۳۹۶)؛ رسین، (۲۰۱۵)؛ درمان هیجان‌مدار (میرزاده و همکاران، ۱۳۹۵)؛ درمان متمرکز بر شفقت (سعادت و همکاران، ۱۳۹۶)؛ شناختی رفتاری آسیب محور (قرلسفلو و همکاران، ۱۳۹۷)؛ قمری کیوی و همکاران، ۱۳۹۶ اشاره کرد. با توجه به تغییر و تحولاتی که در چند سال گذشته ایجاد شده و

1. divorce

2. Cooperation after Divorce

محدودیت‌هایی که با شیوع بیماری کرونا در آن دوران ایجاد شده بود و مداخلات حضوری را تحت تأثیر قرار داده بود، تعداد مراجعین حضوری کمتر شده و اغلب تمایل به مشاوره غیر حضوری داشتند، لذا مداخلاتی که به صورت آنلاین و در بستر مداخلات دیجیتال صورت پذیرند بیشتر مورد نیاز و توجه مراجعین قرار خواهند گرفت. همچنین برخی از افراد نیز به طور طبیعی تمایلی به مراجعه حضوری برای دریافت خدمات مشاوره‌ای ندارند و این درحالی است که نسبت به خدمات غیر حضوری رغبت نشان می‌دهند و در صورتی که شرایط و بستر فراهم باشد از آن خدمات استفاده خواهند کرد. بستر مداخلات دیجیتال<sup>1</sup> به دلیل دسترسی آسان و ارزان به اینترنت و فناوری تحولات در صنعت موبایل (به عنوان مثال، تلفن‌های هوشمند) در طی چند سال گذشته، بیشتر مورد توجه قرار گرفته‌اند (تورنر و همکاران، ۲۰۱۹). این مداخلات آنلاین اگرچه "زاده دیجیتال" نیستند، اما تعداد مزایایی از جمله دسترسی بیشتر به مخاطبان، کاهش مداخلات سنتی رو در رو در مواردی که این امکان نیست، راحتی، قیمت مناسب، مقیاس‌پذیری، خود نظارتی بر پیشرفت از طریق مداخله، و توانایی گسترش مطالب و حمایت والدین فراتر از کلاس یا تعاملات رو در رو دارد (گرینبرگ و همکاران، ۲۰۱۹). به طور کلی، مداخلات دیجیتال به عنوان ابزاری مقیاس‌پذیر برای بهبود سلامت، با بهبود اثربخشی، کارایی، قابلیت دسترسی، ایمنی و شخصی‌سازی توانایی بالایی دارند (آندرسون و همکاران، 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 و همکاران، ۲۰۱۸) و مداخلات حضوری طلاق که بیشتر رایج هستند ممکن است بهبودی بیشتری را در مقایسه با مداخلات آنلاین داشته باشند (گرینبرگ و همکاران، ۲۰۱۹). تحقیقات انجام شده در زمینه اثربخشی مداخلات آنلاین مربوط به طلاق (گرینبرگ و همکاران، ۲۰۱۹؛ شرام و همکاران، ۲۰۱۸؛ تورنر و همکاران، ۲۰۱۹؛ هالد و همکاران، ۲۰۲۰؛ اووروپ و همکاران، ۲۰۲۰؛ ورنر سیدلر و همکاران، ۲۰۲۰) اثربخش بودن این مداخلات را در سازگاری بعد از طلاق تأیید نموده‌اند. مداخله دیجیتال (سازگاری بعد از طلاق) شامل مازول‌های یادگیری دیجیتال و قابلیت و محتوای پشتیبانی کننده است که از طریق رایانه، دستگاه همراه یا تبلت به صورت آنلاین قابل دسترسی است. حداقل متن بکار

می‌رود و به جای آن "رسانه‌های غنی" مانند ویدئو، انیمیشن، تصاویر و صداگذاری استفاده می‌شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که کاربران مداخلات آنلاین دارای علائم استرس، افسردگی، اضطراب و جسمی سازی کمتری هستند. همچنین کاهش خصومت و بهبود شرایط همکاری والدین در این تحقیقات با بهره‌گیری افراد از مداخلات 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).

ضرورت طراحی و اعتباریابی پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق به دلیل چندین عامل مهم اساسی است. اولاً، با افزایش نرخ طلاق و افزایش مشکلات مرتبط با آن، لازم است راهکارهای مؤثر برای کمک به افراد در سازگاری پس از طلاق ارائه شود. ثانیاً، با در نظر گرفتن شرایط غیرقابل پیش‌بینی مانند شیوع بیماری کرونا و کاهش فعالیت‌های حضوری، نیازمندی‌های جامعه برای مداخلات آنلاین افزایش می‌یابد و همچنین برخی از افراد تمایلی به مراجعه حضوری برای دریافت خدمات ندارند این درحالی است که اگر خدمات غیر حضوری باشد از آن استفاده خواهند کرد. ثالثاً، عدم گزارش مداخلات طلاق آنلاین در ایران تاکنون، نشان دهنده نیاز به توجه به این زمینه و ایجاد راهکارهای مناسب است. در این حیطه، پژوهش‌های بیشتری برای بررسی اثربخشی مداخلات آنلاین در سازگاری بعد از طلاق و ارزیابی این مداخلات نیاز است. علاوه بر این، تعیین مؤلفه‌ها و عوامل مؤثر در پروتکل مداخلات آنلاین نیز از اهمیت بالایی برخوردار است تا بتوان به طور دقیق‌تر راهکارهایی را برای افراد در مسیر سازگاری بعد از طلاق ارائه کرد. به طور کلی، تحقیقات بیشتر در این زمینه می‌تواند به بهبود فرآیند سازگاری پس از طلاق و کاهش اثرات منفی آن بر جوانان و خانواده‌ها کمک کند. در نهایت، شکاف پژوهشی موجود در این حوزه نیازمند بررسی و تکمیل است تا به طور جامع‌تر بتوان به مسائل مربوط به سازگاری بعد از طلاق پاسخ داد. براساس آنچه مطرح شد سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق شامل چه ابعادی است و اعتبار آن از نظر متخصصان موضوعی به چه صورتی است؟

<sup>1</sup>. Digital Intervention Platform



## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان:** پژوهش حاضر با استفاده از روش کیفی (تحلیل مضمون) با انجام مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد و جامعه آماری شامل تمامی متخصصان خانواده در استان خوزستان در سال ۱۴۰۰ بود که از میان آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری ملاکی با ۳۰ متخصص خانواده مصاحبه انجام شد. ملاک انتخاب افراد عبارت بود از دارا بودن مدرک دکترای تخصصی در یکی از گرایش‌های مشاوره و روانشناسی و حداقل ۵ سال تجربه کار درمانی با زوجین و خانواده‌ها و ملاک‌های خروج عدم همکاری و اختصاص وقت برای مصاحبه‌ها و نداشتن ملاک‌های ورود بود. داده‌های حاصل از مصاحبه در قالب سه مرحله کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری گزینشی با استفاده از نرم‌افزار مکس کیودا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

## ب) ابزار

ابزار سنجش استفاده از مصاحبه با متخصصان بود. برای بررسی محتوای مصاحبه‌های صورت گرفته، مفهوم‌سازی و استخراج مقوله‌ها و تدوین پروتکل از شیوه نظام‌مند (کدگذاری باز، محوری و گزینشی) استفاده شد. سؤالاتی که در بخش مصاحبه از متخصصان حوزه مشاوره خانواده پرسیده شد در دو بخش اصلی سؤالات زمینه شخصی افراد و سؤالات حوزه تعاملات بین فردی و اجتماعی افراد بود. سؤال اول در بخش سؤالات زمینه شخصی افراد این بود که بعنوان یک متخصص حوزه خانواده عمده‌ترین مشکلات افراد مطلقه را چه مسائلی می‌دانید؟ عمدتاً از چه رویکرد درمانی برای این افراد استفاده می‌کنید و کدام یک از تکنیک‌های این رویکرد درمانی را مناسب می‌دانید؟ در زمینه مدیریت استرس و اضطراب بعد از طلاق چه راهکارها و پیشنهاداتی می‌دهید؟ در زمینه کاهش غم و اندوه بعد از طلاق چه پیشنهادات و راهکارهایی دارید؟ در زمینه مدیریت خشم بعد از طلاق چه پیشنهادات و راهکارهایی دارید؟ در زمینه بخشش همسر بعد از طلاق چه پیشنهادات و راهکارهایی دارید؟ در زمینه تاب‌آوری بعد از طلاق چه پیشنهادات و راهکارهایی دارید؟ در زمینه پذیرش طلاق و واقعیت‌نگری چه پیشنهادات و راهکارهایی دارید؟ برای افزایش سازگاری بعد از طلاق، در زمینه مداخله آنلاین و آموزش‌های آنلاین چه پیشنهادی برای ارتقا کیفیت زندگی ارائه می‌دهید؟

## ج) روش اجرا

برای این منظور از روش تحلیل مضمون استفاده شد. بر این اساس، نخست به بررسی مبانی نظری و پیشینه پژوهش پرداخته شد؛ سپس با اجرای مصاحبه و طرح پرسش‌های باز برای اکتشاف و توصیف نگرش مصاحبه شوندگان، انبوهی از اطلاعات جمع‌آوری شد و در نهایت برای بررسی محتوای مصاحبه‌های صورت گرفته، مفهوم‌سازی و استخراج مقوله‌ها و تدوین پروتکل از شیوه نظام‌مند (کدگذاری باز، محوری و گزینشی) استفاده شد. پس از گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته نسبت به تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA اقدام شد. به این صورت که ابتدا با مطالعه و مرور دقیق منابع مرتبط با طلاق، مقوله‌های مرتبط با سازگاری بعد از طلاق شناسایی شد و با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA فرآیند کدگذاری انجام شد و سپس با استفاده از شیوه اعتباریابی صوری اعتبار یافته‌ها از طریق مراجعه به متخصصان بررسی شد و پس از حصول اشباع، پروتکل تدوین شد. بستر مداخله آنلاین CAD از ۱۲ ماژول تشکیل شده است ماژول‌های یادگیری که به ابعاد و موضوعات زیر پرداخته اند:

خودتان، شامل پنج موضوع است:

الف) مدیریت استرس و اضطراب

ب) مدیریت خشم

ج) تاب‌آوری

د) ارتباط با همسر سابق

ه) ازدواج مجدد

فرزندان، شامل پنج موضوع: الف) سرمایه‌گذاری برای آینده کودک،

ب) تعاملات در خصوص فرزندپروری، ج) تعامل با خانواده‌ها، د) ازدواج

مجدد و تعامل با کودک. ه) تعطیلات و جشن‌های فرزندان

هیجانان و استرس‌ها، شامل دو موضوع است: الف) بخشش همسر،

ب) پذیرش طلاق و واقعیت‌نگری.

## یافته‌ها

در پروتکل تدوین شده آموزش‌ها در سه بخش خودتان، فرزندان و هیجانان و استرس‌ها طبقه بندی شده‌اند که بخش خودتان شامل پنج موضوع است: مدیریت استرس و اضطراب، مدیریت خشم، تاب‌آوری،

ارتباط با همسر سابق و ازدواج مجدد. بخش فرزندان، شامل پنج موضوع: سرمایه‌گذاری برای آینده کودک، تعاملات در خصوص فرزندپروری، تعامل با خانواده‌ها، ازدواج مجدد و تعامل با کودک و تعطیلات و جشن‌های فرزندان و بخش هیجان‌ات و استرس‌ها، شامل دو موضوع است: بخش همسر و پذیرش طلاق و واقعیت‌نگری. سؤالاتی که در بخش مصاحبه از متخصصان حوزه مشاوره خانواده پرسیده شد در دو بخش اصلی سؤالات زمینه شخصی افراد و سؤالات حوزه تعاملات بین فردی و اجتماعی افراد بود. سؤال اول در بخش سؤالات زمینه شخصی افراد این بود که:

۱- به‌عنوان یک متخصص حوزه خانواده عمده‌ترین مشکلات افراد مطلقه را چه مسائلی می‌دانید؟ بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل مشکلات مالی، مشکلات روانی و تربیت فرزندان بود.

۲- عمدتاً از چه رویکرد درمانی برای این افراد استفاده می‌کنید و کدام یک از تکنیک‌های این رویکرد درمانی را مناسب می‌دانید؟

بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل رویکرد شناختی رفتاری و رویکرد هیجان‌مدار بود. از این دو رویکرد درمانی برای افراد مواجه با چالش‌های پس از طلاق استفاده می‌شود. رویکرد شناختی رفتاری به والدین و فرزندان کمک می‌کند تا الگوهای ناسازگار رفتاری و افکار منفی را شناسایی کرده و با استفاده از تکنیک‌های مبتنی بر تغییر رفتار و افکار، آن‌ها را به الگوهای سازنده‌تری هدایت کند. از طرفی، رویکرد هیجان‌مدار بر روی فرآیند تنظیم هیجانی، بخشش و پذیرش تمرکز دارد و افراد را در مواجهه با احساسات منفی پس از طلاق، آموزش می‌دهد تا آن‌ها را به دقت تجربه کنند و به‌طور سالم با آن‌ها برخورد کنند.

۳- در زمینه مدیریت استرس و اضطراب بعد از طلاق چه راهکارها و پیشنهاداتی می‌دهید؟ (در زمینه فکری، رفتاری، هیجانی و اجتماعی)؟  
بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل حضور در اجتماع، تخلیه هیجانی، اعتبار بخشی به احساسات، صحبت کردن با افراد با تجربه طلاق و کمک گرفتن از مشاور بود.

این پاسخ‌ها نشان می‌دهد که متخصصان به دنبال استراتژی‌های چندگانه برای مدیریت استرس و اضطراب پس از طلاق هستند. حضور در جامعه و برقراری ارتباط با دیگران می‌تواند احساس انزجار و انزوا را کاهش دهد، در حالی که تخلیه هیجانی به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را به‌طور سالم بیان کنند. اعتبار بخشی به احساسات نیز می‌تواند به فرد کمک

کند تا از تجربیات خود آموخته و رشد کند. صحبت کردن با افرادی که تجربه طلاق داشته‌اند، امکان به اشتراک گذاشتن تجربیات و درک عمیق‌تر از این تجربه را فراهم می‌کند. همچنین، مشاوره می‌تواند فرصتی برای بهبود فردی و روابط فراهم کند که به ارتقای سلامت روانی و اجتماعی کمک می‌کند.

۴- در زمینه کاهش غم و اندوه بعد از طلاق چه پیشنهادات و راهکارهایی دارید؟ (در زمینه فکری، رفتاری، هیجانی و اجتماعی) بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل بیان احساسات، در جمع بودن، تخلیه هیجانی و گذراندن مراحل سوگ بود.

۵- در زمینه مدیریت خشم بعد از طلاق چه پیشنهادات و راهکارهایی دارید؟ (در زمینه فکری، رفتاری، هیجانی و اجتماعی) بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل آموزش مهارت مدیریت خشم، تغییر باورهای ناکارآمد، ابراز جرأت‌مندانه خشم و رها کردن افکار مربوط به طرف مقابل بود.

۶- در زمینه بخشش همسر بعد از طلاق چه پیشنهادات و راهکارهایی دارید؟ بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل پیامدهای جسمی و روحی بخشش، پذیرش امکان اشتباه برای خود و دیگران و بازگو کردن پیامدهای کینه و نفرت بود.

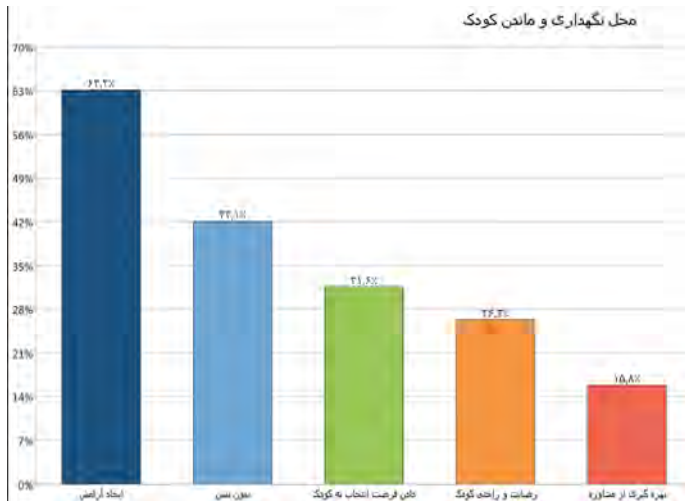
۷- در زمینه تاب‌آوری بعد از طلاق چه پیشنهادات و راهکارهایی دارید؟ بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل ارتباط مؤثر با اطرافیان، حمایت‌های اجتماعی، آموزش حل مسأله و تجربه احساسات غم‌انگیز و کنار آمدن با آن‌ها بود.

۸- در زمینه پذیرش طلاق و واقعیت‌نگری چه پیشنهادات و راهکارهایی دارید؟ (در زمینه فکری، رفتاری، هیجانی و اجتماعی) بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل بررسی و تحلیل اتفاقات گذشته، آموزش اصل پذیرش و تغییر تفسیرهای ناکارآمد و غلط بود.

۹- برای افزایش سازگاری بعد از طلاق، در زمینه مداخله آنلاین و آموزش‌های آنلاین چه پیشنهادی برای ارتقاء کیفیت زندگی ارائه می‌دهید؟ بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل آموزش از طریق گوشی همراه، جلسات آموزشی در فضای مجازی و عضویت در گروه‌های خودحمایتی بود.

۱۰-

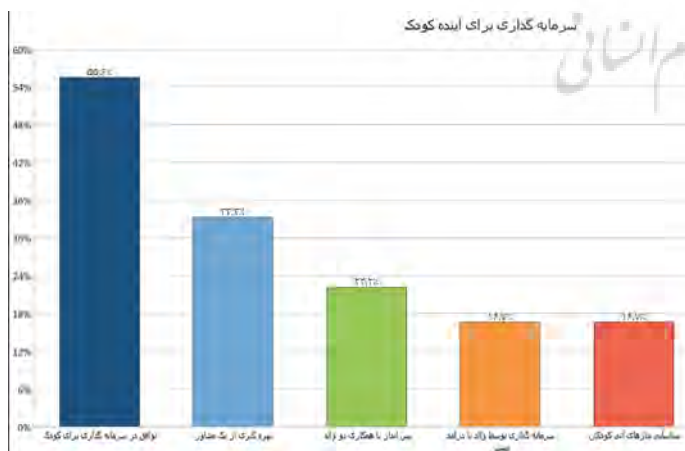
سؤالات حوزه تعاملات بین فردی و اجتماعی افراد در زمینه تعارض های بین فردی در مورد فرزندپروری در خانه بعد از طلاق چه آموزش هایی دارید؟



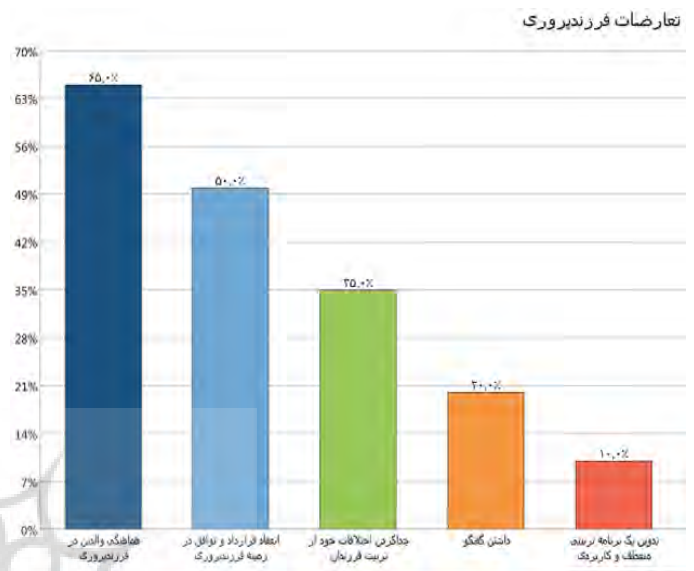
نمودار ۲. درصد پاسخ متخصصان در مورد محل نگهداری و ماندن کودک پس از طلاق

با توجه به نتایج نمودار ۲ بیشترین تکرار پاسخ های متخصصان شامل ایجاد آرامش، محلی بدون تنش و دادن فرصت انتخاب به کودک بود. به نظر می رسد که متخصصان اهمیت ایجاد یک محیط آرام و بدون تنش برای فرزندان پس از طلاق را بر جای می گذارند، زیرا این امر می تواند به بهبود روابط خانوادگی و کاهش اثرات منفی طلاق بر کودکان کمک کند. همچنین، اعطای فرصت انتخاب به کودکان می تواند به رشد و توسعه شخصیتی آنها کمک کند و از ایجاد احساس کنترل بر وضعیتشان جلوگیری کند.

برای تعارضات بین فردی مربوط به سرمایه گذاری و برنامه ریزی برای آینده کودک چه پیشنهاداتی دارید؟



نمودار ۳. درصد پاسخ متخصصان در مورد سرمایه گذاری و برنامه ریزی برای آینده کودک پس از طلاق



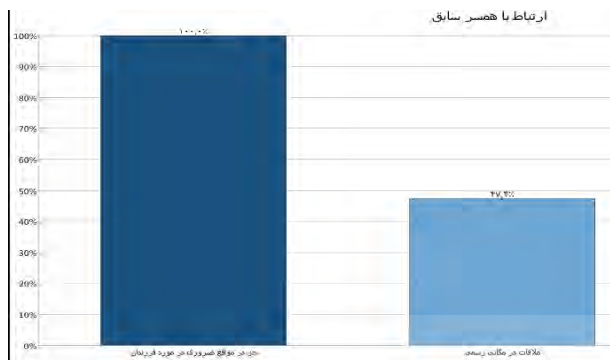
نمودار ۱. درصد پاسخ متخصصان در مورد فرزندپروری پس از طلاق

با توجه به نتایج نمودار ۱ بیشترین تکرار پاسخ های متخصصان شامل هماهنگی والدین در فرزندپروری، انعقاد قرارداد و توافق در زمینه فرزندپروری و جدا کردن اختلافات خود از تربیت فرزندان بود. با توجه به اطلاعات ارائه شده و نتایج مطالعات، به نظر می رسد که مهمترین راهکارها برای مدیریت استرس و اضطراب پس از طلاق شامل حضور در اجتماع برای ایجاد حمایت اجتماعی، تخلیه هیجانی از طریق فعالیت های روزمره یا مشارکت در فعالیت های ورزشی، اعتبار بخشی به احساسات خود و اعتماد به نفس، صحبت کردن با افرادی که تجربه طلاق داشته اند و مشورت گرفتن از مشاوران متخصص می باشد. این راهکارها به عنوان روش هایی مؤثر در کاهش استرس و اضطراب و ارتقاء سلامت روانی پس از طلاق مطرح شده اند.

در زمینه حل تعارض بین فردی در مورد محل نگهداری و ماندن کودک چه پیشنهاداتی دارید؟

اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین، برقراری گفتگو با کودکان و اعطای فرصت به آنها برای بیان احساسات و نگرانی‌های خود، می‌تواند به تقویت روابط خانوادگی و افزایش اعتماد و همبستگی در خانواده کمک کند.

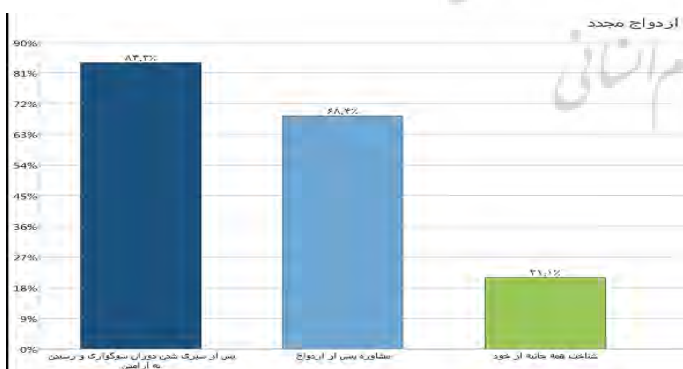
برای نحوه تعامل و ارتباط با همسر سابق بعد از طلاق چه پیشنهاداتی دارید؟



نمودار ۵. درصد پاسخ متخصصان در مورد ارتباط با همسر سابق پس از طلاق

با توجه به نتایج نمودار ۵ بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل جز در مواقع ضروری در مورد فرزندان و ملاقات در مکانی رسمی بود. این نتایج نشان می‌دهند که در مواقع حساس و ضروری، هماهنگی و توافق میان والدین در خصوص مراقبت و پرورش فرزندان و تعیین مکان و زمان ملاقات، از اهمیت بسیاری برخوردار است. این اقدامات می‌توانند به ایجاد تعادل و ثبات در زندگی فرزندان و حفظ روابط سالم والدین با فرزندان کمک کنند.

در زمینه ازدواج مجدد بعد از طلاق چه پیشنهادی دارید؟

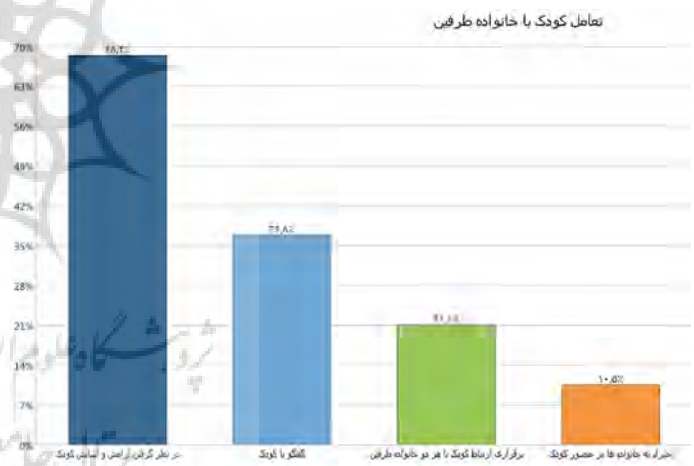


نمودار ۶. درصد پاسخ متخصصان در مورد ازدواج مجدد بعد از طلاق

با توجه به نتایج نمودار ۶، مشخص است که بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل پس از سپری شدن دوران سوگواری و رسیدن به آرامش،

با توجه به نتایج نمودار ۳ بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل توافق در سرمایه‌گذاری برای کودک، بهره‌گیری از یک مشاور و پس‌انداز با همکاری دو والد بود. با توجه به نتایج نمودار ۳، مشخص است که متخصصان بیشترین تأکید را بر توافق در سرمایه‌گذاری برای کودکان، بهره‌گیری از خدمات مشاوره و همکاری در پس‌انداز با دو والد قرار داده‌اند. این نتایج نشان می‌دهند که هماهنگی و همکاری بین والدین در موضوعات مالی مرتبط با کودکان، بهبودی در مدیریت مالی خانواده و ایجاد اطمینان برای آینده فرزندان را به همراه دارد. همچنین، بهره‌گیری از خدمات مشاوره می‌تواند به والدین کمک کند تا با چالش‌ها و مسائلی که در مسیر پس‌انداز و مدیریت مالی خانواده پیش می‌آید، به بهترین شکل ممکن روبرو شوند و تصمیم‌گیری‌های بهتری برای آینده فرزندان خود انجام دهند.

برای نحوه تعامل کودک با خانواده طرفین و تعارضات مربوط به این حوزه چه پیشنهاداتی دارید؟

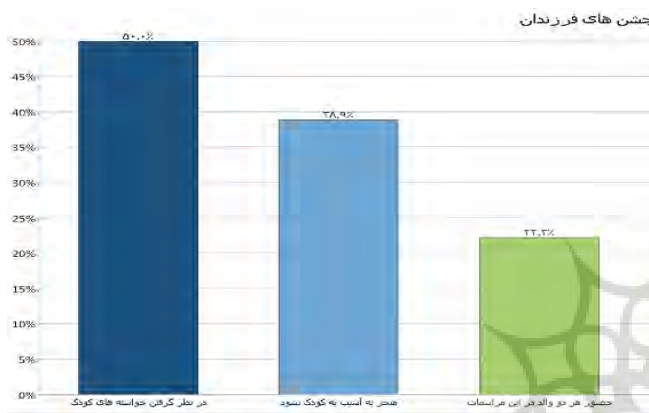


نمودار ۴. درصد پاسخ متخصصان در مورد تعامل کودک با خانواده طرفین پس از طلاق

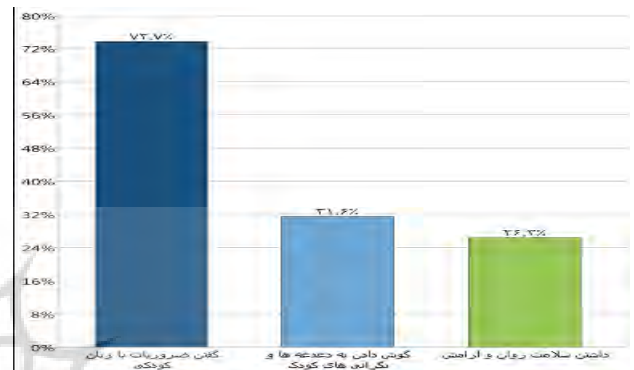
با توجه به نتایج نمودار ۴ بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل در نظر گرفتن آرامش و آسایش کودک و گفتگو با کودک بود. با توجه به نتایج نمودار ۴، مشخص است که متخصصان بیشترین تأکید را بر در نظر گرفتن آرامش و آسایش کودکان و برقراری گفتگو با آنها داشته‌اند. این نتایج نشان می‌دهند که در مدیریت پس‌انداز و مسائل مالی خانواده، توجه به حس و احساسات کودکان و فراهم کردن محیطی آرام و امن برای آنها از

با توجه به نتایج نمودار ۸، بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان مرتبط با محدود کردن تعارض، در نظر گرفتن رضایت و آرامش و متمرکز شدن فقط بر مسائل مربوط به فرزندان بود. این نتایج نشان می‌دهند که متخصصان تأکید بر محدود کردن تعارضات، ایجاد آرامش و رضایت در روابط خانوادگی و تمرکز بر مسائل مربوط به فرزندان را دارند. در مورد نحوه در نظر گرفتن گذران تعطیلات و جشن‌های فرزندان چه پیشنهاداتی دارید؟

مشاوره پیش از ازدواج و شناخت همه جانبه از خود بود. این نتایج نشان می‌دهند که پس از گذشت مراحل سخت و دلسردکننده از طلاق، فرآیند بهبود و بازسازی زندگی افراد با مشاوره و پشتیبانی روانی قبل از شروع رابطه جدید و نیز توانایی شناخت هویت و احساسات خود، از اهمیت بسیاری برخوردار است. والد کودک چه برنامه‌هایی برای ازدواج مجدد بعد از طلاق داشته باشد و چه تعاملاتی در این زمینه با کودک راه بیندازد؟



نمودار ۹. درصد پاسخ متخصصان در مورد در نظر گرفتن تعطیلات و جشن‌های فرزندان



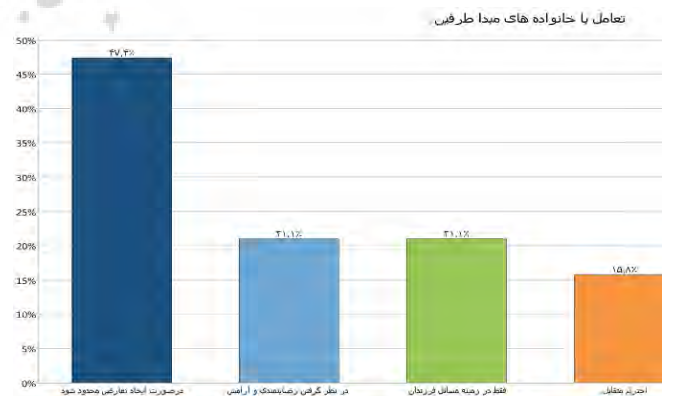
نمودار ۷. درصد پاسخ متخصصان در مورد ازدواج مجدد و تعامل با کودک بعد از طلاق

با توجه به نتایج نمودار ۹، بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان مرتبط با در نظر گرفتن خواسته‌های کودک و اطمینان از عدم آسیب رسانی به آنها بود. این نتایج نشان می‌دهند که متخصصان تأکید دارند که در فرآیند تصمیم‌گیری و رسیدگی به مسائل مرتبط با فرزندان، باید به خواسته‌ها و نیازهای کودکان توجه کرد و از وقوع هرگونه آسیب یا ضرر به آنها جلوگیری شود.

در مورد چگونگی برآورده کردن نیازهای فرزندان پس از طلاق چه پیشنهاداتی دارید؟

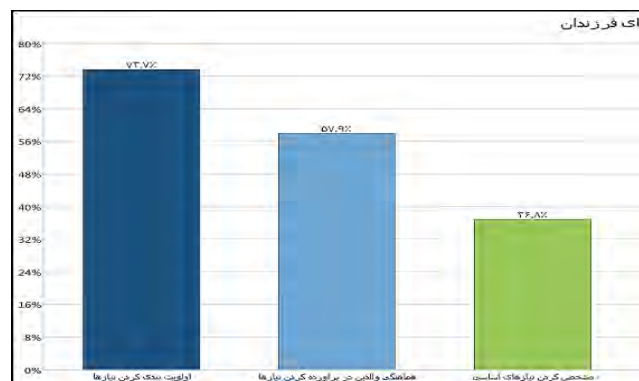
با توجه به نتایج نمودار ۷، بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل مشاوره خانواده، توانمندسازی والدین برای حل اختلافات و ارتقای مهارت‌های ارتباطی فرزندان بود. این نتایج نشان می‌دهند که در مدیریت مشکلات و اختلافات پس از طلاق، مشاوره خانواده و توانمندسازی والدین برای بهبود روابط و ارتباطات خود با فرزندان، از اهمیت بالایی برخوردار است.

نحوه تعامل با خانواده‌های مبدا طرفین چگونه خواهد بود؟



نمودار ۸. درصد پاسخ متخصصان در مورد نحوه تعامل با خانواده‌های مبدا طرفین

با توجه به نتایج نمودار ۱۰، بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان در خصوص اولویت‌بندی کردن نیازها، هماهنگی والدین در برآورده کردن نیازها و مشخص کردن نیازهای اساسی بود. این نتایج نشان می‌دهند که متخصصان تأکید دارند که در مدیریت مسائل مربوط به فرزندان، باید نیازهای آنان را با دقت شناسایی و اولویت‌بندی کرد و والدین باید با همکاری و هماهنگی، این نیازها را برآورده کنند.



نمودار ۱۰. درصد پاسخ متخصصان در مورد چگونگی برآورده کردن نیازهای فرزندان پس از طلاق

### جدول ۱. پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق

سازگاری بعد از طلاق		
ماژول‌های یادگیری		
A خودتان	B فرزندان	C هیجان‌ات و استرس‌ها
A1. مدیریت استرس و اضطراب	B1. سرمایه‌گذاری برای آینده کودک	C1. بخشش همسر
A2. مدیریت خشم	B2. تعاملات در خصوص فرزندپروری	C2. پذیرش طلاق و واقعیت‌نگری
A3. تاب‌آوری	B3. ازدواج مجدد و تعامل با کودک	
A4. ازدواج مجدد	B4. تعطیلات و جشن‌های فرزندان	
A5. ارتباط با همسر سابق	B5. تعامل با خانواده‌ها	

### جدول ۲. شرح مختصر ماژول‌های پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق

عنوان شناسه	موضوع	شرح مختصر مطالب
A1	مدیریت استرس و اضطراب	بیان احساسات، در جمع بودن، تخلیه هیجانی، اعتباربخشی به احساسات، مثبت اندیشی
A2	مدیریت خشم	آموزش مهارت مدیریت خشم، رها کردن افکار مربوط به طرف مقابل، تغییر باورهای ناکارآمد، ابراز جراتمندانه خشم
A3	تاب‌آوری	آموزش حل مسئله، حمایت اجتماعی، ارتباط مؤثر با اطرافیان
A4	ازدواج مجدد	پس از سپری شدن دوران سوگواری، در مجرای مشاوره پیش از ازدواج، شناخت همه جانبه از خود
A5	ارتباط با همسر سابق	فقط در موارد ضروری در مورد فرزندان، ملاقات در مکانی رسمی
B1	سرمایه‌گذاری برای آینده کودک	توافق در سرمایه‌گذاری برای کودک، بهره‌گیری از یک مشاور، پس‌انداز با همکاری دو والد، اولویت‌بندی کردن نیازهای کودک، هماهنگی والدین در برآورده کردن نیازها
B2	تعاملات در خصوص فرزندپروری	هماهنگی والدین در فرزندپروری، انعقاد قرارداد و توافق در فرزندپروری، جدا کردن اختلافات خود از تربیت فرزند
B3	ازدواج مجدد و تعامل با کودک	گفتن ضروریات به زبان کودک، گوش دادن به نگرانی‌ها و دغدغه‌های کودک کمک از مشاور
B4	تعطیلات و جشن‌های فرزندان	در نظر گرفتن خواسته‌های کودک، در صورت ازدواج مجدد گفتگو با همسر جدید در نظر گرفتن آرامش کودک
B5	تعامل با خانواده‌ها	در نظر گرفتن آرامش و آسایش کودک، گفتگو با کودک، احترام به خانواده‌ها در حضور کودک
C1	بخشش همسر	پیامدهای جسمی و روحی بخشش، بازگو کردن پیامدهای کینه و نفرت، پذیرش امکان اشتباه برای خود و دیگران
C2	پذیرش طلاق و واقعیت‌نگری	بررسی و تحلیل اتفاقات گذشته، آموزش اصل پذیرش، تغییر تفسیرهای غلط و ناکارآمد

## بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر طراحی و اعتباریابی پروتکل مداخلات آنلاین سازگاری بعد از طلاق بود. با توجه به نتایج مصاحبه با متخصصان رویکردهای مؤثر در مشاوره با افراد مطلقه عمدتاً شامل رویکرد شناختی رفتاری و رویکرد هیجان‌مدار بود. یافته‌های این پژوهش با مطالعات اسماعیلی و همکاران (۱۴۰۲)، حسین‌پور (۱۴۰۲)، برهانی‌کاخکی و همکاران (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی درمان شناختی رفتاری و مطالعات میرزاده و همکاران (۱۳۹۱)، گوران سوادکوهی و قربان‌نژاد (۱۳۹۶)، استفان و همکاران (۲۰۱۷)، مکین (۲۰۱۳) مبنی بر اثربخشی درمان هیجان‌مدار همسو بود. پروتکل آموزشی تدوین شده برای این مطالعه، یک چارچوب جامع و سازمان‌یافته ارائه کرده است که به والدین و فرزندان امکان می‌دهد تا با چالش‌ها و مسائلی که پس از طلاق برای آن‌ها پیش می‌آید، مواجه شوند و با آن‌ها برخورد کنند. این پروتکل شامل موضوعاتی از جمله مدیریت استرس، بهبود ارتباطات خانوادگی، تقویت تاب‌آوری، و ارائه راهکارهای مؤثر برای مواجهه با هیجانات منفی و استرس‌های مرتبط با طلاق است. به عبارت دیگر، این پروتکل با تأکید بر بهبود سلامت روانی و ارتباطات خانوادگی، به والدین و فرزندان امکان می‌دهد تا بهترین راه حل‌ها و راهبردهای ممکن را برای مدیریت زندگی پس از طلاق پیدا کنند و به این ترتیب، فرآیند تطبیق و توانمندسازی خود را در مواجهه با این تغییرات مهم در زندگی خود تسهیل می‌کند (برهانی‌کاخکی و همکاران، ۱۳۹۹). به نظر می‌رسد که پروتکل تدوین شده می‌تواند بهبود مهارت‌ها و استراتژی‌های مدیریتی و انکس به طلاق را در والدین و فرزندان تسهیل کند. با ارائه موضوعات و مهارت‌های متنوع مرتبط با این مرحله از زندگی، این پروتکل می‌تواند به والدین کمک کند تا بهترین راه‌حل‌ها را برای مواجهه با چالش‌ها و مشکلات پس از طلاق پیدا کنند. همچنین، با تأکید بر ارتباطات خانوادگی و تقویت روابط والدین و فرزندان، این پروتکل می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و رفاه روانی افراد مشارکت‌کننده کمک کند. در نتیجه، پیاده‌سازی آن می‌تواند تأثیر مثبتی بر روند تطبیق و سازش با زندگی پس از طلاق در این افراد داشته باشد و بهبود موجودیت زندگی خود را تضمین کند. این یافته‌ها به دست آمده است زیرا پروتکل آموزشی مورد بررسی در مطالعه، به‌طور مستقیم بر روابط خانوادگی و مهارت‌های مدیریتی و انکس به طلاق تأثیر می‌گذارد. با ارائه موضوعات و مهارت‌های

متنوعی که به والدین و فرزندان کمک می‌کند تا با چالش‌ها و مشکلات پس از طلاق بهتر کنار بیایند، این پروتکل می‌تواند بهبودی معنادار در مهارت‌های زندگی روزمره آن‌ها ایجاد کند (رینولدز، ۲۰۲۱). همچنین، با تأکید بر تقویت روابط خانوادگی و بهبود ارتباطات والدین و فرزندان، این پروتکل می‌تواند بهبود موجودیت روانی و رفاه افراد را تضمین کند. با تأکید بر اهمیت مدیریت استرس و اضطراب، موضوعات مرتبط با خشم و تاب‌آوری، این پروتکل به والدین و فرزندان کمک می‌کند تا بهترین راهکارها را برای مواجهه با چالش‌ها پس از طلاق فراهم کنند. همچنین، ارتباط مجدد با همسر سابق و ازدواج مجدد نیز از جمله موضوعاتی است که می‌تواند بر روابط خانوادگی و روانی افراد تأثیرگذار باشد. از سوی دیگر، مهارت‌های فراهم شده برای سرمایه‌گذاری در آینده کودکان، تعاملات خانوادگی مثبت و مدیریت احساسات ناشی از طلاق، به بهبود میزان سازش و رضایت افراد کمک می‌کند (یکله و همکاران، ۲۰۱۸). این پروتکل به‌طور کلی، بهبودی جامع در سازگاری خانوادگی پس از طلاق را ارائه می‌دهد و می‌تواند بهبودی معنادار در کیفیت زندگی افراد داشته باشد. این پروتکل با استفاده از رویکردهای متنوع روانشناسی و مشاوره، به والدین و فرزندان کمک می‌کند تا با موقعیت‌های مختلفی که پس از طلاق پیش می‌آید، به بهترین شکل ممکن مواجهه کنند و روابط خود را بهبود بخشند.

هدف درمان شناختی-رفتاری، اصلاح شناخت‌واره‌های ناکارآمد در زوج‌های آشفته است که در راستای تقویت سازگاری اعمال می‌شود. انتظارات و باورهایی که افراد در مورد روابطشان دارند معمولاً شیوه توضیح و تفسیر رویدادهای ارتباطی و نیز ارزیابی کیفیت رابطه توسط ایشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بازسازی شناختی باعث می‌شود زوجین نسبت به باورها، عقاید و رفتارهای خود آگاه شده و به صورت واقع‌بینانه به زندگی خود بنگرند و در مسیر بهبود سازگاری تلاش کنند (حسین‌پور، ۱۴۰۲). گرینبرگ معتقد است درمان متمرکز بر هیجان باعث خود نظم بخشی فرد می‌شود او همچنین بیان می‌کند که این درمان باعث گسترش هوش هیجانی می‌شود و فرد می‌تواند بدون اینکه تحت تأثیر احساسات باشد عواطف خویش را رهبری کند و این امر موجب سازگاری و سلامت فرد می‌شود. در این روش سلامتی یعنی احساس قدرت انتخاب داشتن و ساختن فعالانه زندگی روزانه فردی است. در این درمان سعی می‌شود تا

مراجع به سمت فعالیت‌ها و پاسخ‌های جدید هدایت گردد. لذا درمان متمرکز بر هیجان‌روش مناسبی جهت تسهیل ایجاد راه‌حل‌های جدید برای فرد بوده و به او کمک می‌کند تا موقعیت‌های جدید زندگی خویش را تحکیم بخشد و از قید احساسات متعارض رهایی یابد.

با توجه به نتایج مصاحبه با متخصصان در زمینه مدیریت استرس و اضطراب، کاهش غم و اندوه و مدیریت خشم بعد از طلاق شامل حضور در اجتماع، تخلیه هیجانی، اعتباربخشی به احساسات، صحبت کردن با افراد با تجربه طلاق، بیان احساسات، آموزش مهارت مدیریت خشم و کمک گرفتن از مشاور بود. وقتی استرس و اضطراب بر فرد مستولی می‌شود، تخلیه انرژی از طریق پرداختن به فعالیت‌های جسمی و اجتماعی خلاق، مفید و اثربخش است (بیکر، ۲۰۱۷). فایده تخلیه هیجانی این است که می‌توان در وضعیت ذهنی آرام، مشکل خود را حل کرد. تخلیه هیجانی یک مهارت مقابله با استرس و فرآیندی دو مرحله‌ای است. مرحله اول رها ساختن تنش و برانگیختگی است و مرحله دوم مربوط به حل مسئله است. تخلیه هیجانی منبع هیجان را برطرف نمی‌کند، بلکه فقط به انسان خویشتن‌داری می‌بخشد تا بتواند با منبع هیجان مقابله کند. همیشه فرایند تخلیه هیجان را باید با مرحله دوم آن یعنی حل مسئله به کار گرفت. استرس، کاهش رضایت از زندگی، کاهش سطح کیفیت زندگی حتی افسردگی و مشکلات جسمی، از جمله نتایج نبود و عدم مهارت بیان احساسات است! در واقع انسانی که نتواند احساساتش را در زمان مناسب بیان کند، دائم در ذهن با خودش به مشکل خورده، بقیه را مقصر می‌داند، به خود سرزنشی رسیده و در نهایت با مشکلات گفته‌شده روبرو می‌شود. علاوه بر این‌ها، فردی که نتواند احساسات و نظرش را با دیگران به اشتراک بگذارد، احتمالاً مجبور است اغلب در شرایط نامناسب قرار بگیرد. مثلاً کسی که نمی‌تواند ناراحتی‌اش از یک موضوع را بیان کند، دائماً در معرض همان موضوع قرار گرفته و دوباره ناراحت می‌شود. در زمینه بخشش همسر بعد از طلاق بیان پیامدهای جسمی و روحی بخشش، پذیرش امکان اشتباه برای خود و دیگران و بازگ کردن پیامدهای کینه و نفرت در کمک به بخشش همسر می‌تواند مؤثر باشد. بخشیدن می‌تواند چالش برانگیز باشد، مخصوصاً اگر فردی که به شما آسیب‌زده متوجه عملش نباشد، شما با بالا بردن درک خود از وضعیت دیگران راحت‌تر می‌توانید ببخشید. همین‌طور می‌توانید با افراد خردمند مانند دوستان یا یک مشاور آگاه راجع به این مسئله صحبت کنید.

همچنین، می‌توانید با مدیتیشن ذهن‌تان را کنترل کنید یا با روی کاغذ آوردن وقایع روزمره خود را از درد و فشارهایی که روح و جسمتان را آزار می‌دهند، بکاهید. به یاد داشته باشید بخشیدن یک فرآیند طولانی‌مدت است که در طول زندگی باید انجام گیرد، شاید پیرسید اگر فردی که به من آسیب‌زده و تمایلی به تغییر ندارد را چگونه ببخشم؟! باید گفت: بخشش ربطی به تغییر کردن اعمال یا رفتار افراد ندارد، در واقع شما با بخشیدن دیگران به خود شادی، آرامش و سلامت جسم و روح‌تان را هدیه می‌دهید. نتایج مصاحبه با متخصصان در زمینه تاب‌آوری بعد از طلاق نشان داد که ارتباط مؤثر با اطرافیان، حمایت‌های اجتماعی، آموزش حل مسئله و تجربه احساسات غم‌انگیز و کنار آمدن با آن‌ها در زمینه تاب‌آوری بعد از طلاق می‌تواند مؤثر باشد. حمایت اجتماعی به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر مکانیسم‌هایی شناختی راهبردهای مقابله‌ای و رفتارهای مختلف اثر می‌گذارد و از این طریق سبب رضایت فرد از زندگی می‌شود. حمایت اجتماعی از افراد در برابر تجارب استرس‌زا حمایت می‌کند. ضربه‌گیر کردن استرس باعث کاهش اثرات منفی استرس و سلامت می‌شود در واقع حمایت اجتماعی باعث پیشگیری و تقلیل عوامل استرس‌زا از طریق تدارک منابع بهتر برای مقابله با استرس می‌شود. همچنین حمایت اجتماعی از طریق بهبود و ترغیب رفتارهای سالم اثر استرس را کاهش می‌دهد. حمایت اجتماعی به دلیل تأثیر مثبت، احساس پیش‌بینی پذیری، ثبات در موقعیت زندگی و ترفیع ارزش خویشتن بر سلامت فرد اثر می‌گذارد. افرادی که در شبکه‌های حمایتی قرار دارند کمتر افسرده‌اند و عمدتاً سلامت روانی بهتری نسبت به افراد فاقد چنین شبکه‌های حمایتی نشان می‌دهند. حمایت اجتماعی از طرف خانواده، دوستان و به ویژه افراد مهم می‌تواند پشتوانه محکمی برای زنان مطلقه شود و از این طریق آنان کمتر از آثار وخیم تنیدگی‌های بعد از طلاق از جمله افسردگی رنج خواهند برد. بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان در زمینه فرزندپروری بعد از طلاق شامل هماهنگی والدین در فرزندپروری، انعقاد قرارداد و توافق در زمینه فرزندپروری و جدا کردن اختلافات خود از تربیت فرزندان بود. برنامه‌ریزی مؤثرترین روش برای عمل کردن به وظایف والد بودن بعد از طلاق است. بهتر است فعال باشیم نه منفعل به ویژه بعد از طلاق. برنامه‌ریزی همکاری میان شما و همسر سابق تان را تسهیل می‌کند و از میزان اختلاف‌ها می‌کاهد. برنامه فرزندپروری بعد از جدایی دست کم سه بخش را در بر می‌گیرد. چگونه برای فرزندان



تصمیم می‌گیرید. فرزند شما چگونه با هر یک از والدینش وقت می‌گذراند و اگر شما و همسر سابق‌تان با یکدیگر موافق نباشید چه اتفاقی می‌افتد؟ (موسوی و همکاران، ۱۴۰۰). در زمینه حل تعارض بین فردی در مورد محل نگهداری و ماندن کودک بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل ایجاد آرامش، محلی بدون تنش و دادن فرصت انتخاب به کودک بود. کودک نباید در محیطی که والد پرخاشگر و آزارگر یا معتاد به موادی مثل الکل و مواد مخدر است نگهداری شود. سلامت و رفاه کودکان باید در راس اولویت‌های والدین باشد (بیکر، ۲۰۱۷).

برای تعارضات بین فردی مربوط به سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی برای آینده کودک بعد از طلاق بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل توافق در سرمایه‌گذاری برای کودک، بهره‌گیری از یک مشاور و پس‌انداز با همکاری دو والد بود. مطلوب‌ترین روش والدین در تأمین نیازهای منحصر به فرد هر فرزند پس از طلاق از طریق ارتباط مداوم و انعطاف‌پذیری میسر می‌شود. متأسفانه انجام این کار برای بسیاری از والدین طلاق گرفته دشوار است. برخی والدین به راحتی خود را درگیر کارهای فرزندشان نمی‌کنند. با وجود این برخی نیز مشاغلی دارند که اجازه مرخصی غیر منتظره را به آن‌ها نمی‌دهد. به هر حال اگر هر دو والد واقعاً در بهترین موارد برای فرزندان خود سرمایه‌گذاری و همکاری کنند حداقل سعی می‌کنند در مورد موضوعات ویژه و مورد نیاز فرزندان‌شان با یکدیگر همکاری کنند (رینولدز، ۲۰۲۱). نیاز به آرامش و آسایش کودک در زمینه شیوه‌های فرزندپروری والدین بعد از طلاق باید مدنظر قرار گیرد.

به طور کلی می‌توان گفت، در ازدواج مجدد افراد به دلیل داشتن ازدواج قبلی پرتعارض، و طی نمودن فرآیند طولانی و پراز استرس طلاق، آسیب‌پذیرتر بوده و اعتماد نمودن دوباره به فرد دیگر برایشان دشوار است. با این وجود به دلیل سختی‌های نگهداری از فرزندان پس از طلاق، و فشارهای اجتماعی و محدودیت‌هایی که از طرف خانواده‌های اصلی در مورد زنان مطلقه اعمال می‌شود، با هدف به دست آوردن آرامش و حل مشکلات ناشی از طلاق تصمیم به ازدواج دوباره می‌گیرند. اهداف و انتظارات متفاوت افراد منجر به ناهمخوانی اولویت‌ها در ازدواج مجدد می‌گردد که دلایل نادرست برای ازدواج مجدد، طی نکردن زمان کافی پس از طلاق و حل نشدن مسائل مربوط به آن، فقدان سیستم حمایتی-آموزشی از طرف جامعه جهت تحت پوشش قرار دادن این افراد،

مزاحمت‌های همسر سابق و حضور فرزندان از رابطه قبلی باعث تشدید این ناهمخوانی، تعارض در رابطه زوجی و به کارگیری راهبردهایی می‌گردد که پیامد آن کیفیت ازدواج مجدد را به صورت مثبت و منفی رقم می‌زند (یکله و همکاران، ۲۰۱۸).

در مورد نحوه در نظر گرفتن گذران تعطیلات و جشن‌های فرزندان چه پیشنهاداتی دارید؟ بیشترین تکرار پاسخ‌های متخصصان شامل در نظر گرفتن خواسته‌های کودک و اینکه منجر به آسیب به کودک نشود. تعطیلات به قدر کافی چالش‌زا هستند احتمالاً خانواده‌ها قبل از طلاق سنت‌های خاص برای این روزها داشته‌اند اکنون شما و والد بعدی فرزندان‌تان باید درباره اینکه هر کسی در روز تولد به فرزندان یا در روزهای خاص چه وظیفه‌ای دارد به توافق برسید. فصل تعطیلات ممکن است پیچیده شود اگر قرار است بچه‌ها با شما باشند باید برنامه‌ریزی کنید که کودکان در چه زمانی نزدتان بیایند. نخست به دیدن کدام پدر بزرگ و مادر بزرگ خواهید رفت چه زمانی نزد خانواده بعدی خواهند رفت؟ تعطیلات و جشن‌ها برای کودکان بسیار اهمیت دارند و والدین باید نسبت به این نیاز کودکان در روزهای تعطیل یا اعیاد حساسیت ویژه داشته باشند (بیکر، ۲۰۱۷). از محدودیت‌های پژوهش حاضر قلمرو مکانی و زمانی مطالعه است. این مطالعه در استان خوزستان انجام شده است لذا در صورت تعمیم‌دهی، جوانب احتیاط صورت گیرد. بر اساس این محدودیت‌ها در این زمینه تکرار پژوهش با نمونه‌های وسیع‌تر پیشنهاد می‌شود. با توجه به شیوع بیماری‌های واگیردار از جمله کرونا و احتمال انتشار سایر بیماری‌های واگیردار در آینده، مداخلات آنلاین در سایر جمعیت‌های در معرض آسیب‌های اجتماعی تدوین گردد. همچنین پژوهشی با موضوع مداخلات آنلاین جهت زوجین پیش از ازدواج انجام شود و مؤلفه‌های آموزش پیش از ازدواج در پروتکلی آنلاین تهیه گردد.

**ملاحظات اخلاقی**

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره در دانشکده علوم انسانی دانشگاه سندج است. همچنین پژوهش حاضر دارای شناسه اخلاق به شماره IR.IAU.SDJ.REC.1401.087 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد سندج است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

**حامی مالی:** این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

**نقش هر یک از نویسندگان:** این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

**تضاد منافع:** نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منفعی وجود ندارد.

**تشکر و قدردانی:** بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و مشارکت‌کنندگانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.



## منابع

زارع، رقیه؛ قمری گیوی، حسین و ولیزاده، بهزاد. (۱۳۹۶). ارزیابی سلامت روانی زنان در حال طلاق مراجعه کننده به پزشکی قانونی اردبیل. *مجله پزشکی قانونی ایران*، ۲۲(۲)، ۸۷-۹۴.

<http://sjfm.ir/article-1-807-fa.html>

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*، ۸(۴)، ۲۱-۳۸.

[https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article\\_2741.html](https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_2741.html)

زارعی، فاطمه، مرقاتی خوبی، عفت السادات، تقدیسی، محمدحسین، صلحی، مهناز، نجات، سحرناز، شجاعی زاده، داوود، رجعتی، فاطمه، و رحمانی، اعظم. (۱۳۹۲). طلاق از دیدگاه زن مطلقه: پژوهش کیفی. *تحقیقات کیفی در علوم سلامت*، ۲(۳)، ۲۳۴-۲۴۷.

<https://sid.ir/paper/215395/fa>

سعادت، نادره؛ رستمی، مهدی و دربانی، 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*، ۳(۲)، ۴۵-۵۸.

<https://sid.ir/paper/250059/fa>

شیخی، خالد؛ خسروی، جمال؛ غریبی، حسن؛ قلی زاده، زلیخا و حسین زاده، میکائیل. (۱۳۹۲). درک معنایی طلاق و کشف پیامدهای مثبت آن. *مشاوره و روان درمانی خانواده. ویژه نامه خانواده و طلاق. پیاپی ۷*.

<https://ensani.ir/fa/article/367814>

فتحی، الهام. (۱۳۹۶). نگاهی آماری به وضعیت طلاق در ایران در دهه اخیر. *مجله آمار*، شماره ۲۸.

<http://amar.srte.ac.ir/article-۳۴۱-۱-fa.html>

قرلسفلو، 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*، ۴(۲)، ۸۹-۱۰۶.

<http://fpcej.ir/article-1-189-fa.html>

قمری کیوی، حسین؛ رضایی شریف، علی؛ اسماعیلی، قاضی لوئی. (۱۳۹۶). اثربخشی رفتاردرمانی شناختی رفتاری\_ استعاره ای بر افسردگی و تاب آوری زنان مطلقه. *فصلنامه مددکاری اجتماعی*، ۵(۱)، ۱۲-۵۰.

<http://socialworkmag.ir/article-1-116-fa.html>

گوران سوادکوهی، لادن و قربان نژاد، علی. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر افزایش تنظیم هیجانی و افسردگی زوجین متقاضی طلاق. *فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی*، ۶(۲۴)، ۲۸-۳۹.

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*، ۲۰(۹۷)، ۱۱-۱.

<http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1400.20.97.10.7>

اسماعیلی، ساجده؛ نظری، گلستان؛ و براتی، امیرمحمد. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اجتناب تجربی و ابراز هیجان زنان درگیر طلاق عاطفی. *مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*، ۴(۲).

<https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.2.1>

برهانی کاخکی، مریم؛ نریمانی، محمد؛ و موسی زاده، توکل. (۱۳۹۹). اثربخشی زوج درمانی شناختی رفتاری بر کیفیت زندگی و رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق سازش نیافته. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۳(۵۰)، ۱۳۳-۱۴۷.

<http://dx.doi.org/10.30495/jwsf.2020.1906385.1484>

بلالی، طیبه؛ اعتمادی، عدرا؛ و فاتحی زاده، مریم السادات. (۱۳۹۰). بررسی رابطه عوامل روانشناختی و جمعیت شناختی پیش بینی کننده سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه شهر اصفهان. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۲(۵)، ۲۹-۵۳.

<https://sid.ir/paper/214051/fa>

بیکر، جیمز. (۲۰۱۷). *فرزندپروری سازنده*. تهران: انتشارات نویسه پارسی. جعفری ندوشن، علی؛ زارع، حسن؛ حسینی هنزایی، اعظم؛ پورصالحی نویده، مرضیه؛ و زینی، مرضیه. (۱۳۹۴). بررسی و مقایسه سلامت روانی و سازگاری و تنظیم هیجان شناختی زنان مطلقه با زنان متأهل شهرستان یزد. *زن و جامعه*، ۶(۲)، ۱-۱۶.

<https://sid.ir/paper/169156/fa>

حسین پور، سمانه. (۱۴۰۲). مطالعه ای بر اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان بر مشکلات بین شخصی و ترس از صمیمیت در زنان با تجربه طلاق، در سومین کنفرانس بین المللی تحقیقات پیشرفته در مدیریت و علوم انسانی.

<https://civilica.com/doc/1667892>

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. *روش ها و مدل های روانشناختی*، ۸(۲۷)، ۲۹-۴۸.

[https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article\\_2413.html?lang=fa](https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_2413.html?lang=fa)

رینولدز، لیزارنه. (۲۰۲۱). *ما هنوز یک خانواده ایم*. تهران: ویرایش.

<https://sanad.iau.ir/Journal/jci/Article/932231>

موسوی، یاسر؛ غلامیان، فائزه و اوجی، مهسا. (۱۴۰۰). سازگاری کودکان و طلاق والدین. انتشارات کتابسرای میردشتی.

میرزاده، فاطمه؛ احمدی، خدابخش و فاتحی‌زاده، مریم. (۱۳۹۵). تأثیر درمان هیجان‌مدار بر سازگاری پس از طلاق در زنان. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۲(۱)، ۴۴۱-۴۶۰.

[https://fcp.uok.ac.ir/article\\_9499.html?lang=fa](https://fcp.uok.ac.ir/article_9499.html?lang=fa)

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*، ۹(۲)، ۱۱-۲۱.

<http://jhpm.ir/article-۱۰۵۴-۱-fa.htm>

یکله، معصومه؛ محسن‌زاده، فرشاد و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۷). مطالعه کیفیت ازدواج مجدد پس از طلاق (رویکرد داده‌بنیاد). *فصلنامه مددکاری اجتماعی*، ۷(۳)، ۱۷-۳۱.

<http://socialworkmag.ir/article-۴۴۲-۱-fa.html>

## References

- Abdollahi, A., Ahadi, H., Tajeri, B., & HajiAlizadeh, K. (2021). Developing a conceptual model of the factors forming divorce in the first five years of life: A grounded theory study. *Journal of Psychological Science*, 20(97), 1-12. [Persian]. DOI: <http://dx.doi.org/10.30476/psycho.2021.89576.1126>
- 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. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20639>
- Baker, J. (2017). Constructive parenting. *Publications of Persian Script*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/32231168>
- Balali, T., Etemadi, O., & Fatehizade, M. (2011). The Study of Relationship between Psychological factors and Demographic characteristics predicting Post Divorce Adjustment among Divorced Women in Isfahan. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 2(5), 29-53. [Persian]. DOI: [10.22054/qccpc.2011.5900](https://doi.org/10.22054/qccpc.2011.5900)
- 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. DOI: [10.1080/10502556.2018.1466256](https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1466256)
- Brianna, T. (2020). The effects of Divorce on Children. *Published by DigitalCommons@SHU, 2020*. Retrieved from <https://digitalcommons.sacredheart.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1420&context=acadfest>
- Borhani Kakhki, M., NarimanI, M., & Mousazadeh, T. (2020). The effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on the quality of life and marital satisfaction of uncompromised divorce applicants. *Journal of Woman & Study of Family*, 13(50), 133-147. [Persian]. DOI: [10.30495/jwsf.2020.1906385.1484](https://doi.org/10.30495/jwsf.2020.1906385.1484)
- 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. DOI: [10.1186/s12875-015-0393-8](https://doi.org/10.1186/s12875-015-0393-8)
- Cipric, A., Strizzi, J. M., Øverup, C. S., Lange, T., Itulhofer, A., eener, ,, Gdd-Kjeld, S., & Hald, G. M. (2020). Cooperation after Divorce: An RCT Study of the Effects of a Digital Intervention Platform on Self-Perceived Stress. *Psychosocial Intervention*, 29(2), 113-123. DOI: [10.5093/pi2020a7](https://doi.org/10.5093/pi2020a7)
- Dehghan Manshadi, M., Zaree, A., Asgari, M., & Naziri, G. (2017). The effectiveness of Metaphor Therapy and Forgiveness Therapy on the dimensions of post-divorce adjustment in women. *Psychological Methods and Models*, 8(27), 48-29. [Persian]. DOI: [https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article\\_2413.html?lang=fa](https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_2413.html?lang=fa)
- Esmaceli, S., Nazari, G., & Barati, A. M. (2023). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on experiential avoidance and emotional expression of women involved in emotional divorce. *Jayps*, 4(2), 1-11. [Persian]. DOI: [10.61838/kman.jayps.4.2.1](https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.2.1)
- Ghamari Kivi, H., Rezaii Sharif, A., & Esmaeli Ghazi Valoii, F. (2017). The Effectiveness of Metaphorical Cognitive and Behavioral Therapy on Depression and Resilience in Divorced Women. *Socialworkmag*, 5(1), 5-12. [Persian]. Retrieved from <http://socialworkmag.ir/article-1-116-fa.html>
- Ghezselflo, M., Saadati, N., & Rostami, M. (2018). Effectiveness of trauma-based cognitive-behavioral therapy on adjustment after divorce. *Fpcej*, 4(2), 89-106. [Persian]. Retrieved from <http://fpcej.ir/article-1-189-fa.html>
- Goran Savadkoohi, L., & Ghorbannejad, A. (2014). The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy

- on Increasing Emotional Regulation and Depression in Couples Seeking Divorce. *Journal of Consulting Excellence and Psychotherapy*, 6, 28-39. [Persian]. Retrieved from <https://sanad.iau.ir/Journal/jci/Article/932231>
- 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. DOI: [10.1093/medpsych/9780190693237.001.0001](https://doi.org/10.1093/medpsych/9780190693237.001.0001)
- Hll, G., Cipri, A., Øveru, C., 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. DOI: [10.1037/fam0000635](https://doi.org/10.1037/fam0000635)
- Hosseinpour, S. (2023). A Study on the Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Interpersonal Problems and Fear of Intimacy in Women with Divorce Experience. *Third International Conference on Advanced Research in Management and Humanities Sciences*. [Persian]. Retrieved from <https://civilica.com/doc/1667892>
- Jafari Nodooshan, A., Zare, H., Hosseini Hanzaei, A., Poursalehi Navideh, M., & Zeini, M. (2015). A Comparative Study of Mental Health, Adjustment, and Cognitive Emotion Regulation among Married Women and Divorcees in Yazd City. *Journal of Woman and Society*, 6(22), 1-16. [Persian]. Retrieved from <https://sid.ir/paper/169156/fa>
- Lai Cheng, J. C., & Pfeifer, J. E. (2015). Postdivorce adjustment in Singapore: Factors, themes, and positive growth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 6, 429-450. Retrieved from <http://jcintegra.com.sg/wp-content/uploads>
- Mirzazadeh, F., Ahmadi, K., & Fatehezadeh, M. (2012). Examining the Effectiveness of Emotionally Focused Therapy on post-Divorce Adjustment in Women. *FCPJ*, 2(1), 441-460. [Persian]. Retrieved from [https://fcp.uok.ac.ir/article\\_9499.html?lang=fa](https://fcp.uok.ac.ir/article_9499.html?lang=fa)
- Mousavi, Y., Gholamian, F., & Oji, M. (2021). Children's Adjustment and Parental Divorce. *Mirdashti Book Store Publications*, pp. 184.
- 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*, 21, Article number: 2. DOI: [10.1186/s13063-019-3901-7](https://doi.org/10.1186/s13063-019-3901-7)
- Øveru, C., Cipri, A., Kjell, S. G., Strizzi, J., Sander, S., Lange, T., & Hald, G. M. (2020). Cooperation after divorce: A randomized controlled trial of an online divorce intervention on hostility. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/vio0000288>
- Reynolds, L. (2021). *We Are Still a Family*. Virayesh Publications, pp. 240.
- Saadati, N., Rostami, M., & Darbani, S. A. (2017). Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on improving self-esteem and post-divorce adaptation in women. *Journal of Family Psychology*, 3(2), 45-58. [Persian]. Retrieved from <https://sid.ir/paper/250059/en>
- 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. DOI: [10.54718/LITU8312](https://doi.org/10.54718/LITU8312)
- Sheikhi, K., Khosravi, J., Gharibi, H., Gholizadeh, Z., & Hosein zadeh, M. (2012). Semantic understanding of divorce and discovery of its positive consequences (qualitative study). *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*, 2.1(Special Issue), 64-78. [Persian]. Retrieved from <https://ensani.ir/fa/article/367814>
- 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. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10502556.2019.1586231>
- Vafaei, L., Soleimanian, A. A., & Mohammadzade Ebrahimi, A. (2020). The Effectiveness of Forgiveness-Based Group Counseling on Post-divorce Women's Adjustment. *JHPM*, 9(2), 11-21. [Persian]. Retrieved from <http://jhpm.ir/article-1-1054-fa.html>
- Werner-Seidler, A., Huckvale, K., & Larsen, M. E. et al. (2020). A trial protocol for the effectiveness of digital interventions for preventing depression in adolescents: The Future Proofing Study. *Trials*, 21, 2. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3901-7>
- Yekleh, M., Mohsenzade, F., & Zahrakar, K. (2018). Study of quality of remarriage after divorce

- grounded theory method. *Quarterly journal of social work*, 7(3), 17-31. [Persian]. Retrieved from <http://socialworkmag.ir/article-1-442-fa.html>
- Zaree, F., Solhi, M., Taghdisi, M. H., Kamali, M., Shojaeezadeh, D., Nejat, S., et al. (2014). Post-divorce life experience in divorcee women: A qualitative study. *Razi Journal of Medical Sciences*, 21(124), 13-26. [Persian]. Retrieved from <http://rjms.iums.ac.ir/article-1-3367-en.html>
- Zare, R., Ghamari Givi, H., & Valizadeh, B. (2016). Assessment of Mental Health in Divorcing Women Referred to Ardabil Legal Medicine Center. *Iranian Journal of Forensic Medicine*, 22(2), 87-94. [Persian]. Retrieved from <http://sjfm.ir/article-1-807-en.html>

