



The Effectiveness of Phototherapy on Loneliness and Self-Concept of Divorced Women: A Case Study

Sahar Mohseni¹✉ , Mahsima Pourshahriari² , Simin Hosseinian² 

1. MSc Student, Department of Counseling and Family Group, Faculty of Education and Psychology, AlZahra University, Tehran, Iran

2. Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, AlZahra University, Tehran, Iran

Corresponding Author: Sahar Mohseni

E-mail: sahar mohseni.academian@gmail.com

Received: 31 May 2024

Revised: 20 December 2024

Accepted: 22 December 2024

Citation: Mohseni, S., Pourshahriari, M. and Hosseinian, S. (2025). The Effectiveness of Phototherapy on Loneliness and Self-Concept of Divorced Women: A Case Study. *Journal of Modern Psychological Researches*, 20(77), 262-271. [doi: 10.22034/jmpr.2024.61639.6238](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.61639.6238)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Despite the increasing prevalence of divorce in contemporary societies, its psychological and social consequences, particularly for women in developing countries such as Iran, remain significant challenges (Tahira et al., 2023). Loneliness and impaired self-concept are among the most critical consequences of divorce for women, potentially leading to severe psychological and physical harm (Qamar & Faizan, 2021; Moghimi et al., 2023). In this context, phototherapy, as an innovative and evidence-based approach that utilizes photography and personal photo analysis, has been introduced as an effective method for enhancing psychological well-being (Testoni et al., 2018; Saita & Tramontano, 2018). However, despite its proven efficacy in other target groups, there is a lack of research on the application of phototherapy among divorced women in Iran. Therefore, the present study, employing five phototherapy techniques introduced by Judy Weiser (Weiser, 2018) and using a case study method, aims to investigate the impact of this intervention on reducing loneliness and improving self-concept in divorced women. This research seeks to fill the existing gap in the literature and provide practical evidence for enhancing psychological interventions in this field (Norström et al., 2021; Kim & Cho, 2017).

Method: This research utilized a single-case experimental design with a multiple baseline approach to examine the impact of phototherapy on divorced women in Tehran who were active on Instagram during the fourth and fifth months of 2021. The study employed a convenience and purposive sampling method, resulting in a sample of five participants. The instruments used in this study included the UCLA Loneliness Scale (Russell et al., 1980) and the Self-Concept Questionnaire (SCQ; Rogers, 1957).

The intervention consisted of five 4-hour phototherapy sessions following Weiser's approach, conducted at the Sense of Life Counseling Center. Participants underwent a series of baseline measurements before starting the treatment phase, with each participant entering the intervention at different stages based on the number of baseline assessments completed. After treatment, participants completed questionnaires during the sessions (2–5) and at three follow-up intervals, spaced three weeks apart. To minimize participant dropout, weekly follow-up contact was maintained, and participants were offered up to five free individual counseling sessions upon completion of the research process. Data analysis included visual depiction, the Reliable Change Index (RCI), recovery percentage, effect size, and mixed regression analysis to evaluate the effectiveness of the intervention.

This study design provided a rigorous framework to assess the long-term effects of phototherapy, ensuring a thorough and detailed evaluation of the treatment's outcomes.

Results: The changes in participants' loneliness and self-concept scores during the intervention and follow-up phases were statistically significant compared to baseline scores. The Reliable Change Index (RCI) values indicated statistically significant changes. Effect size analysis confirmed the effectiveness of phototherapy in reducing loneliness and negative self-concept. The high percentage of participants' recovery at the end of the intervention sessions and during the follow-up period demonstrates the significance of this improvement in the follow-up phase.

Table 1. Means, Standard Deviations, Recovery Rate and Effect Sizes of Research Variables

| Variable | Baseline Mean (SD) | Intervention M (SD) | Follow-Up | Overall Recovery Rate (%) During Intervention Phase | Overall Recovery Rate (%) During Follow-Up Phase | The effect size |
|--------------|--------------------|---------------------|------------|---|--|-----------------|
| Loneliness | 66.16(3.94) | 51(7.30) | 40.5(4.44) | 22.92% | 38.79% | 2.568 |
| Self-Concept | 11.18(1.01) | 9.20(1.13) | 7.17(0.62) | 17.72% | 35.88% | 1.810 |

The effect size was measured based on Jacob Cohen's studies, showing a high level for both research variables. The effect size for loneliness (2.568) was greater than that for self-concept (1.810). The overall recovery rates of participants increased during the follow-up period, reaching 38.79% for loneliness and 35.88% for self-concept. To compare the baseline and treatment results at the group level, changes in the level and trend of the dependent variables were analyzed using mixed regression analysis. The results indicated a significant reduction in participants' loneliness and self-concept scores by the end of the treatment. The trend of score changes in the intervention phase was statistically significant for both variables, whereas no significant trend was observed during the baseline phase. Therefore, it can be concluded that phototherapy, both in the short term and over time, leads to a reduction in loneliness and an improvement in positive self-concept among divorced women.

Discussion: This study examined the effect of phototherapy on self-concept and loneliness in divorced women in Tehran. Although the reduction in loneliness was statistically significant, it did not meet clinical significance thresholds. Additionally, phototherapy had a positive impact on improving self-concept.

These findings are consistent with previous research. According to Weiser (2018), photographs can help individuals reflect on their experiences and enhance self-awareness, which is beneficial in treating emotional and relational issues. Family photos, in particular, aid in clarifying relationships and emotions.

The limitations of the study include the limited sample size and the compression of therapy sessions due to the COVID-19 pandemic, which may have influenced the results. Nevertheless, the findings highlight the positive effect of phototherapy on improving the emotions and self-concept of participants. It is suggested that this method be used in conjunction with other therapeutic approaches, especially when clients show high resistance. Furthermore, conducting similar studies in other groups and cultures is necessary to generalize these results.

KEYWORDS

loneliness, self-concept, divorced women, phototherapy





فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی



بررسی اثربخشی عکس‌درمانی بر احساس تنهایی و خودپنداره زنان مطلقه: یک مطالعه موردی

سحر محسنی^۱ ✉، مه سیما پورشهریاری^۲ ID، سیمین حسینیان^۲ ID

۱. کارشناس ارشد، گروه مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران
 ۲. گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

نویسنده مسئول: سحر محسنی

رایانامه: saharMohseni.academian@gmail.com

استناددهی: محسنی، سحر، پورشهریاری، مه سیما و حسینیان، سیمین. (۱۴۰۴).

بررسی اثربخشی عکس‌درمانی بر احساس تنهایی و خودپنداره زنان مطلقه: یک

مطالعه موردی. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۲۰(۷۷)، ۲۶۲-۲۷۱.

doi: 10.22034/jmpr.2024.61639.6238

تاریخ دریافت: ۱۱ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۳۰ آذر ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۰۲ دی ۱۴۰۳

چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

احساس تنهایی،
خودپنداره، زنان مطلقه،
عکس‌درمانی

عکس‌درمانی سبب برون‌ریزی احساسات و عواطف فروخورده افراد شده و به‌عنوان یک روش مؤثر در کاهش مشکلات روان‌شناختی و جسمانی شناخته می‌شود. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی عکس‌درمانی بر احساس تنهایی و خودپنداره در زنان مطلقه بود. برای این منظور چهار نفر از زنان طلاق گرفته شهر تهران با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش از طرح آزمایشی تک موردی با خطوط پایه چندگانه استفاده شد و مشارکت‌کنندگان در چند مرحله خط پایه، پنج جلسه مداخله درمانی و سه نوبت پیگیری شرکت کردند. ابزار این پژوهش شامل پرسشنامه احساس تنهایی راسل و همکاران (UCLA) و مقیاس خودپنداره راجرز (SCQ) بودند. داده‌های حاصل از ابزارهای سنجش با استفاده از روش ترسیم دیداری، شاخص تغییر پایا ($p < .05$)، فرمول درصد بهبودی، تعیین اندازه اثر و تحلیل رگرسیون آمیخته بررسی شدند. نتایج نشان داد که عکس‌درمانی بر احساس تنهایی و خودپنداره زنان مطلقه اثر معناداری دارد؛ بنابراین عکس‌درمانی می‌تواند به‌عنوان روشی نوین و مداخله‌ای مؤثر بر احساس تنهایی و خودپنداره زنان مطلقه برای درمانگران و مشاوران مورد استفاده قرار گیرد.



مقدمه

علی‌رغم رایج بودن طلاق در دنیای کنونی، این پدیده در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران، از منابع مهم استرس و عامل پیامدهای منفی جسمی و روانی فراوان بر اعضای خانواده به‌ویژه زنان به شمار می‌رود (طاهیرا^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). تحقیقات نشان می‌دهد که اثرات طلاق بر روی زنان در قیاس با مردان، ماندگارتر بوده (قمر و فایزن^۲، ۲۰۲۱) و از آنجاکه نقش زن در خانواده به‌عنوان عنصر پیوند دهنده اعضای دیگر تعریف و زنان سرمایه‌گذاری روانی بالاتری در ازدواج کرده و مسئولیت بیشتری بر عهده می‌گیرند، طلاق برای آنان شکست بزرگتری محسوب می‌شود (راسی و پاچایوری^۳، ۲۰۱۸).

پس از طلاق با از دست رفتن و محدود شدن شبکه اجتماعی و ارتباطی، زنان احساس تنهایی و طرد بیشتری نسبت به مردان خواهند داشت (ایمران^۴، ۲۰۲۳). احساس تنهایی تجربه‌ای آزاردهنده است که منحصر به در دسترس بودن یا فراوانی تعاملات اجتماعی نبوده، بلکه معیاری برای شناسایی تفاوت ادراک‌شده میان روابط اجتماعی مطلوب و روابط واقعی فرد در نظر گرفته می‌شود (فریک پولی^۵ و همکاران، ۲۰۲۲) و شامل عناصر مهمی چون احساس نامطلوب فقدان یا از دست دادن همدم، یادآوری جنبه‌های ناخوشایند و منفی روابط گذشته و کاهش سطح کیفی ارتباط با دیگران است (ولی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۲). به دلیل نگرش عاطفی و ارتباط نزدیک‌تر با اطرافیان، احساس تنهایی بر زنان اثر مخرب‌تری دارد که می‌تواند منجر به مشکلات سلامت روانی و جسمی از جمله انزوای اجتماعی، کاهش عزت‌نفس، اختلالات خلقی و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی گردد (مقیمی و همکاران، ۱۴۰۲).

از سویی دیگر طلاق عامل بروز تردیدهایی درباره ارزش‌ها، انتخاب‌ها، روابط و تغییراتی در خودپنداره افراد است (انصافداران و همکاران، ۱۴۰۱). خودپنداره چهارچوبی شناختی است که فرد در آن شخصیت خویش را بر اساس ویژگی‌های رفتاری خود و قضاوت‌های واقعی یا تصور شده دیگران ارزشیابی می‌کند (وونگ^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس تحقیقات، طلاق برای زنان نقطه پایان یک فرآیند طولانی مدت است که می‌تواند منجر به کاهش احساس ارزشمندی و حقارت و شکل‌گیری و تقویت خودپنداره منفی گردد (نیکنام و حسینیان، ۱۴۰۰). چنان که پژوهش ماتینگلی^۷ و همکاران (۲۰۲۰) درباره تأثیر پایان یافتن ارتباط بر خودپنداره نیز نشان داد انحلال رابطه، خود پنداره افراد را تهدید خواهد کرد.

از روش‌های کاهش پیامدهای منفی طلاق در زنان مطلقه می‌توان به استفاده از روش‌های درمانی خلاق و معتبر با پشتوانه پژوهشی اشاره کرد. عکس‌درمانی به‌عنوان شیوه‌ای نوین از مداخلات حمایتی، با ارتقای بهزیستی موجب تسهیل مواجهه و سازگاری افراد با موقعیت‌های استرس‌زا و تسکین دردهای روانی است (تستونی^۸ و همکاران، ۲۰۱۸). در دهه ۷۰ میلادی،

پیشگامانی چون جودی ویزر^۹ و جوئل واکر^{۱۰} با کشف قدرت عکس و عکاسی در بهبود روابط و رشد شخصی (سایتا و ترامونتانو^{۱۱}، ۲۰۱۸) از عکس برای آگاهی مراجعان درباره مسائل حل‌نشده و ارتباط با جنبه‌های مختلف شخصیت، در جلسات روان‌درمانی و مشاوره استفاده کردند به طوری که امروزه عکس‌درمانی به‌عنوان استفاده از ابزار عکاسی و عکس تحت نظارت یک درمانگر آموزش‌دیده جهت کاهش یا تسکین علائم روانی و تسهیل رشد و تغییر روان‌شناختی تعریف می‌شود (سایتا و همکاران، ۲۰۱۹).

در این روش، درمانگر از عکس‌هایی استفاده می‌کند که توسط مراجعان گرفته یا از منابع خارجی گردآوری شده‌اند. این عکس‌ها بصورت استعاری دیدگاه افراد از واقعیت را نمایان کرده و نمادی عینی از نگرانی و نظراتشان نسبت به خود و دیگران هستند و با توجه به آنکه روند درمان در عکس‌درمانی برخلاف هنر درمانی از بیرون به درون است، در این شیوه گرفتن یا انتخاب عکس آغاز مرحله درمان محسوب خواهد شد نه پایان آن (ویزر^{۱۲}، ۲۰۱۸). در واقع عکس‌ها به‌عنوان کاتالیزور ارتباطی، جنبه‌هایی از تجربه انسانی را آشکار می‌کنند که ممکن است مدت‌ها در ضمیر ناخودآگاه پنهان مانده باشند (میلانسان^{۱۳}، ۲۰۲۴).

برخلاف به کار گرفتن تکنیک‌های عکس‌درمانی در بسیاری از کشورها و با وجود آن که با پیشرفت فناوری عکاسی و امکان اشتراک‌گذاری سریع و آسان‌تر عکس‌ها در شبکه‌های اجتماعی، عکس‌درمانی و اقدامات مرتبط با آن، اکنون به‌عنوان روشی اساسی برای تعامل با تکنولوژی مورد ترجیح نسل‌های جوان و فرصتی مغتنی برای همه افراد و نه فقط کسانی که هنوز یک آلبوم خانوادگی قدیمی دارند، توصیه می‌شود (لئونتال، ۲۰۲۰). این روش در ایران شناخته نشده و تنها در چند سال اخیر تحقیقات محدودی در مورد آن انجام شده است.

با مرور پژوهش‌ها، تحقیقی در مورد استفاده از عکس‌درمانی برای کاهش احساس تنهایی و بهبود خودپنداره در جمعیت زنان مطلقه یافت نشد؛ اما ثابت شده است که عکس‌درمانی احساس تنهایی را در تعدادی از جمعیت‌های مشابه کاهش داده و خودپنداره مثبت را تقویت می‌کند. نورستروم^{۱۴} و همکاران (۲۰۲۱)، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که عکس‌درمانی موجب افزایش بهزیستی کلی افراد و نگرش مثبت به خود در زندگی شده است. نتایج پژوهش کواکلیتی (۲۰۱۸) در بررسی استفاده از عکاسی در بهبودی جانبازان جنگ نیز نشان داد گرفتن عکس در دوران نقاهت می‌تواند انعکاس شخصی و سازمان‌دهی تفکر را بهبود و بحث درباره موضوع، تسریع ارتباط، حمایت اجتماعی و احساس داشتن هدف را ارتقاء بخشد. نتایج پژوهش کیم و چو^{۱۵} (۲۰۱۷) هم حاکی از تأثیر عکس‌درمانی گروهی بر افزایش خودپنداره مثبت و در نتیجه افزایش ادراک از خویش و عزت‌نفس دانش‌آموزان بود که این نتایج تا دوره پیگیری ادامه داشتند.

9. Judy Weiser
10. Joel Walker
11. Saita & Tramontano
12. Weiser
13. Milasan
14. Nordström
15. Kim & Cho

1. Tahira
2. Qamar & Faizan
3. Rathi & Pachauri
4. Imran
5. Freak-Poli
6. Wong
7. Mattingly
8. Testoni

طراحی شده که بر اساس طیف لیکرت چهارگزینه‌ای از یک (هرگز) تا چهار (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات ۲۰ تا ۸۰ بوده و نمره بالاتر حاکی از احساس تنهایی بیشتر است. روایی صوری و محتوایی نسخه اصلی تأیید و پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شد (راسل، ۱۹۸۰). در ایران میرشکار و همکاران (۱۴۰۲) پایایی مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش دادند.

مقیاس خودپنداره راجرز^۴ (SCQ): این مقیاس توسط کارل راجرز^۴ (۱۹۵۷) به منظور سنجش خودپنداره پایه (نگرش فرد به خویشتن واقعی) و خودپنداره آرمانی (نگرش فرد به خویشتن آرمانی‌اش) در دو فرم «الف» و «ب» تنظیم شد که هر فرم شامل ۲۵ جفت صفت مثبت و منفی (دوقطبی) که در برابر هم قرار می‌گیرند، است. فاصله بین دو صفت با مقیاسی هفت درجه‌ای نمره‌گذاری شده که در محاسبه نهایی نمره بالاتر نشان دهنده خودپنداره منفی می‌باشد. در پژوهش رجایی و همکاران (۱۴۰۱) پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شد.

روند اجرای پژوهش

محتوای کلی جلسات بر اساس کتاب «تکنیک‌های عکس‌درمانی: کاوشی در اسرار عکس‌های شخصی فوری و آلبوم‌های خانوادگی» (ویزر، ۲۰۱۸)، مقاله «تکنیک‌های عکس‌درمانی در مشاوره و درمان: استفاده از عکس‌های فوری و عکس‌های تعاملی برای کمک به بهبود مراجعان» (ویزر، ۲۰۰۴) مقاله «مشاوره از طریق تصویر: استفاده از عکاسی برای هدایت فرآیند مشاوره و دستیابی به اهداف درمانی» (جینی‌کولا^۵ و همکاران، ۲۰۱۲) و مهارت‌های مشاوره مانند انعکاس، مواجهه، تفسیر و ... بوده و از رویکرد دیگری در فرآیند درمان استفاده نشده است. تمامی عکس‌ها با دوربین موبایل تهیه و در اجرای تکنیک‌ها از سؤالات باز پیشنهادی جودی ویزر استفاده و الهام گرفته شد. مداخله درمانی در پنج جلسه چهار ساعته در مرکز مشاوره انجام و جهت اجرای پژوهش در زمان تقریبی چهار ماه مشارکت‌کنندگان واجد شرایط، به‌طور هم‌زمان به مرحله خط پایه و سپس برای کنترل متغیرهای ناخواسته و مداخله‌گر احتمالی، مطابق با اصول طرح‌های آزمایشی مطالعه موردی با خطوط پایه چندگانه به‌طور تصادفی از نظر ترتیب ورود، یک‌به‌یک و با فاصله یک جلسه به مرحله مداخله و سپس پیگیری وارد شدند. شرکت‌کنندگان برای اندازه‌گیری میزان تغییر به کلیه پرسشنامه‌ها در ضمن انجام درمان در جلسات دوم، سوم، چهارم، پنجم و پس از درمان سه بار برای پیگیری در فاصله زمانی سه هفته‌ای پاسخ دادند.

بنا بر پیامدهای احتمالی پس از طلاق برای زنان و لزوم پیشگیری و درمان این اثرات همچنین بر کردن خلأ تحقیقاتی و کمک به بروز رسانی اطلاعات مؤثر درین حوزه در ایران و جهان؛ پژوهش حاضر در نظر دارد تا با استفاده از پنج تکنیک عکس‌درمانی که توسط جودی ویزر در کتاب «تکنیک‌های عکس‌درمانی: کاوشی در اسرار عکس‌های شخصی فوری و آلبوم‌های خانوادگی» به‌عنوان مداخله درمانی ارائه‌شده و با روش تحقیق مطالعه موردی که روشی عمیق و اعتبار بخش بر روش‌های نوین درمان است، به این سؤال پاسخ دهد که آیا عکس‌درمانی بر احساس تنهایی و خودپنداره زنان مطلقه اثر دارد؟

روش

در این پژوهش از طرح آزمایشی تک موردی با خطوط پایه چندگانه استفاده شد. روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند و جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه شهر تهران بود که در دوماه اول سال ۱۴۰۰ در شبکه اجتماعی اینستاگرام (مبتنی بر عکس و تصویر) فعالیت داشتند. پس از فراخوان در شبکه‌های اجتماعی، از میان ۲۱ نفر متقاضی، هشت نفر واجد شرایط ورود به پژوهش شدند که از میان آنان مطابق با حجم نمونه متداول طرح‌های آزمایشی مطالعات تک موردی، پنج نفر که نمرات بالاتر از میانگین در پرسشنامه‌ها کسب کرده بودند انتخاب که یک نفر به دلیل عدم ثبات در مراحل خطوط پایه از پژوهش خارج و در پایان چهار نفر با روش قرعه‌کشی به ترتیب به مرحله مداخله وارد شدند. ملاک‌های ورود شامل گذشت حداقل یک تا پنج سال از زمان طلاق، ساکن تهران بودن، محدوده سنی ۳۰ تا ۵۰ سال، داشتن حداقل سواد، احساس رضایت از عکاسی کردن و سوژه عکاسی بودن و به اشتراک‌گذاری عکس‌های شخصی، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و شرکت در جلسات روان‌درمانی، عدم وجود شواهد بر داشتن بیماری مزمن پزشکی و آمادگی پاسخگویی مکرر به پرسشنامه‌ها و ملاک‌های خروج عدم ثبات در نمرات خط پایه، عدم پاسخگویی به پرسشنامه‌ها در هر مرحله از پژوهش و عدم انجام تکالیف پژوهش بود.

ابزار سنجش

پرسشنامه بازنگری‌شده احساس تنهایی^۱ (UCLA): این پرسشنامه توسط راسل^۲ و همکاران (۱۹۸۰) با ۲۰ گویه (۱۰ گویه مثبت و ۱۰ گویه منفی)

جدول ۱: سرفصل و محتوای کلی جلسات درمان بر اساس دیدگاه جودی ویزر

| جلسات | محتوای جلسات و تکالیف |
|---------------------------|---|
| اول: تکنیک عکس‌های فراقکن | ایجاد ارتباط درمانی، یادآوری خاطرات و احساسات سرکوب‌شده، برون‌ریزی هیجانی، خودآگاهی و بازنگری ارزش‌ها، بازشناسایی افراد مهم یا آسیب‌زای زندگی، آرزوها، صحبت از دیگران در قالب عکس، بازسازی داستان زندگی، استفاده از عکس و تصاویر با موضوعات گوناگون برای فراقکنی مراجع، درخواست برای آوردن عکس خانوادگی و یا آلبوم‌های خانوادگی مهم برای جلسه دوم |

4. Carl Rogers
5. Ginicola

1. University of California, Los Angeles Loneliness Scale
2. Russel
3. Self-Concept Scale

| | |
|--|--|
| شناخت الگوهای خانوادگی، تعاملات خانوادگی، شناسایی الگوهای نسلی و ارتباطی، تعیین سنی که حوادث آسیب‌زای خاص رخ داده، ایجاد حلقه حمایتی خانوادگی، بررسی عکس‌ها و آلبوم‌های خانوادگی، درخواست برای آوردن عکس‌هایی که تا جلسه سوم در موقعیت‌های مختلف زندگی از خود گرفته می‌شود | دوم: تکنیک عکس آلبوم‌های خانوادگی |
| مواجهه با خود واقعی و شناخت خود ایده‌آل، شناسایی منشأ انتظارات، ناامیدی‌ها و ارزش‌ها، شکستن دفاع‌های روانی، تغییر در خودپنداره، نحوه قضاوت از خود و تحریف‌های شناختی، بازسازی توانایی‌های سرکوب‌شده، بررسی عکس‌های خودنگاره، درخواست برای آوردن عکس‌های پراهمیت گرفته‌شده توسط دیگران از مراجع برای جلسه چهارم | سوم: تکنیک خودنگاره |
| شناخت تفاوت‌های دنیای ذهنی و واقعی، بررسی واقعیت، کشف افکار، اصلاح تحریفات شناختی در ارتباط، ساختن حلقه حمایتی ارتباطی، بررسی عکس‌های ثبت‌شده توسط دیگران، درخواست برای عکاسی از موضوعات مهم، ارزشمند و جلب‌توجه‌کننده، آوردن تصاویر دیگر که از پیش نگهداری شده یا معنای خاص دارد برای جلسه پنجم | چهارم: تکنیک عکس‌های ثبت‌شده توسط دیگران |
| کشف حوزه‌های ناخودآگاه فردی، نحوه دیدن دنیا، دیگران و اشیاء، کشف آرزوها، ترس‌ها و دفاع‌ها، خودآگاهی، آمادگی برای تغییر داستان زندگی، بررسی عکس‌های گرفته و جمع‌آوری‌شده، بازبینی و نتیجه‌گیری از تمامی عکس‌های مهم جلسات | پنجم: تکنیک عکس‌های ثبت، جمع‌آوری و ایجادشده |

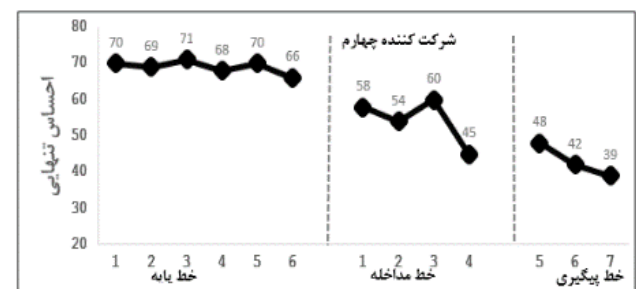
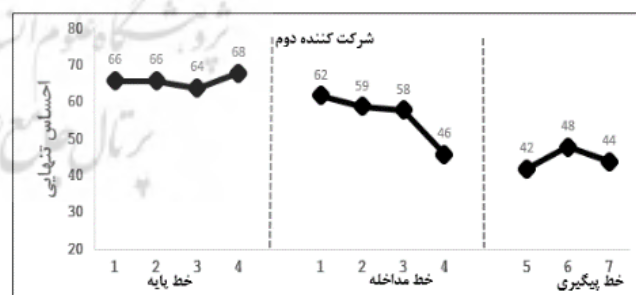
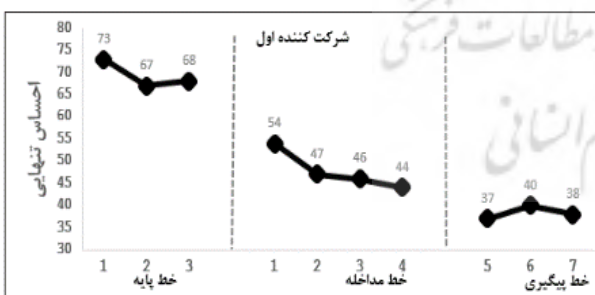
یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل دیداری، شاخص تغییر پایه، فرمول درصد بهبودی، تعیین اندازه اثر و تحلیل رگرسیون آمیخته استفاده شد.

این پژوهش از چهار آزمودنی تشکیل شده که دامنه سنی آن‌ها بین ۳۵ تا ۴۶ سال و میانگین سنی آن‌ها ۴۱/۷۵ سال بود. یافته‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش در جدول ۲ و داده‌های آماری و تحلیل دیداری مربوط به هر شرکت‌کننده در شکل ۱ و ۲ و جدول ۱ و ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: مشخصات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان

| شرکت‌کننده | سن | تحصیلات | مدت‌زمان زندگی مشترک | مدت‌زمان طلاق | سابقه روان‌درمانی | وضعیت شغلی | وضعیت فرزندان |
|------------|----|------------|----------------------|---------------|-------------------|------------|---------------|
| ۱ | ۴۴ | لیسانس | ۱۷ سال | ۵ سال | دارد | شاغل | - |
| ۲ | ۴۶ | دیپلم | ۱۵ سال | ۴ سال | ندارد | خانه‌دار | ۲ |
| ۳ | ۴۲ | فوق لیسانس | ۱۹ سال | ۳ سال | دارد | خانه‌دار | ۲ |
| ۴ | ۳۵ | فوق لیسانس | ۳ سال | ۱ سال | دارد | شاغل | - |



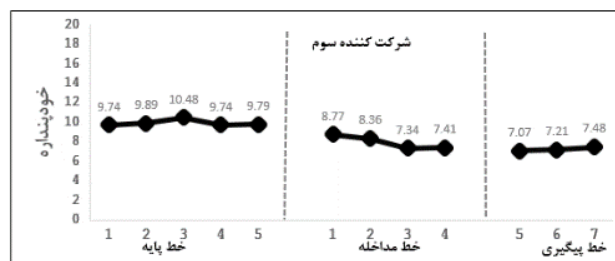
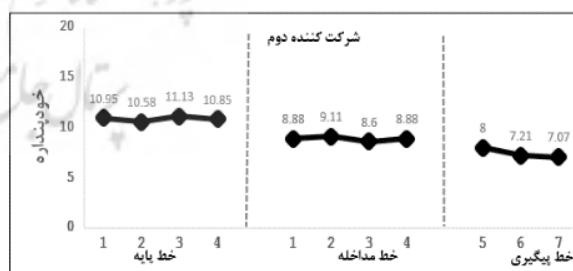
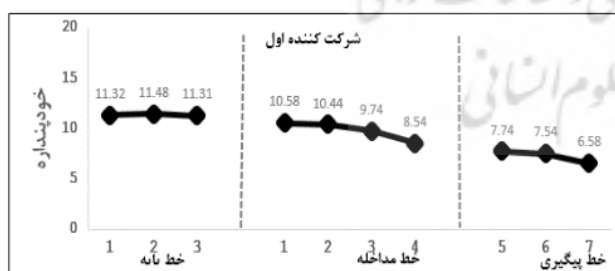
شکل ۱: تغییرات نمرات شرکت‌کنندگان در احساس تنهایی در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری

جدول ۳: تحلیل دیداری-استنباطی تغییرات متغیر احساس تنهایی

| خط پایه- مداخله | | | | مداخله- پیگیری | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|-------------|-------------|----------------|------------------------|
| نفر اول | نفر دوم | نفر سوم | نفر چهارم | نفر اول | نفر دوم | نفر سوم | نفر چهارم | |
| نزولی | نزولی | نزولی | نزولی | نزولی | نزولی | نزولی | نزولی | جهت |
| منفی | منفی | منفی | منفی | منفی | منفی | منفی | منفی | روند |
| بائبات به | بائبات به | بائبات به | بائبات به | بائبات به | بائبات به | بائبات به | بائبات به | ثبات |
| بائبات | بائبات | بائبات | بائبات | بائبات | بائبات | بائبات | بائبات | |
| ۶۸-۷۰ | ۶۶-۶۶ | ۶۰-۶۱ | ۶۸-۷۰ | ۶۸-۷۰ | ۶۰-۶۱ | ۶۶-۶۶ | ۶۸-۷۰ | تغییر طراز نسبی |
| ۶۸-۷۳ | ۶۶-۶۸ | ۶۳-۶۲ | ۶۸-۷۰ | ۶۸-۷۰ | ۶۳-۶۲ | ۶۶-۶۸ | ۶۸-۷۳ | تغییر طراز مطلق |
| ۶۸ به ۴۶/۵ | ۶۶ به ۵۸/۵ | ۶۰ به ۴۴ | ۶۸ به ۴۶/۵ | ۶۸ به ۴۶/۵ | ۶۰ به ۴۴ | ۶۶ به ۵۸/۵ | ۶۸ به ۴۶/۵ | تغییر میانه |
| ۶۹/۳۳ به ۴۷/۷۵ | ۶۶ به ۵۶/۲۵ | ۶۱ به ۴۵/۷۵ | ۶۹/۳۳ به ۴۷/۷۵ | ۶۹/۳۳ به ۴۷/۷۵ | ۶۱ به ۴۵/۷۵ | ۶۶ به ۵۶/۲۵ | ۶۹/۳۳ به ۴۷/۷۵ | تغییر میانگین |
| ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | درصد داده‌های غیرهمپوش |
| ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ | درصد داده‌های همپوش |
| شاخص تغییر پایا | | | | | | | | |
| ۴/۶۱۹ | ۱/۶۵۹ | ۲/۷۹۴ | ۳/۰۹۰ | اندازه اثر | | | | |
| ۳۱/۱۲٪ | ۱۴/۷۷٪ | ۲۵٪ | ۲۱/۳۷٪ | درصد بهبودی مرحله مداخله | | | | |
| ۴۴/۷۱٪ | ۳۲/۳۲٪ | ۴۰/۹۸٪ | ۳۷/۶۸٪ | درصد بهبودی مرحله پیگیری | | | | |

بین نقاط خط پایه و مداخله با ۱۰۰ درصد اطمینان مؤثر بوده است. شاخص تغییر پایا ($X > 1/96$) نیز از نظر آماری معنادار است که نشانگر بهبودی به‌دست‌آمده ناشی از اثر مداخله است.

بر اساس شکل ۱ و جدول ۳، میانگین نمره همه شرکت‌کنندگان در متغیر احساس تنهایی از مرحله خط پایه به مداخله و مداخله به پیگیری کاهش یافته است که این اثربخشی در مرحله پیگیری، همچنان مشهود بود. همچنین شاخص داده‌های غیر همپوش نشان می‌دهد که میزان همپوشی



شکل ۲: تغییرات نمرات شرکت‌کنندگان در خودپنداره در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری

جدول ۴: تحلیل دیداری-استنباطی تغییرات متغیر خودپنداره

| جهت رشد ثبات تغییر طراز نسبی تغییر طراز مطلق تغییر میانه تغییر میانگین درصد داده‌های غیرهمپوش درصد داده‌های همپوش | خط پایه- مداخله | | | | مداخله- پیگیری | | | |
|---|--------------------------|------------|------------|------------|----------------|------------|------------|------------|
| | نفر اول | نفر دوم | نفر سوم | نفر چهارم | نفر اول | نفر دوم | نفر سوم | نفر چهارم |
| | نزولی | نزولی | نزولی | نزولی | نزولی | نزولی | نزولی | نزولی |
| | منفی | منفی | منفی | منفی | منفی | منفی | منفی | منفی |
| | بائثبات به | بائثبات به | بائثبات به | بائثبات به | بائثبات به | بائثبات به | بائثبات به | بائثبات به |
| | بائثبات | بائثبات | بائثبات | بائثبات | بائثبات | بائثبات | بائثبات | بائثبات |
| | -۱۱/۴ | -۱۰/۷۶ | -۹/۸۹ | -۱۲/۳۲ | ۱۱/۳۱ | ۱۰/۹۹ | ۹/۷۶ | ۱۲/۲ |
| | ۱۱/۳۱ | ۱۰/۹۹ | ۹/۷۶ | ۱۲/۲ | ۱۰/۵۱ | ۸/۹۹ | ۹/۰۶ | ۱۰/۹۵ |
| | -۱۱/۳۲ | -۱۰/۹۵ | -۹/۷۴ | -۱۲/۳۲ | ۱۱/۳۱ | ۱۰/۸۵ | ۹/۷۹ | ۱۲/۲ |
| | ۱۱/۳۱ | ۱۰/۸۵ | ۹/۷۹ | ۱۲/۲ | ۱۰/۵۸ | ۸/۸۸ | ۹/۷۷ | ۱۱/۳۲ |
| | ۱۱/۳۲ | ۱۰/۹ | ۹/۷۹ | ۱۲/۲۸ | ۱۱/۳۲ | ۱۰/۹ | ۹/۷۹ | ۱۲/۲۸ |
| | ۱۰/۰۹ | ۸/۸۸ | ۷/۸۸ | ۱۰/۲۳ | ۱۰/۰۹ | ۸/۸۸ | ۷/۸۸ | ۱۰/۲۳ |
| | ۱۱/۳۷ | ۱۰/۸۷ | ۹/۹۲ | ۱۲/۳۵ | ۱۱/۳۷ | ۱۰/۸۸ | ۹/۹۲ | ۱۲/۳۵ |
| | ۹/۸۲ | ۸/۸۶ | ۸/۲۲ | ۱۰/۱۵ | ۹/۸۲ | ۸/۸۶ | ۸/۲۲ | ۱۰/۱۵ |
| | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ | ۱۰۰٪ |
| | ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ | ۰٪ |
| | شاخص تغییر پایا | | | | ۲/۱۳ | ۱۲/۴۳ | ۱/۹۴ | ۲/۶۸ |
| | اندازه اثر | | | | ۱/۷۹۶ | ۷/۹۶۵ | ۱/۹۴۹ | ۲/۹۷۵ |
| | درصد بهبودی مرحله مداخله | | | | ۱۳/۵۸٪ | ۱۸/۴۷٪ | ۱۷/۲۰٪ | ۱۷/۷۹٪ |
| | درصد بهبودی مرحله پیگیری | | | | ۳۵/۹۱٪ | ۳۱/۷۲٪ | ۲۶/۹۴٪ | ۴۵/۵۴٪ |

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی عکس‌درمانی بر خودپنداره و احساس تنهایی زنان مطلقه شهر تهران بود. نتایج نشان داد عکس‌درمانی بر احساس تنهایی اثر معناداری دارد، بدین ترتیب که عکس‌درمانی موجب کاهش احساس تنهایی زنان مطلقه شده است. پژوهشی مشابه در تأیید این نتایج یافت نشد، اما به نتیجه پژوهش‌های کواکلیتی (۲۰۱۸) و هیز^۲ و همکاران (۲۰۰۹) نزدیک می‌باشد.

در تبیین این یافته ویزر (۲۰۱۸) معتقد است؛ برای کار با افراد دارای مشکلات ارتباطی و عاطفی، درمانگران باید اطلاعات مناسبی درباره روابط و زمینه‌های مرتبط با آن داشته باشند که استفاده از عکس‌های شخصی و آلبوم‌های خانوادگی روشی مؤثر برای نزدیک‌تر شدن به این اطلاعات است. عکس‌ها به افراد فرصت می‌دهد تا تجربیات، دستاوردها و نحوه ارتباط خود با دیگران را مرور کرده و در زندگی خود معنا و هدفی بیابند. از آنجاکه احساس تنهایی به‌عنوان تفاوت روابط اجتماعی مطلوب و واقعی فرد در نظر گرفته می‌شود، بررسی زمینه‌های تاریخی شخصی به مراجعان کمک می‌کند تا شرایط و احساسات فعلی خود را بهتر، درک و منشأ برخی انتظارات و قضاوت‌هایش را شناسایی کنند. همچنین پرسیدن سؤالات مبتنی بر محتوای عکس‌های آلبوم خانوادگی، به شناخت نقشه شخصی فرد از واقعیت و روابط موجود میان آن‌ها خواهد انجامید زیرا عکس‌ها نشان‌دهنده مفاهیم غیرکلامی

بر اساس شکل ۲ و جدول ۴، میانگین نمره همه شرکت‌کنندگان در متغیر خودپنداره از مرحله خط پایه به مداخله و مداخله به پیگیری کاهش یافته است که این اثربخشی در مرحله پیگیری، همچنان مشهود بود. همچنین شاخص داده‌های غیرهمپوش نشان می‌دهد که میزان همپوشی بین نقاط خط پایه و مداخله با ۱۰۰ درصد اطمینان مؤثر بوده است. شاخص تغییر پایا ($X > 1/96$) نیز از نظر آماری معنادار بود که نشان می‌دهد بهبودی به‌دست‌آمده ناشی از اثر مداخله است.

اندازه اثر با استفاده از مطالعات جاکوب کوهن^۱ اندازه‌گیری شد که در هر دو متغیر پژوهش در سطح بالا بود و متغیر احساس تنهایی (۲/۵۶۸) نسبت به خودپنداره (۱/۸۱۰)، میزان اندازه اثر بیشتری داشت. میزان بهبودی کلی همه شرکت‌کنندگان در احساس تنهایی (۳۸/۷۹٪) و خودپنداره (۳۵/۸۸٪) در دوره پیگیری افزایش یافت. جهت مقایسه نتایج خط پایه با درمان در سطح گروهی، تغییرات در سطح و روند متغیرهای وابسته با استفاده از روش رگرسیون آمیخته بررسی شد. نتایج نشان داد کاهش معناداری در میزان احساس تنهایی و خودپنداره شرکت‌کنندگان در پایان درمان مشاهده می‌شود. روند تغییر نمرات در خط مداخله برای هر دو متغیر معنادار بوده اما روند تغییر نمرات در خط پایه برای دو متغیر معنادار نمی‌باشد؛ بنابراین می‌توان گفت اثر عکس‌درمانی در کوتاه‌مدت و در طی زمان سبب کاهش احساس تنهایی و بهبود خودپنداره مثبت در زنان مطلقه می‌شود.

می‌توان دلایلی چون عوامل فرهنگی، تربیتی و جنسیتی که در پیدایش و پایداری خودپنداره منفی و ماندگاری تأثیر طلاق نقش دارند و همچنین فشرده بودن جلسات درمان به دلیل پاندمی کووید-۱۹ در اجرای مداخله، مناسب نبودن ابزار سنجش، استفاده از پرسشنامه‌های خودسنجی به جای روش‌های کنترل‌شده و بالا بودن شدت این متغیر در برخی از شرکت‌کنندگان را به‌عنوان احتمال در تفاوت نتیجه این پژوهش در نظر گرفت.

همچنین ارزیابی کارایی روش عکس‌درمانی در پژوهش حاضر با استفاده از ملاک‌های اینگرام، هیز و اسکات^۴ (۲۰۰۰) به شرح زیر مورد بررسی قرار گرفت. اندازه تغییر: مطابق نتایج، درصد بهبودی پس از مرحله مداخله در متغیرهای احساس تنهایی و خودپنداره افزایش یافت که نشانگر حفظ بخش عمده‌ای از تغییرات به‌دست‌آمده برای هر یک از شرکت‌کنندگان پژوهش در طول زمان است. کلیت تغییر: درصد بهبودی کلی در مرحله مداخله و پیگیری برای متغیرهای احساس تنهایی و خودپنداره از نظر بالینی معنادار نشد و هیچ‌یک از شرکت‌کنندگان معناداری بالینی در مراحل مداخله و پیگیری نشان ندادند. عمومیت تغییر: شرکت‌کننده اول انعطاف‌پذیری بیشتری را در خود گزارش داد که به ارتباط بهتر با فردی که با او رابطه عاطفی خاص داشت منجر شد. شرکت‌کننده دوم پس از چهار سال چکاپ‌های سالیانه سلامت خود را انجام داده و به سفری که به تعویق می‌انداخت رفت. شرکت‌کننده دوم و سوم پس از پایان جلسات ارتباط مؤثرتری با خود، خانواده اصلی و فرزندان‌شان گزارش دادند. شرکت‌کننده چهارم، رضایت بیشتری درباره خود، توانمندی‌ها و ارتباطاتش اظهار کرد. در مجموع همه شرکت‌کنندگان به نحوی احساس رهایی و آزادی نسبی از گره‌های ذهنی را در پایان جلسات عنوان و با مؤثر دانستن جلسات در زندگی خود، از شرکت در این پژوهش ابراز رضایت نمودند. میزان پذیرش: همه شرکت‌کنندگان از آغاز جلسات درمان تا پیگیری با نظم و انگیزه مشارکت کرده، تکالیف را انجام داده و در زمان مقرر در محل برگزاری حضور پیدا کردند. ایمنی: با توجه به وجوه مثبتی که از شرکت‌کنندگان در بخش عمومیت تغییر در سایر حوزه‌های زندگی عنوان شد، به نظر می‌رسد همه شرکت‌کنندگان ایمنی بیشتری را تجربه و سلامت جسمی و روانی آنان مورد تهدید قرار نگرفته است. ثبات: یافته‌های پژوهش نشان‌دهنده کاهش آماری معنادار برای هر چهار شرکت‌کننده در متغیرهای وابسته و معناداری بالینی در متغیر احساس تنهایی و خودپنداره منفی در پایان مراحل پیگیری بود که می‌تواند به معنای ماندگاری تأثیر مداخله پژوهش در نظر گرفته شود.

از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به جامعه آماری محدود زنان مطلقه شهر تهران و فشرده‌گی جلسات به دلیل پاندمی کووید-۱۹ اشاره کرد که می‌تواند بر نتایج تأثیر داشته و احتیاط را لازم سازد؛ بنابراین پیشنهاد می‌گردد جهت تعمیم و اطمینان از نتایج، پژوهش در سایر گروه‌ها، شهرها و فرهنگ‌ها بدون موانع ذکرشده تکرار شود. پیشنهاد می‌گردد مشاوران خانواده و زوج درمانگران از تکنیک‌های عکس‌درمانی در کنار دیگر رویکردها به‌ویژه هنگامی که مراجعان مقاومت بالایی دارند استفاده کنند.

تقدیر و تشکر: بدین‌وسیله از کلیه زنانی که در مراحل اجرایی پژوهش شرکت کرده و همکاری لازم را با پژوهشگر داشتند، قدرانی می‌شود.

از پویایی و واقعیت روابط در زندگی افراد هستند چنان که هیز و همکاران (۲۰۰۹) در تحقیق خود، تأثیر عکس به‌عنوان ابزاری مؤثر در سنجش، درمان و پیشگیری از آسیب‌های احتمالی ارتباط و ایجاد چارچوبی شناختی برای رابطه سالم و دوست‌یابی را مثبت ارزیابی کردند. نتایج پژوهش نورستروم و همکاران (۲۰۲۱) نیز نشان از تأثیر ابزارهای بصری در ایجاد نوع جدیدی از ارتباط، میان دنیای درونی و دنیای اطراف و به دست آوردن بینشی واضح‌تر دارد.

با توجه به فرهنگ ایرانی و الگوهای شکل‌گرفته جنسیتی، زنان پس از طلاق برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی و دوری از برچسب‌ها و قضاوت‌های اجتماعی و جنسی تمایل به کناره‌گیری و قطع ارتباط با دیگران دارند که می‌تواند در پایداری احساس تنهایی و نگرش آنان به ارتباط دخیل باشد. باآنکه نمره خام همه شرکت‌کنندگان در آزمون احساس تنهایی پس از پایان مرحله مداخله و پیگیری پایین‌تر از میانگین بود اما نتایج برای این متغیر از لحاظ بالینی دار معنادار نشد و شرکت‌کنندگان «به‌طور پایایی پیشرفت کرده» ارزیابی می‌شوند.

نتایج همچنین نشان داد عکس‌درمانی بر خودپنداره اثر معناداری دارد و عکس‌درمانی موجب کاهش خودپنداره منفی زنان مطلقه شده است که این یافته با نتایج تحقیقات کیم و چو (۲۰۱۷)، هانیه و واکر^۱ (۲۰۰۷)، گلاور-گراف و میلر^۲ (۲۰۰۶)، همسو می‌باشد.

از دیدگاه ویزر (۲۰۱۸) عکس‌هایی که افراد می‌گیرند یا نگهداری می‌کنند بیانی ملموس از خود و به معنای واقعی کلمه «سازهای شخصی واقعیت» در کامل‌ترین تعریف این اصطلاح هستند. عکس‌ها بیانگر روابط افراد با اشیاء، اشخاص، مکان‌ها و موضوعاتی هستند که خودپنداره آنان را بازتاب داده و دسترسی به پیش‌بینی‌هایشان را تسهیل و برداشت‌هایشان را مستند می‌کنند. بعلاوه گرفتن عکس می‌تواند به‌عنوان تصمیم بزرگ عکاس یا پذیرش منفعلانه ثبت عکس توسط دیگران در نظر گرفته شود که به شناخت نقاط ضعف روانی سبب‌ساز خودپنداره منفی می‌انجامد. از سویی خودنگاره‌ها به‌عنوان قدرتمندترین عکس‌ها در درمان فرصتی فراهم می‌کنند که فرد جهت بهبودی و تغییر مطلوب به کاوش و مقابله با برداشت‌های شخصی خود بپردازد. این عکس‌ها با ایجاد همبستگی برونی، خودپنداره‌های درونی را با بازتاب‌های بیرونی هماهنگ می‌کند. از منظری دیگر تمامی عکس‌های ایجادشده یا گردآوری‌شده توسط مراجعان، به‌عنوان سازهای پدیدارشناختی عمل می‌کنند که نماینده موضوعات مهم زندگی آنان است. ارائه بازخورد متنوع از عکس‌ها به افراد امکان می‌دهد تا ادراک از خویش را سازماندهی کرده و هویت خود را شناسایی کنند (ولف^۳، ۲۰۰۷).

در این پژوهش باآنکه اندازه اثر بیانگر تأثیر بالای عکس‌درمانی در کاهش خودپنداره منفی است و باوجودآنکه بهبودی در خودپنداره روندی افزایشی را برای همه شرکت‌کنندگان نشان می‌دهد، اما درصد بهبودی در هیچ‌کدام از مراحل مداخله و پیگیری دارای معناداری بالینی نشده و اثر عکس‌درمانی در طی زمان و نه به‌صورت کوتاه‌مدت، در افزایش خودپنداره مثبت، مؤثر ارزیابی شد. از آن‌رو که پیشینه پژوهش این روش بر روی متغیر خودپنداره بر گروه‌های مختلف، با اثرات مثبت ارزیابی و کارایی آن ثابت شده است

3. Wolf

4. Ingram, Hayes, Scott

1. Hanieh & Walker

2. Glover-Graf & Miller

References

- Ensafdarān, F., Mohammadzadeh, M., & Khorramdel, K. (2022). A comparison of irrational beliefs, self-concept, and spiritual well-being in women with a history of divorce and ordinary women: Thematic axes. *Interdisciplinary Women's Studies*, 4(3), 47–59. (In Persian)
- Freak-Poli, R., Kung, C. S., Ryan, J., & Shields, M. A. (2022). Social isolation, social support, and loneliness profiles before and after spousal death and the buffering role of financial resources. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(5), 956-971.
- Glover-Graf, N. M., & Miller, E. (2006). The use of phototherapy in group treatment for persons who are chemically dependent. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 49(3), 166-181.
- Hanieh, E., & Walker, B. M. (2007). Photography as a measure of constricted construing: The experience of depression through a camera. *Journal of Constructivist Psychology*, 20(2), 183-200.
- Hays, D. G., Forman, J., & Sikes, A. (2009). Using artwork and photography to explore adolescent females' perceptions of dating relationships. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(4), 295-307.
- Imran, N. (2023). Emotional and social challenges experienced by Divorce and Non-Divorced/Married Women. *Journal of International Relations and Social Dynamics*, 2(1), 33-45.
- Ginicola, M.M., Smith, C. and Trzaska, J. (2012). Counselling through images: using photography to guide the counselling process and achieve treatment goals. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(4), 310-29.
- Kim, S. J., & Cho, G. S. (2017). Effect of a Group Counseling Program With Phototherapy on Enhancing the Self-Perception and Self-Esteem of Female Middle School Students. *Korean Journal of Child Studies*, 38(2), 177-19
- Loewenthal, D. (2020). *The therapeutic use of photography: Phototherapy and therapeutic photography*. The SAGE Handbook of Visual Research Methods, 333-349.
- Mattingly, B. A., McIntyre, K. P., & Lewandowski, G. W. (2020). Relationship dissolution and self-concept change. *Interpersonal relationships and the self-concept*, 145-161.
- Milasan, L. H. (2024). 'Taking Pictures is Like Treasure Hunting': Exploring the Therapeutic Value of Photography as a Qualitative Research Method. *International Journal of Qualitative Methods*, 23, 1-20.
- Moghimi, P., Taghinejad, N., Namazi, Sh., & Sabahizadeh, M. (2023). Development and validation of the loneliness questionnaire among Iranian women (A case study of urban women). *Women's Cultural Psychology*, 14(55), 69–81. (In Persian) doi:10.22034/jwcp.2023.702821
- Niknam, M., & Hosseinian, S. (2021). The effectiveness of Fisher's post-divorce reconstruction intervention on self-concept and hope in divorced women. *Psychological Methods and Models*, 12(43), 70–82. (In Persian) doi:10.30495/jpmm.2021.4724
- Nordström, E., Luutonen, S., Paananen, J., Koffert, T., Keinänen, M., & Hietala, J. (2021). Facilitating psychotherapy with patient-made videos: A qualitative study of patient experiences. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, 11, 130-142.
- Qamar, A. H., & Faizan, H. F. (2021). Reasons, Impact, and Post-divorce Adjustment: Lived Experience of Divorced Women in Pakistan. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(5), 349–373.
- Quaglietti, S. (2018). Using photography to explore recovery themes with veterans. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(2), 220-230.
- Rathi, P., & Pachauri, J. P. (2018). Problems faced by divorced women in their pre and post-divorce period: A sociological study with reference to District Meerut. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 7(1), 207-212.
- Saita, E., & Tramontano, M. (2018). Navigating the complexity of the therapeutic and clinical use of photography in psychosocial settings: a review of the literature. *Research in Psychotherapy. Psychopathology, Process, and Outcome*, 21(1).
- Saita, E., Accordini, M., & Loewenthal, D. (2019). Constructing positive narrative identities in a forensic setting: a single case evaluation of phototherapy. *International Journal of Prisoner Health*, 15(1), 76–90.
- Tahira, I., Sultan, T., Javeed, M., & Afzal, A. (2023). Social Adjustment of Divorced Women: A Study of District Gujrat, Punjab, Pakistan. *Journal of Social Sciences Review*, 3(2), 940-950.
- Testoni, I., Ronconi, L., Cupit, I. N., Nodari, E., Bormolini, G., Ghinassi, A., et al. (2018). The effect of death education on fear of death amongst Italian adolescents: a nonrandomized controlled study. *Death Stud.* 44, 179–188.
- Valizadeh, H., Ahmadi, V., & Mirshakar, S. (2023). The effectiveness of compassion-based therapy on resilience, alexithymia, and loneliness in female heads of households. *Journal of New Psychological Research*, 18(69), 257–265. (In Persian) doi:10.22034/JMP
- Weiser, J. (2018). *Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Routledge.
- Wolf, R. I. (2007). Advances in phototherapy training. *The Arts in Psychotherapy*, 34(2), 124-133.
- Wong, A. E., Dirghangi, S. R., & Hart, S. R. (2019). Self-concept clarity mediates the effects of adverse childhood experiences on adult suicide behavior, depression, loneliness, perceived stress, and life distress. *Self and Identity*, 18(3), 247-266.