Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2024, Volume 22, Issue 2

The Effectiveness of a Lived Experience based Educational Package on Improving Difficulties in Emotion Regulation Mothers on the Verge of Separation

Sepideh Ghanbarian[1], Salar Faramarzi[2], Mehdi Tabrizi[3]

1. Department of Counseling, Faculty of Psychology and Counseling, KhomeiniShahr Branch, Islamic Azad University, KhomeiniShahr, Iran.

2. (Corresponding author)* Professor in Department of Psychology and Education of Children with Special Needs, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

3. Department of Counseling, Faculty of Psychology and Counseling, KhomeiniShahr Branch, Islamic Azad University, KhomeiniShahr, Iran.

Abstract

Aim and Background: Research indicates that parents on the verge of separation experience psychological issues, including difficulties in emotion regulation. Therefore, the present study aimed to examine the effectiveness of a lived-experience-based educational package on improving emotion regulation difficulties in mothers on the verge of separation.

Methods and Materials: The research method was experimental, utilizing a pre-test, post-test, and follow-up design with a control group. From among mothers on the verge of separation, referred by the court to counseling centers affiliated with the Judiciary of Isfahan in the first half of 2022, a total of 30 mothers were selected using convenience sampling based on the study's inclusion criteria and were randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group received 10 sessions of 90-minute training, while the control group was placed on a waiting list. The tools used in the present study included the Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer, 2004). Data were analyzed using covariance analysis.

Findings: The results indicated a statistically significant difference between the experimental and control groups in the post-test phase ($P < 0.05$). Additionally, the follow-up results demonstrated that the lived-experience-based educational package had a positive impact on improving emotion regulation difficulties in mothers on the verge of separation ($P < 0.05$).

Conclusions: The results of the study suggest that the lived-experience-based educational package was effective in improving emotion regulation difficulties in mothers on the verge of separation. Therefore, utilizing this educational and therapeutic approach is recommended to enhance the psychological health and well-being of individuals on the brink of separation (divorce).

Keywords: Emotion regulation, Lived experience, Divorce, Mothers

Citation: Ghanbarian S, faramarzi S, Tabrizi M. **The Effectiveness of a Lived Experience based Educational Package on Improving Difficulties in Emotion Regulation Mothers on the Verge of Separation**. Res Behav Sci 2024; 21(2): 224-235.

* **Salar Faramarzi,**
Email: s.faramarzi@edu.ui.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]

تأثیر بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته بر بهبود دشواری تنظیم هیجانی مادران در شرف جدایی

سپیده قنبریان[۱]، سالار فرامرزی[۲]، مهدی تبریزی[۳]

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و مشاوره، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، ایران.

۲- (نویسنده مسئول)* استاد گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه اصفهان. ایران.

۳- استادیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و مشاوره، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: بررسی‌ها نشان می‌دهد که والدین در شرف جدایی دارای مشکلات روان‌شناختی از جمله دشواری در تنظیم هیجانی هستند، بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته بر بهبود دشواری در تنظیم هیجانی مادران در شرف جدایی انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش آزمایشی و از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل استفاده شد. به این منظور از بین مادران در شرف جدایی، ارجاع شده از طرف دادگاه به مراکز مشاوره طرف قرارداد با دادگستری اصفهان در ۶ ماه اول سال ۱۴۰۱ با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۳۰ مادر با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گماری شدند. گروه آزمایش، ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. ابزارهای مورداستفاده در پژوهش حاضر شامل پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی (گراتز و رومر، ۲۰۰۴) بود. برای تجزیه‌وتحلیل اطلاعات به‌دست‌آمده از روش تحلیل واریانس مختلط استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که در مرحله پس‌آزمون بین عملکرد دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار آماری وجود دارد ($P<۰/۰۵$) و نیز نتایج مرحله پیگیری هم نشان داد که بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته بر بهبود دشواری در تنظیم هیجانی مادران در شرف جدایی تأثیر مثبتی دارد ($P<۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: نتایج حاصل از مطالعه نشان داد که بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته بر بهبود دشواری در تنظیم هیجانی مادران در شرف جدایی اثربخش بود، لذا بهره‌گیری از این رویکرد آموزشی و درمانی جهت کمک به بهداشت و سلامت روانی افراد در آستانه جدایی (طلاق) توصیه می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجان، تجربه زیسته، طلاق، مادران.

ارجاع: ۱) قنبریان سپیده، فرامرزی سالار، تبریزی مهدی. **تأثیر بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته بر بهبود دشواری تنظیم هیجانی مادران در شرف جدایی**. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۳؛ ۲۲(۲): ۲۲۴-۲۳۴.

* **سالار فرامرزی،**

رایانامه: s.faramarzi@edu.ui.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]

مقدمه

امروزه طلاق همچون ازدواج امری طبیعی محسوب می‌شود و در بسیاری از جوامع موضوعی پذیرفته‌شده و نهادینه‌شده برای پایان ازدواج است (۱). رشد کمّی و کیفی این پدیده در کشور با توجه به اهمیت این نهاد در فرهنگ و مذهب کشور، به یکی از آسیب‌های اجتماعی جدی تبدیل شده است که نیازمند برنامه ریزی و مدیریت این پدیده از سوی نهادهای مسئول می باشد(۲). بر این اساس می‌توان گفت که آسیب اجتماعی طلاق، در حال تبدیل‌شدن به مسئله اجتماعی می‌باشد؛ چراکه به تعبیر صاحب‌نظران از جمله هورتون ولزلی، مسئله اجتماعی امری است که «اولاً بخش قابل‌توجهی از جامعه آن را ناخوشایند بدانند، ثانیاً معتقد باشند که برای حل آن باید کاری کرد و ثالثاً بر این باور باشند که فرد یا سازمان یا افرادی مسئول برطرف کردن و حل مشکل اجتماعی هستند» (۳). افزایش طلاق در جامعه ایران به مطالعات بسیاری دراین‌باره منجر شده است (۴). این مطالعات تلاش می‌کند گرایش به طلاق را با بررسی عوامل مؤثر در از هم پاشیدن ازدواج‌ها و پیامدهای آن درک کند(۵). طلاق پیامدهای منفی فراوانی از قبیل خطر فزاینده آسیب روانی، میزان تصادف‌های اتومبیل منجر به مرگ، شیوع فزاینده بیماری جسمی، خودکشی، خشونت، قبل برای زوجین و خطر افسردگی و خودکشی، انزوا و شایستگی پایین، مشکلات تندرستی و عملکرد تحصیلی پایین برای فرزندان دارد (۶ و ۷). به‌طورکلی علل طلاق را در چهار دسته عوامل اجتماعی، روان‌شناختی، خانوادگی و اقتصادی تقسیم‌بندی کرده‌اند. در مورد علل طلاق پژوهش‌ها به علل گوناگونی مانند نداشتن تفاهم اخلاقی، عدم تمکین، بیکاری، مشکلات مالی و اقتصادی، اعتیاد، مداخله دیگران، اختلاف سطح سواد و اختلاف سنی، مشکلات ارتباطی و نداشتن مهارت‌های زناشویی، دخالت خانواده‌ها، بیماری روانی یکی از زوجین، شناخت ناکافی همسر، اجباری بودن ازدواج، کمبود مهارت‌های زندگی شهرنشینی، نارضایتی جنسی، عدم مسئولیت‌پذیری، بی‌وفایی همسر(۸، ۹ و۱۰)، اشاره شده است. در پژوهش‌های خارجی به علل فقدان ارتباط، تعارضات نقشی، ارزش‌های سبک زندگی، رابطه فرازناشویی، مشکلات جنسی، مشکلات شخصیتی، نگرش‌های منفی، رفتارهای مشکل‌آفرین خاص، سوءاستفاده جسمانی، جنسی، خیانت، فقدان حمایت اقتصادی، فقدان ارتباط، بیماری روانی، فقدان عشق و مشکلات عاطفی اشاره شده است(۱۱ و ۱۲).

از آثار مهم و منفی طلاق، تأثیرات روان‌شناختی آن بر افراد مطلقه است. ازاین‌رو یکی از موضوعات مهمی که در آستانه طلاق می‌تواند مسئله‌ساز شود توانایی مهار هیجان‌های منفی، یافتن راه‌هایی برای کنترل هیجانات و تنظیم کردن حالات هیجانی خود و رساندن آن به سطح شدت مطلوب است که فرد بتواند به هدف‌هایش برسد(۱۳). شواهد پژوهشی بسیاری نشان می‌دهد که تغییر در حالات هیجانی یکی از همسران، حالات هیجانی دیگری را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و تسلط هیجان منفی چرخه نارضایتی و منفی‌گرایی را تداوم می‌بخشد. درواقع زوجین ناراضی احتمال بیشتری دارد که هیجان منفی را ابراز کنند و این هیجان منفی، هیجان منفی طرف مقابل را نیز برمی انگیزد(۱۴). درواقع فراوانی بروز هیجان‌هایی مانند اضطراب، ناراحتی و عصبانیت می‌تواند رضایت زوجین را کاهش دهد و موجب افزایش بروز تعارض شود، از طرفی بعضی افراد هیجان‌ها را آشفته‌ساز تعبیر می‌کنند و به آن‌ها پرخاشگرایانه یا اجتنابی پاسخ می‌دهند(۱۵). باوجود تشابهات هیجانی بین انسان‌ها انتظار می‌رود، الگویی که هر فرد برای تنظیم هیجاناتش استفاده می کند، نتایج هیجانی متفاوتی به دنبال داشته باشد(۱۶). در این زمینه نشان داده‌شده که استفاده از بعضی راهبردها از جمله سرزنش خود، نشخوار فکری و فاجعه‌بار خواندن و تا حدودی سرزنش دیگران در بزرگ‌سالان شایع‌تر است و این در حالی است که توانایی فرد در کنترل هیجانات یکی از مهم‌ترین قابلیت‌هاست که باید آموخته شود. تنظیم هیجانی به‌عنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی–روانی، فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود(۱۷). هم‌چنین نتایج پژوهش نشان می‌دهد که هرچه زوجین بیشتر قادر باشند هیجان‌های منفی خود را آرام کنند، رفتارهای تبادلی مخرب مبتنی بر هیجان‌های منفی کاهش می‌یابد. توانمندی زوجین در مدیریت و تنظیم هیجان‌های منفی، پیش‌بین رضایت کنونی خود و همسرانشان از زندگی زناشویی و شاخص رضایت زناشویی در درازمدت است(۱۸).

با توجه به آنچه بیان شد مهم‌ترین مشکل افراد در دوران جدایی(پیش از جدایی، حین جدایی و پس از جدایی)، مشکلات هیجانی و دشواری در تنظیم و مدیریت هیجانات است. از طرفی

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]

با بررسی پیشینه می‌توان گفت تاکنون برای افراد در آستانه و در شرف جدایی کمتر پژوهشی صورت گرفته و اگر پژوهشی هم صورت گرفته باشد در راستای سازش و یا انصراف افراد از جدایی است همچون بسته آموزشی انصراف از طلاق(۱۹)، علاوه بر این عمده پژوهش‌ها و مداخلات آموزشی و درمانی روی افراد جداشده(طلاق گرفته)، صورت گرفته است و درمان‌های گوناگونی چون استعاره درمانی و بخشش درمانی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان متمرکز بر شفقت و نیز درمان‌های هیجان مدار (۲۰) موضوع پژوهش‌ها بوده است و بعضی از برنامه‌های آموزشی و درمانی نیز صرفاً بر رابطه مادران و یا پدران با فرزندان تمرکز داشته‌اند همچون برنامه مداخله فرزندان طلاق و گروه حمایت از کودکان (۲۱)، برنامه گروه حمایت از کودکان (۲۲)، برنامه‌های متمرکز بر والدین (۲۳)، علاوه بر این بسته آموزشی پدران در مسیر تغییر (۲۴)، هم‌چنین بسته آموزشی پدران برای زندگی (۲۵)، پروژه طلاق مشارکتی (۲۶)، برنامه شروع جدید (۲۷).

با بررسی این برنامه‌ها و مداخلات آموزشی و درمانی می توان گفت این برنامه‌ها ضمن نادیده گرفتن ابعاد مسئله، تجارب زیسته مادران در آستانه و در شرف جدایی را نادیده گرفته‌اند، این در حالی است که مادران در آستانه جدایی با مشکلات عدیده‌ای مواجه هستند و نادیده گرفتن هر یک از متغیرهای دخیل در زندگی آن‌ها به‌ویژه در آستانه جدایی نمی‌تواند کمک چندانی به آن‌ها به‌ویژه در تنظیم هیجانی بنماید. بنابراین ضرورت دارد که با کشف تجربه زیسته آن‌ها در مسیر جدایی از طریق یک روش کیفی به تدوین یک برنامه مداخله‌ای و آموزشی متناسب با نیازهای آن‌ها اقدام نمود و این پژوهش با هدف تدوین بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی و نیز بررسی تأثیر آن بر بهبود دشواری در تنظیم هیجانی مادران انجام گرفت و مهم‌ترین سؤال پژوهش این بود که آیا بسته آموزشی تدوین‌شده مبتنی بر تجربه زیسته بر دشواری در تنظیم هیجانی مادران در شرف جدایی تأثیر دارد؟

مواد و روش‌ها

روش پژوهش آزمایشی و از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری استفاده شد به این منظور از بین مادران در شرف جدایی ارجاع شده از طرف دادگاه به مراکز مشاوره طرف قرارداد با دادگستری اصفهان در ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۱ با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۳۰ مادر با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش و با مصاحبه اولیه انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گماری شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: علاقه به حضور در پژوهش، عدم دریافت درمان‌های روان‌شناختی تا قبل از جلسات آموزشی یا در حین جلسات، سابقه درخواست رسمی طلاق در دادگاه با حداقل فرزند پسر و دختر ۴ تا ۱۰ ساله و ملاک‌های خروج از پژوهش: غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات آموزشی، عدم تمایل به شرکت در جلسات آموزشی.

ابزار پژوهش

پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی گراتز و رومر (۲۰۰٤) (۲۸): این پرسشنامه یک مقیاس ۳۶ آیتمی پنج گزینه‌ای بر اساس طیف لیکرت است که توسط گراتز و رومر (۲۰۰۴) طراحی شده است. این پرسشنامه الگوهای تنظیم هیجان را در قالب شش خرده مقیاس عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم وضوح هیجانی می‌سنجد. دارای یک نمره کلی و ۶ نمره اختصاصی در زیرمقیاس‌ها است. نحوه پاسخ‌دهی به این مقیاس بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت است. بر اساس داده‌های حاصل از شمس، عزیزی و میرزایی (۱۳۸۹) میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۲ برآورد شده است(۲۹). همچنین، نریمانی، عباسی، ابوالقاسمی و احدی (۱۳۹۲)، پایایی و اعتبار این مقیاس را با دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه کردند. دامنه نمرات برای مؤلفه‌های دشواری در خودنظم بخشی هیجانی به ترتیب برابر ۰/۸۶ و ۰/۷۴ به‌دست آمده است(۳۰). این نتایج حاکی از ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب این مقیاس در فرهنگ ایرانی است.

روش اجرای پژوهش

به‌منظور اجرای پژوهش اقدام‌های زیر صورت گرفت؛ انتخاب نمونه پژوهشی با روش نمونه‌گیری در دسترس، اجرای پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی روی هر دو گروه به‌عنوان پیش‌آزمون، تقسیم آزمودنی‌ها به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، اجرای بسته آموزشی تدوین‌شده به‌عنوان متغیر مستقل روی گروه آزمایش، اجرای پرسشنامه‌ها روی هر

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]

دو گروه به‌عنوان پس‌آزمون، اجرای پرسشنامه‌ها روی هر دو گروه یک ماه پس از انجام پس‌آزمون به‌عنوان مرحله پیگیری.

با توجه به تحلیل‌های صورت گرفته در مرحله کشف تجربه زیسته مادران در شرف جدایی و نیز مقولات اصلی و فرعی استخراج‌شده، داستان مادران در شرف جدایی از بین ۱۸۰ جمله مضمونی که از اظهارات مادران در شرف جدایی راجع به تجربیاتشان بدست آمد، نهایتاً ۵ مضمون فراگیر و ۱۵ مضمون سازمان‌دهنده که شبکه مضامین را تشکیل می‌دهند، طبقه‌بندی شد. مضامین فراگیر و مضامین سازمان‌دهنده در این پژوهش شامل مشکلات ارتباطی (روابط با فرزندان، روابط با همسران)، فرزندپروری (مشکلات مالی فرزندان، سبک فرزندپروری معیوب، مدیریت فرزند)، عاطفی و رفتاری (مشکلات عاطفی و رفتاری والدین، مشکلات عاطفی و رفتاری فرزندان)، حمایت‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی (خانواده، عدم دریافت مشاوره، اقتصادی) و عوامل تشدیدکننده (فرازناشویی، اعتیاد، تجربه قبلی جدایی، اختلالات روانی، اختلال جنسی) بودند. سپس بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تدوین و اعتبار آن بررسی شد، اعتبار بسته آموزشی تدوین‌شده با بررسی ضریب توافق بین کارشناسان و متخصصین۰/۷۸ ، نسبت روایی محتوا ۰/۷۴، شاخص روایی محتوایی ۰/۷۱ و هم‌چنین ضریب توافق کاپای کوهن ۰/۸۲ محاسبه شد و نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی از اعتبار خوبی به‌منظور اجرا برخوردار است.

خلاصه محتوای بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی شامل۸ جلسه آموزشی و ۲ جلسه معارفه و جمع‌بندی مطالب و درمجموع ۱۰ جلسه بود که هر جلسه در ۹۰ دقیقه اجرا و شامل: جلسه اول معارفه و معرفی برنامه؛ خوش‌آمدگویی و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر مروری بر ساختار جلسات، مرور قوانین و مقررات دوره، آشنایی با اهداف دوره، علت برگزاری جلسات و تبیین مسئله، بررسی ضرورت آموزش مهارت‌ها و کاربرد آن‌ها در زندگی خانوادگی، ایجاد انگیزه و ترغیب شرکت‌کنندگان برای تداوم حضور در جلسه‌ها . جلسه دوم روایت زندگی من؛ شناسایی ارزش‌ها و اهداف و معنای زندگی، روایت داستان هر یک از اعضا در مورد زندگی زناشویی، انتخاب عوامل غیرقابل تغییر در نارضایتی زناشویی و لیست کردن آن‌ها، پذیرش هر یک از این عوامل به‌عنوان عوامل غیرقابل تغییر و غیرقابل کنترل، که در این مرحله فرد برای ترسیم معنای زندگی و اهداف زندگی برای خود یک مسیر جدا از بافت قبلی و مبتنی بر شرایط جدید ترسیم می‌کند . جلسه سوم شناخت احساسات و هیجانات خود؛ جدایی و احساسات شما، بیان مراحل غم و اندوه (سوگ) (انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش)، چگونه با جدایی یا طلاق کنار می‌آیم؟ چه احساسی دارم؟ آیا احساس خشم، غم، اضطراب، شادی می‌کنم؟ من کجای روند سوگواری هستم؟ آیا من در انکار، عصبانیت، چانه‌زنی، افسردگی یا پذیرش هستم؟ برای کنار آمدن با احساساتم چه کار می‌کنم؟ چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم تا به خودم کمک کنم تا با آن مقابله کنم؟ دوست دارم یک سال دیگه کجای زندگیم باشم؟ در پنج سال؟ برای رسیدن به آنجا چه کاری باید انجام دهم؟ جلسه چهارم مدیریت استرس؛ علائم و نشانه‌های استرس، آثار احساسی، خانوادگی و اجتماعی استرس، روش‌های مقابله با استرس، تمریناتی برای کاهش استرس، راهکارهای معنوی برای کاهش استرس. جلسه پنجم شناخت احساسات فرزندان؛ آیا فرزندان شما غصه می خورند، شناخت مراحل غم و اندوه (سوگ)در فرزندان (انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش)، نحوه واکنش کودکان در سنین و مراحل مختلف، نقش زمان در سازگاری فرزندان در حین و بعد از جدایی و طلاق، آنچه فرزندان شما باید بشنوند، چه مواردی را باید به فرزندان خود بگویید، چه چیزهایی را فرزندان شما نباید از شما بشنوند. جلسه ششم رابطه والدینی مشترک؛ مهم‌ترین عناصر یک رابطه والدینی مشترک کدام است، چگونه مهارت‌های ارتباطی خود را با والد دیگر تقویت کنید، از فرزندان خود در برابر تعارضات بین خود و والد دیگر محافظت کنید، مواظب بازی‌هایی که گاهی والدین انجام می‌دهند، باشید مثل (کودک به‌عنوان "پاداش"، کودک محملی برای "چانه‌زنی"، کودک به‌عنوان پیام‌رسان، جاسوسی کردن، پدر و مادر دیزنی لند، تحقیر کردن)، جلسه هفتم نوبت والدگری؛ برای فرزند/فرزندان بهترین نوبت والدگری برای فرزندم چیست؟ نوبت والدگری به‌صورت کتبی نوشته شود، گزینه‌هایی برای ایجاد یک نوبت والدگری، میزان درگیری بین شما و والدین دیگر، فرزندان شما تا چه اندازه درگیر هرگونه درگیری بین شما و والدین دیگر هستند، چقدر سریع می‌خواهید مسائل را حل کنید، شما و والد دیگر چقدر مایل به همکاری برای رسیدن به توافق هستید، میزان کنترلی که بر توافق می‌خواهید، اگر خشونت خانوادگی در رابطه وجود داشته باشد. جلسه هشتم فرزند پروری مثبت؛ چگونه می‌توان تعامل مثبت‌تری با فرزند خویش داشته باشم. چگونه

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]

محیطی سالم برای رشد فرزندم داشته باشم، انضباط قاطعانه و انتظارات واقع‌بینانه کدام است، من به‌عنوان مادر چه نقشی دارم؟ تقویت مهارت‌های ارتباط مادر–کودک، تشویق رفتارهای خوب کودک، آموزش رفتار و مهارت‌های جدید به کودک، مدیریت و کنترل مشکلات رفتاری کودک. جلسه نهم مراقبت از خود؛ چگونه از خود مراقبت کنیم، چه مراقبت‌هایی لازم داریم (مراقبت عاطفی– روانی، مراقبت اجتماعی، مراقبت اقتصادی، مراقبت جسمی، و .....)، مدیریت هیجانی. جلسه دهم جمع‌بندی: جمع‌بندی و بحث در مورد آموخته‌ها در طول دوره با کمک اعضای گروه، بیان احساسات اعضای گروه نسبت به حضور در دوره و برنامه‌ها، رفع ابهامات راجع به مطالب دوره، ایجاد انگیزه در شرکت‌کنندگان و تأکید برای تمرین و استفاده از مطالب آموخته‌شده از دوره در زندگی، اجرای پس‌آزمون.

برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از شاخص‌های آماری توصیفی محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار استفاده شد. علاوه بر این، برای بررسی فرضیه پژوهش از تحلیل واریانس مختلط استفاده شد. داده‌ها نیز با نرم‌افزار SPSS- 26 محاسبه و تجزیه‌وتحلیل شد.

یافته‌ها

در این بخش توصیفی آماری از متغیرهای پژوهش به عمل آمده و تفاوت احتمالی گروه‌ها در متغیرها در مراحل مختلف سنجش موردبررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجان به تفکیک مرحله سنجش در گروه‌ها

گروه	متغیر	شاخص	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	میانگین	۲۰/۶۷	۱۶/۶۷	۱۸
		انحراف معیار	۴/۷۰	۴/۵۸	۳/۳۰
کنترل	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	میانگین	۲۱/۲۰	۲۰/۶۷	۲۰/۹۳
		انحراف معیار	۳/۷۶	۳/۹۰	۴/۶۵
بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی	دشواری در انجام رفتار هدفمند	میانگین	۲۱/۶۰	۱۶	۱۶/۸۰
		انحراف معیار	۴/۱۵	۵/۴۵	۴/۷۷
کنترل	دشواری در انجام رفتار هدفمند	میانگین	۲۱/۶۰	۲۱/۲۰	۲۲
		انحراف معیار	۴/۲۲	۴/۵۲	۵/۰۷
بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی	دشواری در کنترل تکانه	میانگین	۲۱/۴۷	۱۶	۱۶/۱۳
		انحراف معیار	۵/۱۵	۴/۹۶	۵/۰۴
کنترل	دشواری در کنترل تکانه	میانگین	۲۱/۴۷	۲۱/۰۷	۲۰/۸۰
		انحراف معیار	۴/۱۰	۴/۵۹	۳/۹۹
بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی	فقدان آگاهی هیجانی	میانگین	۱۹/۶۷	۱۵/۶۷	۱۷
		انحراف معیار	۴/۷۰	۴/۵۸	۳/۳۰
کنترل	فقدان آگاهی هیجانی	میانگین	۲۰/۲۰	۱۹/۶۷	۱۹/۹۳
		انحراف معیار	۳/۷۶	۳/۹۰	۴/۶۵
بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی	دسترسی محدود	میانگین	۲۰/۳۳	۱۷/۱۳	۱۷/۶۷
		انحراف معیار	۵/۳۸	۵/۵۸	۵/۷۹
کنترل	دسترسی محدود	میانگین	۲۰/۲۰	۲۰/۷۳	۲۰/۲۰
		انحراف معیار	۵/۲۸	۵/۵۰	۵/۱۲
بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی	عدم وضوح هیجانی	میانگین	۱۹/۶۷	۱۵/۶۷	۱۷
		انحراف معیار	۴/۷۰	۴/۵۸	۳/۳۰
کنترل	عدم وضوح هیجانی	میانگین	۲۰/۲۰	۱۹/۶۷	۱۹/۹۳
		انحراف معیار	۳/۷۶	۳/۹۰	۴/۶۵

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]

همچنان که نتایج آماری جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین نمرات دشواری در تنظیم هیجانی مادران گروه آزمایش(گروه بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی) در کل آزمون و در خرده مقیاس‌ها در مرحله پس‌آزمون، نسبت به پیش‌آزمون کاهش نشان می‌دهد.

جدول ۲. آزمون تحلیل واریانس مختلط نمرات مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجانی با معیار گرین هاوس گیزر

متغیر	شاخص آماری عوامل	SS	df	MS	F	Sig	ضریب اتا
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	درون‌گروهی	۷۹/۲۹	۱/۷۳	۴۵/۸۹	۱۱/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۲۸
	تعامل آزمون* گروه	۴۷/۲۹	۱/۷۳	۲۷/۳۷	۶/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۱۹
	بین گروهی	۱۳۹/۳۸	۱	۱۳۹/۳۸	۴/۰۸	۰/۰۴	۰/۱۲
دشواری در انجام رفتار هدفمند	درون‌گروهی	۱۴۴/۸۰	۱/۹۳	۵۷/۱۱	۶/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۲۰
	تعامل آزمون* گروه	۱۳۵/۲۰	۱/۹۳	۷۰/۱۳	۶/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۱۹
	بین گروهی	۲۷۰/۴۰	۱	۲۷۰/۴۰	۵/۹۲	۰/۰۲	۰/۱۷
دشواری در کنترل تکانه	درون‌گروهی	۱۷۶/۰۹	۱/۴۲	۱۲۳/۶۲	۷/۱۰	۰/۰۱	۰/۲۰
	تعامل آزمون* گروه	۱۱۹/۰۲	۱/۴۲	۸۳/۵۶	۴/۸۰	۰/۰۲	۰/۱۵
	بین گروهی	۲۳۶/۸۴	۱	۲۳۶/۸۴	۵/۸۷	۰/۰۲	۰/۱۷
فقدان آگاهی هیجانی	درون‌گروهی	۷۹/۲۹	۱/۷۳	۴۵/۸۹	۱۱/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۲۸
	تعامل آزمون* گروه	۴۷/۲۹	۱/۷۳	۲۷/۳۷	۶/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۱۹
	بین گروهی	۱۳۹/۳۸	۱	۱۳۹/۳۸	۴/۰۸	۰/۰۴	۰/۱۲
دسترسی محدود	درون‌گروهی	۳۵/۵۶	۱/۸۰	۱۹/۸۱	۴/۳۵	۰/۰۳	۰/۱۳
	تعامل آزمون* گروه	۵۵/۴۷	۱/۸۰	۳۰/۹۰	۲/۱۱	۰/۱۴	۰/۰۷
	بین گروهی	۹۰	۱	۹۰	۱/۴۴	۰/۲۴	۰/۰۵
عدم وضوح هیجانی	درون‌گروهی	۷۹/۲۹	۱/۷۳	۴۵/۸۹	۱۱/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۲۸
	تعامل آزمون* گروه	۴۷/۲۹	۱/۳۷	۲۷/۳۷	۶/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۱۹
	بین گروهی	۱۳۹/۳۸	۱	۱۳۹/۳۸	۴/۰۸	۰/۰۴	۰/۱۲

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد در رابطه با عامل درون‌گروهی مقدار F محاسبه‌شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در سطح ۰/۰۵ برای هر شش مؤلفه معنادار است (P<۰/۰۵). در نتیجه بین میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نمرات مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجانی در مراحل سه‌گانه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی به‌منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها در مراحل مختلف محاسبه شد نتایج نشان داد تفاوت بین نمرات مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجانی در مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون، پیش‌آزمون با پیگیری تفاوت معنی‌دار وجود دارد. همچنین بین نمرات مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجانی در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیگیری تفاوت معنی‌دار وجود ندارد، به‌طوری‌که نمرات مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجانی در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس‌آزمون تغییر معنی‌دار نداشته است.

با توجه به نتایج جدول ۲ در رابطه با تعامل عوامل مراحل و گروه مقدار F محاسبه‌شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) بین دو گروه بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی و کنترل در سطح ۰/۰۵ برای مؤلفه‌های عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی معنادار است (P<۰/۰۵).

با توجه به نتایج جدول ۲ برای عامل بین گروهی مقدار F محاسبه‌شده در سطح ۰/۰۵ برای دشواری در تنظیم هیجانی معنادار است (P<۰/۰۵). در نتیجه بین میانگین کلی نمرات عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی در دو گروه درمان بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]

جدول ۳. نتایج آزمون t وابسته نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرها	منبع تغییرات		میانگین	انحراف معیار	انحراف استاندارد	t	df	P
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۲/۲۷	۲/۸۱	۰/۵۱	۴/۴۱	۲۹	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	۱/۴۷	۳/۳۲	۰/۶۰	۲/۴۲	۲۹	۰/۰۲
	پس‌آزمون	پیگیری	−۰/۸۰	۲/۶۰	۰/۴۷	−۱/۶۸	۲۹	۰/۱
دشواری در انجام رفتار هدفمند	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۳	۴/۹۷	۰/۹۰	۳/۳۰	۲۹	۰/۰۰۳
	پیش‌آزمون	پیگیری	۲/۲	۵/۵۹	۱/۰۲	۲/۱۵	۲۹	۰/۰۴
	پس‌آزمون	پیگیری	−۰/۸۰	۴/۳۸	۰/۸۰	−۱	۲۹	۰/۳۲
دشواری در کنترل تکانه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۲/۹۳	۵/۶۸	۱/۰۳	۲/۸۳	۲۹	۰/۰۰۸
	پیش‌آزمون	پیگیری	۳	۶/۴۷	۱/۱۸	۲/۵۴	۲۹	۰/۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۰۶	۳/۱۷	۰/۵۸	۰/۱۱	۲۹	۰/۹
فقدان آگاهی هیجانی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۲/۲۷	۲/۸۱	۰/۵۱	۴/۴۱	۲۹	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	۱/۴۷	۳/۳۱	۰/۶۰	۲/۴۲	۲۹	۰/۰۲
	پس‌آزمون	پیگیری	−۰/۸۰	۲/۶۰	۰/۴۷	−۱/۶۸	۲۹	۰/۱
دسترسی محدود	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱/۳۳	۴/۷۷	۰/۸۷	۱/۵۳	۲۹	۰/۱۳
	پیش‌آزمون	پیگیری	۱/۳۳	۵/۹۵	۱/۰۸	۱/۲۲	۲۹	۰/۲۰
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۰۰۱	۴/۸۷	۰/۸۸	۰/۰۰۱	۲۹	۱
عدم وضوح هیجانی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۲/۲۷	۲/۸۱	۰/۵۱	۴/۴۱	۲۹	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	۱/۴۷	۳/۳۱	۰/۶۰	۲/۴۲	۲۹	۰/۰۲
	پس‌آزمون	پیگیری	−۰/۸۰	۲/۶۰	۰/۴۷	−۱/۶۸	۲۹	۰/۱

همان‌طور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد مقدار t وابسته محاسبه‌شده نمرات «پیش‌آزمون-پس‌آزمون» و «پیش‌آزمون-پیگیری» در مؤلفه‌های عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی در سطح $P<۰/۰۵$ معنادار است. ولیکن در «پس‌آزمون-پیگیری» در سطح $P<۰/۰۵$ معنادار نیست. از طرفی مقدار t وابسته محاسبه‌شده نمرات «پیش‌آزمون-پس‌آزمون»، «پیش‌آزمون-پیگیری» و «پس‌آزمون-پیگیری» گروه آزمایش در مؤلفه دسترسی محدود در سطح $P<۰/۰۵$ معنادار نیست.

به‌طورکلی می‌توان نتیجه گرفت که روش درمان بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی بر نمرات دشواری در تنظیم هیجانی تأثیر داشته است به‌طوری‌که گروه آزمایش (درمان بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی) نسبت به گروه کنترل موجب کاهش نمرات عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی شده است، با توجه به اینکه کاهش نمرات عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی در مرحله پیگیری نسبت به پیش‌آزمون نیز معنی‌دار بوده است، روند کاهش نمرات دشواری در تنظیم هیجانی در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون ادامه داشته است و به‌طور معنی داری متفاوت بوده است که نشان از پایداری درمان (درمان بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی) بر نمرات عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی بر بهبود دشواری در تنظیم هیجانی مادران انجام شد. نتایج نشان داد بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران بر نمرات دشواری در تنظیم هیجانی تأثیر داشته است به‌طوری‌که گروه آزمایش (درمان بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی) نسبت به گروه کنترل موجب کاهش نمرات عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]

آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی شده است، با توجه به اینکه کاهش نمرات عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی در مرحله پیگیری نسبت به پیش‌آزمون نیز معنی‌دار بوده است، روند کاهش نمرات دشواری در تنظیم هیجانی در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون ادامه داشته است و به‌طور معنی‌داری متفاوت بوده است که نشان از پایداری درمان (درمان بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی) بر نمرات عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی می‌باشد.

نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های داموتا و همکاران (۳۱)، ژنگ (۳۲)، جانسن و همکاران (۳۳)، حامد و ذکایی (۳۴)، خلج آبادی فراهانی و همکاران(۳۵) همخوانی دارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی زا ایفا می‌کند. اصولاً، هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش‌برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم، همراه می شوند(۳۶). هرچند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند، اثر بگذارند. این توانایی که نظم جویی هیجان نامیده می‌شود، فرایندهای درونی و برونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که مادران در شرف جدایی به دلیل شرایط خاص فرزندان خود درگیر هیجانات ناخوشایند، پریشانی هیجانی، اضطراب، افسردگی و شرایط مصیبت باری در زندگی می‌شوند که باعث می‌گردد انعطاف‌پذیری آن‌ها کاهش یابد. آموزش فرزندپروری به مادران در شرف جدایی موجب می شود آن‌ها روش‌هایی را بیاموزند تا به نحو متفاوتی افکار خود را تجربه کنند و از ذهنیت روزمره و خودکار متمرکز بر شیوه تربیتی خود رها شوند و احساس بهتری نسبت به توانایی فرزندپروری خود داشته باشند (۳۷).

همچنین می‌توان به مادران آموزش داد که به آنچه در محیط و تجربه درونی دارند، توجه کنند و آن را بدون قضاوت یا ارزشیابی مشاهده نمایند. درواقع، وقتی توجه به سمت دنیای درون به محیط اطراف معطوف می‌شود، از این طریق آستانه تحمل، بالا می‌رود و واکنش مادران به محرک‌های استرس‌زا، متعادل‌تر می‌گردد (۳۸). بنابراین حضور فرزندان در خانواده، مادران در شرف جدایی را در معرض رویدادهای ناگوار با گسترده وسیعی از پیامدهای ناسازگار و آسیب‌های روانی قرار می‌دهد و مادرانی که نتوانند به شکل مؤثری پاسخ‌های هیجانی خود را در قبال مشکلات فرزندان خود مدیریت کنند، دوره‌های طولانی و شدید پریشانی را تجربه خواهند کرد که ممکن است درنهایت به افسردگی یا اضطراب بیانجامد (۳۹). در این راستا با آموزش‌های فرزندپروری، توانایی مقابله با رویدادهای استرس‌زا و تنظیم هیجانی می‌تواند نقش حیاتی ایفا کرده و پیامدهای مثبت روانی به همراه داشته باشد و به دشواری در تعدیل و تنظیم هیجان، به هنگام برانگیختگی که عامل زمینه‌ساز مهمی در اختلال‌های هیجانی، کاهش بهزیستی و مشکلات ارتباطی در مادران در شرف جدایی می‌باشد، کمک شایانی کند.

در تبیین دیگر نتایج بدست آمده می‌توان چنین بیان نمود که بالا بودن مهارت‌های زندگی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای زندگی شخصی به‌صورت مثبت در توانایی غلبه کردن و یا سازگاری و کنار آمدن با مشکلات مؤثر است (۴۰). افرادی با توانایی بالا در نتیجه آموزش مهارت‌های زندگی، نگرش مثبتی نسبت به توانایی خود در برخورد با رویدادهای مهم زندگی، بهره‌برداری از زندگی و برنامه‌ریزی برای اهداف شخصی خود دارند. چنین افرادی به توانایی‌های خود باور پیدا می‌کنند و برای انجام تکالیف خود برنامه‌ریزی می‌کنند و یادگیری‌های خود را سازماندهی و نظارت می‌کنند (۴۱). آموزش مهارت‌های زندگی به این مادران باعث احساس کفایت و رشد شناختی و هیجانی می‌گردد. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند در ایجاد و افزایش توانمندی‌هایی مانند تصمیم‌گیری، ایجاد انگیزه در خود، پذیرش مسئولیت، ارتباط مثبت با دیگران، ایجاد عزت‌نفس مثبت، حل مشکل، تنظیم هیجانی و خودکفایتی مادران در شرف جدایی مؤثر باشد.

از سوی دیگر آموزش مهارت‌های ارتباطی در مادران در شرف جدایی، پیش‌بینی کننده خوبی از رشد عاطفی و رشد اجتماعی است. برقراری ارتباط مؤثر بین والدین و سرپرستان و کودک، موجب پشتیبانی قوی والدین در پاسخ به احساسات خانواده، چشم‌انداز فرهنگی و نگرانی آن‌هاست و موجب تشویق مادران به سازگاری مثبت و پذیرش فرزند خود می‌گردد. هیجانات، دارای کیفیت بالایی هستند؛ به این صورت که می توانند باعث واکنش مثبت یا منفی در افراد شوند؛ بنابراین زمانی

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]

که هیجانات شدید یا طولانی می‌شوند یا شرایط سازگار نیستند، آن زمان نیاز به تنظیم کردن آن‌هاست (۴۲). یکی از اهداف آموزش، تشخیص موقعیت‌های دارای بار هیجانی منفی و تنظیم آن‌ها به موقعیت‌های خنثی و خوشایند بود که در جلسات آموزشی تأمین شد.

اگرچه پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود ولیکن پیشنهاد می‌گردد که در دوره‌های آموزشی برای روانشناسان و مشاورین، توجه بیشتری به تجارب زیسته زنان در شرف جدایی شود و از طریق تدوین برنامه‌های آموزشی مناسب در چارچوب آموزش‌های پیش از ازدواج، توانمندسازی زوجین و مداخله‌های قبل از طلاق، در جهت نحوه ارضای نیازهای روان‌شناختی و انتظارات زناشویی، به اصلاح و بهبود عملکرد خانواده اقدام گردد و ازاین‌رو گام مؤثری در کاهش طلاق زوجین برداشته شود. از طرفی استفاده از بسته آموزشی مبتنی بر تجربه زیسته مادران در شرف جدایی را به روانشناسان، مشاوران و نیز مددکاران اجتماعی به‌منظور کمک به بهداشت و سلامت روانی والدین در آستانه جدایی توصیه می‌نماید.

تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافعی بین نویسندگان این مقاله وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوه بدون حمایت مالی هیچ نهاد خاصی انجام شده است.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله برگرفته‌شده از رساله دکتری مشاوره در دانشگاه آزاد اسلامی خمینی‌شهر است و دارای کد اخلاق به شرح IR.IAU.KHSH.REC.1402.098 از سامانه ملی اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی است.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته‌شده از رساله دکتری مشاوره در دانشگاه آزاد اسلامی خمینی‌شهر است.

تقدیر و تشکر

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است. بدین‌وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان و افرادی که در اجرای این پژوهش ما را یاری نمودند، تقدیر و تشکر می‌گردد.

References

1. Moore E. Divorce, emotions, and legal regulations: Shared parenting in a climate of fear. In: Parental life courses after separation and divorce in Europe. Cham: Springer; 2020. p. 131-47.
2. Mohammad Taghizade M, Shahrad F. Agreement as forgiveness; Narrating the lived experience of Tehran women from consensual divorce. J Soc Work Res. 2021;7(26):181-216. doi: 10.22054/rjsw.2022.65113.543.
3. Fallesen P, Gähler M. Post-divorce dual-household living arrangements and adolescent wellbeing. In: Divorce in Europe. Cham: Springer; 2020. p. 337-54.
4. Hatami N, Heydari H, Davoodi H. Effectiveness of Emotionally-Focused Couple Therapy on the Marital Burnout and Divorce Inclination in the Couples Applying for Divorce. Women Studies. 2021;12(35):23-40. doi: 10.30465/ws.2021.5694.
5. Vatuk S. Divorce at the Wife's Initiative in Muslim Personal Law: What are the Options and What are Their Implications for Women's Welfare? In: Redefining Family Law in India. New Delhi: Routledge India; 2020. p. 200-35.
6. Buyukkececi Z, Leopold T. Sibling influence on family formation: A study of social interaction effects on fertility, marriage, and divorce. Adv Life Course Res. 2021;47:100359.
7. Kalantari A, Roshanfekr P, Javaheri J. Consequences of Divorce: A Systematic Review of Current Literature with an Emphasis on Gender-Related Issues (1997-2011). Woman Dev Polit. 2011;9(3):111-31.
8. Karimi Y, Almasi S, Mohammadi R, Fazeli H. A Phenomenological Inquiry of the Divorce Contexts among Divorced Individuals. Clin Psychol Stud. 2017;7(25):191-211. doi: 10.22054/jcps.2017.7138.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]

9. Hayati M, Soleymani S. The consequences of divorce for the divorced person: a qualitative study. Rooyesh. 2019;7(11):273-88. Available from: http://frooyesh.ir/article-1-1304-fa.html.

10. Rezaei AM, Mirzadeh Kouhshahi F, Yaghoubi Taraki E. Couples' Emotional Interactions and its Role in Emotional Divorce and Initiating for Divorce: A Qualitative Study. J Fam Res. 2017;13(4):585-604.

11. Hartati N, Minza WM, Yuniarti KW. How children of divorce interpret the matrilineal kinship support in changing society?: A phenomenology study from Minangkabau, West Sumatra, Indonesia. J Divorce Remarriage. 2021;62(4):276-94.

12. Ko MS. Study on the Marriage Experience and Sexual Relationship of Divorced Vietnamese Immigrant Women. J Korea Contents Assoc. 2019;19(11):401-14.

13. Rasheed A, Amr A, Fahad N. Investigating the Relationship between Emotional Divorce, Marital Expectations, and Self-Efficacy among Wives in Saudi Arabia. J Divorce Remarriage. 2021;62(1):19-40.

14. Cooper AN, Tao C, Totenhagen CJ, Randall AK, Holley SR. Daily stress spillover and crossover: Moderating effects of difficulties in emotion regulation in same-sex couples. J Soc Pers Relatsh. 2020;37(4):1245-67.

15. Preece DA, Becerra R, Robinson K, Dandy J, Allan A. Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI). Pers Individ Differ. 2018;135:229-41.

16. Okabayashi H. Self-Regulation, Marital Climate, and Emotional Well-Being among Japanese Older Couples. J Cross-Cult Gerontol. 2020;35(4):433-52.

17. Benfer N, Bardeen JR, Clauss K. Experimental manipulation of emotion regulation self-efficacy: Effects on emotion regulation ability, perceived effort in the service of regulation, and affective reactivity. J Contextual Behav Sci. 2018;10:108-14.

18. Rizor A, Callands T, Desrosiers A, Kershaw T. (S) He's gotta have it: Emotion regulation, emotional expression, and sexual risk behavior in emerging adult couples. Sex Addict Compulsivity. 2017;24(3):203-16.

19. Padash Z, Yousefi Z, Abedi MR, Torkan H. Codification of an educational package of withdrawal from divorce and determine its effectiveness on the desire for divorce in comparison with the Guttman method in married women seeking divorce. Psychol Models Methods. 2023;13(50):55-68. doi: 10.30495/jpmm.2023.27745.3357.

20. Haghjou M, Fallah MH, Asi Mozneb A, Vaziri Yazdi S. Effectiveness of Integrated Therapy Based on Perception of Lived Experiences of Divorced Women on Post-Divorce Adjustment and Emotional Autonomy. RJMS. 2020;27(10):73-82. Available from: http://rjms.iums.ac.ir/article-1-6435-en.html.

21. Stolberg AL, Mahler J. Enhancing treatment gains in a school-based intervention for children of divorce through skill training, parental involvement, and transfer procedures. J Consult Clin Psychol. 1994;62(1):147-56.

22. Pedro-Carroll JL, Sutton SE, Wyman PA. A two-year follow-up evaluation of a preventive intervention for young children of divorce. Sch Psychol Rev. 1999;28(3):467-76.

23. Forgatch MS, Patterson GR, DeGarmo DS, Beldavs ZG. Testing the Oregon delinquency model with 9-year follow-up of the Oregon Divorce Study. Dev Psychopathol. 2009;21:637-60.

24. DeGarmo DS, Jones JA. Fathering Through Change (FTC) intervention for single fathers: Preventing coercive parenting and child problem behaviors. Dev Psychopathol. 2019;31(5):1801-11. doi: 10.1017/S0954579419001019.

25. Cookston JT, Braver SL, Griffin WA, De Lusé SR, Miles JC. Effects of the Dads for Life Intervention on Interparental Conflict and Coparenting in the Two Years After Divorce. Fam Process. 2007;46(1):123-37. doi: 10.1111/j.1545-5300.2006.00196.x.

26. Pruett MK, Barker RK. Effectively intervening with divorcing parents and their children: What works and how it works. In: Schulz MS, Pruett MK, Kerig PK, Parke RD, editors. Strengthening

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]

couple relationships for optimal child development: Lessons from research and intervention. Washington, DC: American Psychological Association; 2010. p. 181-96. doi: 10.1037/12058-012.
27. Sandler I, Wolchik S, Mazza G, Gunn H, Tein JY, Berkel C, et al. Randomized effectiveness trial of the new beginnings program for divorced families with children and adolescents. J Clin Child Adolesc Psychol. 2020;49(1):60-78. doi: 10.1080/15374416.2018.1540008.
28. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. J Psychopathol Behav Assess. 2004;26:41-54.
29. Azizi A, Mirzaei A, Shams J. Correlation between Distress Tolerance and Emotional Regulation With Students Smoking Dependence. Hakim. 2010;13(1):11-8. Available from: http://hakim.tums.ac.ir/article-1-608-en.html.
30. Narimani M, Abbasi M, Abolghasemi A, Ahadi B. A study comparing the effectiveness of acceptance/commitment by emotional regulation training on adjustment in students with dyscalculia. J Learn Disabil. 2013;2(4):154-76. doi: jld-2-4-92-5-9.
31. Damota MD, Gebretsadik AD, Nigatu MM. The rate and causes of divorce in Bale Robe Town, Oromia, Ethiopia. Am J Soc Hum Res. 2020;1(2):27-45.
32. Zhang C, Feng C, Zheng Y, Wang J, Wang F. Root exudates metabolic profiling suggests distinct defense mechanisms between resistant and susceptible tobacco cultivars against black shank disease. Front Plant Sci. 2020;11:1352.
33. Johnsen IO, Litland AS, Hallström IK. Living in Two Worlds–Children's Experiences After Their Parents' Divorce–A Qualitative Study. J Pediatr Nurs. 2018;43
34. .
35. Hamed M, Zokaei S. Lived Experience of Divorce Children in Iran. Refahj. 2020;20(76):167-206. Available from: http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-3430-fa.html.
36. Khalajabadi Farahani F, Tanha F, Abootorabi Zarchi F. Life experience of divorced women in Saveh City in the scope of family and social relations. Woman Dev Polit. 2017;15(2):223-40. doi: 10.22059/jwdp.2017.62355.
37. Garnefski N. Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. Cogn Emotion. 2012;32(7):1-8.
38. Davids R, Roman N, Schenck C. The challenges experienced by parents when parenting a child with hearing loss within a South African context. J Fam Soc Work. 2021;24(1):60-78.
39. Hess D. Mindfulness-based interventions for hematology and oncology patients with pain. Hematol Oncol Clin North Am. 2018;32(3):493-504.
40. Mosleh SG, Badri Gargari R, Nemati S. Psychometric properties of Behavioral Emotion Regulation Questionnaire in sample of adolescent students in Urmia city. Clin Psychol Personal. 2020;18(1):163-75.
41. Hardcastle SJ, Tye M, Glassey R, Hagger MS. Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. Psychol Sport Exerc. 2015;16:139-49.
42. Mutiso V, Tele A, Musyimi C, Gitonga I, Musau A, Ndetei D. Effectiveness of life skills education and psychoeducation on emotional and behavioral problems among adolescents in institutional care in Kenya: a longitudinal study. Child Adolesc Ment Health. 2017;21(3):393-510.
43. Amani Z, Zahrakar K, Kiamanesh A. The Identification of the Consequences of Parents' Divorce on Children: A Qualitative Study. Women Fam Cult Educ. 2019;14(47):59-81.

© 2022 The Author(s). Published by Isfahan University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http: //creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.48305/22.2.224]