

Original Article

The Effectiveness of Psychological Reconstruction after Divorce on Feelings of Inferiority, Emotional Competence, and Distress Tolerance in Divorced Men with Child Custody

Razie Nazer¹, Shahnaz Khaleghipour^{✉2}

1. Department of Psychology, Nae.C., Islamic Azad University, Naein, Iran.

Received: 2024/08/26

Revised: 2025/02/12

Accepted: 2025/11/08

DOI:10.48308/jfr.2025.236708.1803

Highlights

- The post-divorce psychological reconstruction intervention significantly reduces feelings of inferiority and increases emotional empowerment and distress tolerance in divorced men with child custody.
- The largest effect of the intervention was observed on distress tolerance, indicating the key role of psychological reconstruction in enhancing the ability to tolerate negative emotions after divorce.
- Participating in group psychological reconstruction sessions, by providing a space to examine past relationships, identify adaptive behaviors, and enhance self-awareness, led to significant improvements in all three research variables (with medium to large effect sizes).

Extended Abstract

Introduction: Divorce is one of the most stressful experiences in adult life, with serious psychological, emotional, and social consequences for families. Its rising prevalence has drawn attention not only to its impact on spouses but also to long-term effects on children and the wider community. For men with custody, challenges are particularly complex, as they must cope with the emotional aftermath of marital dissolution while managing single parenthood. This dual burden often leads to feelings of inadequacy, reduced emotional competence, and difficulty tolerating distress. The present study examined the effectiveness of a psychological reconstruction program in reducing inferiority, enhancing emotional competence, and improving distress tolerance among divorced men with custody, addressing a gap in the literature that often overlooks men's experiences compared to women. A quasi-experimental design with pre- and post-test measures was employed. Thirty divorced men in Isfahan, aged 30–45, with custody of at least one child and no prior counseling, were purposively sampled and randomly assigned to experimental and control groups. The intervention consisted of eight 90-minute sessions based on Fisher's divorce reconstruction model, emphasizing cognitive restructuring, emotional regulation, self-worth, and healthier relationships. Outcomes were assessed using validated instruments: the Inferiority Questionnaire, the Emotional Self-Regulation Strategies Questionnaire, and the Distress Tolerance Scale. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) with SPSS (version 24) to control for pre-test scores and evaluate intervention effects.

Findings: Demographic findings showed that most participants were aged 41–45 years, with the majority of the control group holding a high school diploma and the majority of the experimental group having less than a diploma. Most participants had been divorced between six months and one year, indicating early-stage post-divorce adjustment. Descriptive statistics revealed that in the experimental group, distress tolerance increased notably after the intervention, while the control group showed only minor change; feelings of inferiority decreased substantially in the experimental group, while the control group showed a smaller reduction; and emotional competence improved significantly in the experimental group, whereas the control group demonstrated only a slight increase. Tests of normality confirmed normal distribution (Kolmogorov–Smirnov $p=0.096$ for distress tolerance, $p=0.118$ for inferiority,

$p=0.137$ for emotional competence). Homogeneity of variances was supported (Levene's test $p=0.323$, $p=0.611$, $p=0.098$ respectively), and equality of covariance matrices was confirmed (Box's $M=0.584$, $p\geq 0.05$), allowing valid application of MANCOVA. Multivariate analysis revealed significant differences between groups across all dependent variables (Wilks' Lambda=0.149, Pillai's Trace=0.821, Hotelling's Trace=5.71, Roy's Largest Root=5.71; $F=41.93$, $df=3$, $p=0.001$, $\eta^2=0.851$, power=1). Univariate analyses demonstrated strong effects on each variable: distress tolerance improved markedly ($F=14.45$, $p=0.001$, $\eta^2=0.827$, power=1); feelings of inferiority decreased substantially ($F=29.93$, $p=0.001$, $\eta^2=0.555$, power=0.99); and emotional competence increased significantly ($F=34.88$, $p=0.001$, $\eta^2=0.592$, power=1). Effect sizes indicated the largest impact was on distress tolerance, followed by emotional competence and inferiority.

Discussion: The results provide robust evidence that the psychological reconstruction program is effective in addressing key psychological challenges faced by divorced men with child custody. By participating in structured sessions addressing both cognitive and emotional dimensions of adjustment, participants were able to reframe negative self-perceptions, strengthen emotional regulation skills, and develop greater resilience in the face of distress. The reduction in feelings of inferiority can be explained by the program's emphasis on self-worth and identification of personal strengths, which helped men challenge societal judgments, internalized guilt, and shame, while cultivating a more positive self-concept as individuals and fathers. The improvement in emotional competence reflects the program's focus on teaching strategies for managing emotions, building empathy, and fostering constructive communication—skills critical for maintaining healthy relationships with children and others, and reducing maladaptive coping behaviors such as withdrawal or aggression. The increase in distress tolerance indicates greater capacity to endure negative emotional states without avoidance or harmful behaviors, essential for navigating single parenthood and social stigma. These findings align with prior research on benefits of psychological interventions after divorce, though most earlier studies focused on women; the present study extends these findings to men, particularly those facing custodial pressures. The results also resonate with Fisher's theoretical framework, emphasizing reconstruction of self-concept, grief processing, and fostering hope. However, limitations include a sample confined to Isfahan, limiting generalizability, and lack of follow-up, leaving long-term effects unknown. Future research should employ larger, more diverse samples, longitudinal designs, and consider factors such as financial status, social support, health, and past relationship experiences to build comprehensive models of post-divorce adjustment.

Conclusion: In conclusion, this study demonstrates that psychological reconstruction after divorce is a powerful tool for supporting divorced men with child custody. By significantly reducing feelings of inferiority, enhancing emotional competence, and increasing distress tolerance, the intervention helps men rebuild their lives, improve parenting, and foster healthier relationships. The findings contribute to the growing recognition that divorce is not merely an end but also an opportunity for personal growth and transformation when appropriate support is provided. Implementing Fisher's reconstruction program in counseling and social service settings can play a vital role in promoting resilience and well-being among divorced men and their families. Ultimately, the study highlights the importance of addressing the psychological needs of this vulnerable group and ensuring they receive the resources necessary to navigate post-divorce life with strength, dignity, and hope.

Keywords: Inferiority, Distress Tolerance, Emotional Competence, Post-Divorce Psychological Reconstruction Intervention, Child Custody.

How to cite: Nazer, R and Khaleghipour, S. (2026). Effectiveness of psychological reconstruction after divorce on feelings of inferiority, emotional empowerment, and distress tolerance in divorced men with child custody. *Journal of Family Research*, 22(1), 207-224. doi: 10.48308/jfr.2025.236708.1803

✉Corresponding Author Email Address: sh.khaleghipour@iau.ac.ir



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the creative commons attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

مقاله پژوهشی

اثربخشی بازسازی روانی پس از طلاق بر احساس حقارت، توانمندی عاطفی و تحمل پریشانی در مردان مطلقه دارای حضانت فرزند

راضیه ناظر^۱، شهناز خالقی پور^{۲*}

۱. گروه روانشناسی بالینی، واحد ناین، دانشگاه آزاد اسلامی، ناین، ایران.

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ دریافت نسخه اصلاح شده: ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۸/۱۷

DOI: 10.48308/jfr.2025.236708.1803

نکات برجسته:

- مداخله بازسازی روانی پس از طلاق به طور معناداری احساس حقارت را کاهش و توانمندی عاطفی و تحمل پریشانی را در مردان مطلقه دارای حضانت فرزند افزایش می دهد.
- بیشترین تأثیر مداخله بر تحمل پریشانی مشاهده شد که نشان دهنده نقش کلیدی بازسازی روانی در افزایش توانایی تحمل هیجانات منفی پس از طلاق است.
- شرکت در جلسات گروهی بازسازی روانی با فراهم کردن فضایی برای بررسی روابط گذشته، شناسایی رفتارهای سازگارانه و تقویت خودآگاهی، منجر به بهبود معنادار در هر سه متغیر پژوهش گردید.

چکیده: هدف این پژوهش بررسی تأثیر مداخله بازسازی روانی پس از طلاق بر احساس حقارت، توانمندی عاطفی و تحمل پریشانی در مردان مطلقه دارای حضانت فرزند بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل مردان مطلقه دارای حضانت فرزند در شهر اصفهان در نیمه اول سال ۱۴۰۳ بود. با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند، ۳۰ نفر از این مردان انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه احساس حقارت خدادادی و بهرامی (۱۳۹۱)، پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی عاطفی مارس (۲۰۰۰) و پرسشنامه تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) بود. بسته بازسازی پس از طلاق فیشر و آلبرتی (۲۰۱۷) طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد. داده ها با آزمون تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم افزار SPSS-22 تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین دو گروه در متغیرهای پژوهش تفاوت معناداری وجود داشت و مداخله بازسازی روانی پس از طلاق بر احساس حقارت، توانمندی عاطفی و تحمل پریشانی در مردان مطلقه دارای حضانت فرزند مؤثر بوده و باعث کاهش احساس حقارت و افزایش تحمل پریشانی و توانمندی عاطفی مردان مطلقه گردیده است ($P \leq 0.05$).

کلیدواژه ها: احساس حقارت، تحمل پریشانی، توانمندی عاطفی، مداخله بازسازی روانی پس از طلاق، حضانت فرزند

استناد به این مقاله: ناظر، ر. و خالقی پور، ش. (۱۴۰۵). اثربخشی بازسازی روانی پس از طلاق بر احساس حقارت، توانمندی عاطفی و تحمل پریشانی در مردان مطلقه دارای حضانت فرزند. خانواده پژوهی، ۲۲(۱)، ۲۰۷-۲۲۴. doi:

10.48308/jfr.2025.236708.1803

*نویسنده مسئول: sh.khaleghipour@iau.ac.ir

مقدمه

هدف اصلی ازدواج، ایجاد یک زندگی پایدار و شاد برای زوجین است؛ با این حال، به دلایل گوناگون، بسیاری از ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شوند. طلاق، به عنوان یک تجربه عاطفی و اجتماعی پیچیده، به‌ویژه در جوامع معاصر، مورد توجه قرار گرفته است. در سال‌های اخیر، افزایش نرخ طلاق و پیامدهای روانی این پدیده نه تنها بر طرفین رابطه تأثیر می‌گذارد، بلکه اثرات عمیقی بر فرزندان و جامعه نیز دارد (یونس^۱، ۲۰۲۳). طلاق به عنوان یکی از استرس‌زاترین تجربیات در بزرگسالی طبقه‌بندی شده است و به عنوان یک تجربه رابطه‌ای دردناک، با از دست دادن دلبستگی‌ها و نقض شیوه‌های تفکر قبلی همراه است که نیازمند بررسی‌های دقیق و مداخلات مؤثر است (کالتا و مروز^۲، ۲۰۲۳). افراد مطلقه با چالش‌های زیادی از جمله تغییر در باورهای خود درباره شریک زندگی، خود و رابطه مواجه می‌شوند. این چالش‌ها با اختلالات عاطفی، بحران هویت و کاهش منابع روانی همراه است (اختر و بلو^۳، ۲۰۱۷). همچنین، عدم وجود حمایت اجتماعی کافی و تنش‌های مربوط به درگیری با همسر سابق و مشکلات مربوط به فرزندپروری مشترک می‌تواند فشارهای روانی را افزایش دهد (فیشر و ولوویک^۴، ۲۰۱۸). مطالعات نشان داده‌اند که افراد مطلقه ممکن است علائم استرس پس از سانحه، افکار منفی مکرر، برانگیختگی عاطفی و رفتارهای اجتنابی را تجربه کنند (اسلاکوا و همکاران^۵، ۲۰۱۵). این شرایط می‌تواند منجر به بروز علائم بالینی نظیر اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی شود. به‌علاوه، طلاق می‌تواند آسیب‌پذیری فرد را در برابر بیماری‌های جسمی و روانی افزایش دهد و خطر رفتارهای اعتیادی را نیز بالا ببرد (مورتلمنز^۶، ۲۰۲۰).

از منظر اجتماعی، طلاق می‌تواند ساختار خانواده را تحت تأثیر قرار دهد. فرزندان این خانواده‌ها ممکن است با مشکلات رفتاری و عاطفی مواجه شوند که ناشی از تغییرات ناگهانی در محیط خانوادگی است (کوپن، کرینفلد و ترپ^۷، ۲۰۲۰). تفاوت‌های جنسیتی نیز می‌توانند نقش مهمی در پیامدهای منفی طلاق ایفا کنند که با انواع احساسات و عواطف مختلف برای زنان و مردان همراه است (اسلاکوا و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهش لوند^۸ (۲۰۲۱) و آمتو^۹ (۲۰۲۳) نشان داد که تأثیرات روانی و اجتماعی طلاق می‌تواند تا چندین نسل ادامه یابد و بر اهمیت مداخلات زودهنگام برای کاهش اثرات منفی بر خانواده‌های مطلقه تأکید دارد. مردان در کوتاه‌مدت پس از طلاق، معمولاً رفاه روانی کمتری را نسبت به زنان تجربه می‌کنند و میزان افسردگی در آن‌ها بیشتر گزارش شده است (باری و لیدون^{۱۰}، ۲۰۲۰؛ لئوپولد^{۱۱}، ۲۰۱۸). این چالش‌ها برای مردانی که حضانت فرزندان را بر عهده دارند، تشدید می‌شود. مردان مطلقه ممکن است به دلیل نداشتن مهارت‌های لازم در فرزندپروری و مدیریت امور خانه، ارتباط کمتری با فرزندان خود برقرار کنند (میلر و جونز^{۱۲}، ۲۰۲۳). این عدم ارتباط می‌تواند منجر به احساس انزوا و ناتوانی در ایفای نقش والدینی شود. در نتیجه، فشارهای روانی ناشی از این وضعیت می‌تواند احساس شکست، ناامیدی و حقارت را در آن‌ها افزایش دهد و عزت نفس آن‌ها را کاهش دهد (وازیما و جایاتونگا^{۱۳}، ۲۰۱۷).

طلاق می‌تواند تأثیرات عمیق بر احساس حقارت مردان مطلقه داشته باشد، زیرا مردان پس از طلاق ممکن است احساس کنند که نتوانسته‌اند نقش خود را به عنوان همسر و پدر به‌خوبی ایفا کنند و خود را به دلیل عدم موفقیت در حفظ خانواده سرزنش کنند (شوارتز و همکاران^{۱۴}، ۲۰۱۱). همان‌طور که فراهانی و همکاران^{۱۵} (۲۰۲۳) در پژوهشی نشان دادند که عوامل روان‌شناختی و حضانت فرزند می‌توانند در سازگاری پس از طلاق

تأثیر داشته باشند؛ مردان معمولاً با قضاوت‌های منفی از سوی جامعه مواجه می‌شوند و به عنوان مقصر اصلی طلاق شناخته می‌شوند. این قضاوت‌ها می‌توانند حس گناه و شرمساری را در آن‌ها تقویت کند. همچنین با توجه به باورهای اجتماعی که مردان را به عنوان افرادی قوی و مستقل معرفی می‌کند، ممکن است اطرافیان از ارائه حمایت عاطفی کافی به مردان مطلقه خودداری کنند. این کمبود حمایت می‌تواند احساس تنهایی و حقارت را در آن‌ها تشدید کند، زیرا آن‌ها در برابر چالش‌های جدید زندگی خود احساس ناتوانی می‌کنند (اسمیت و جانسون^{۱۶}، ۲۰۲۲). زنان با وجود بار زیاد پس از طلاق از نظر روانی و رضایت از زندگی بهتر هستند در صورتیکه که بار روانی طلاق برای مردان شدیدتر است (پارکر و همکاران^{۱۷}، ۲۰۲۲). طلاق معمولاً با تغییرات مالی همراه است که می‌تواند بر احساس خودکفایی و ارزش فردی مردان تأثیر بگذارد و حس ناکافی بودن را در مردان تقویت کند (دی واس، و همکاران^{۱۸}، ۲۰۱۷). مردان مطلقه به جهت ترس از تکرار اشتباهات گذشته مانع از ورود آن‌ها به روابط جدید می‌شود و این عامل باعث احساس حقارت نسبت به توانایی‌های خود در برقراری روابط سالم می‌شود (فراهانی و همکاران، ۲۰۲۳). در مجموع، ترکیب این عوامل می‌تواند منجر به ایجاد یک چرخه معیوب از احساس حقارت، کاهش عزت نفس و مشکلات روانی در مردان مطلقه شود که فرد نمی‌تواند به درستی خود را ارزیابی کند و از قدرت درونی خود بهره‌برداری نماید. بنابراین احساس حقارت یکی از پیامدهای منفی طلاق است (سرمدی و خدابخشی کولایی^{۱۹}، ۲۰۲۳). احساس حقارت که ریشه در تجربیات دوران کودکی دارد و می‌تواند در درجات مختلف بر اساس بحران‌های زندگی ادامه یابد و منجر به بروز احساساتی نظیر ناامیدی، افسردگی و اضطراب شود، بر کیفیت روابط شخصی تأثیر می‌گذارد و باعث ایجاد فاصله عاطفی یا عدم توانایی در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران می‌شود (آدلر^{۲۰}، ۱۹۷۳).

توانمندی عاطفی به معنای توانایی درک، شناخت، مدیریت و استفاده مؤثر از احساسات خود و دیگران است. این مفهوم شامل خودآگاهی عاطفی، همدلی با دیگران، مدیریت استرس و برقراری ارتباط مؤثر می‌شود (اکدوگان و سمسر^{۲۱}، ۲۰۱۹). در توانمندی عاطفی فرد می‌تواند احساسات خود و دیگران را به خوبی بشناسد. احساسات خود را به موقع کنترل کند و واکنش‌های سازنده‌تری در مواجهه با چالش‌های زندگی نشان دهد (توملو و سیسمک^{۲۲}، ۲۰۲۱). براشو و همکاران^{۲۳} (۲۰۱۳) توانمندی عاطفی را یک ساختار چند بعدی می‌دانند که شامل شایستگی‌های عاطفی درون فردی و بین فردی است. دانستن اینکه چگونه یک فرد انگیزه‌های خود را کنترل می‌کند و احساسات خود را در پاسخ به واکنش‌ها و احساسات دیگران تنظیم می‌کند می‌تواند بر تحمل پریشانی تأثیر بگذارد (ماسودا، ماندای و تولی^{۲۴}، ۲۰۱۴). سیمونز و گاهر^{۲۵} (۲۰۰۵) تحمل پریشانی را به عنوان توانایی یک فرد برای تجربه و تحمل حالات عاطفی منفی یا توانایی رفتاری برای تداوم در رفتار هدف‌مدار هنگام تجربه پریشانی عاطفی تعریف کردند. به بیانی دیگر، تحمل پریشانی به عنوان توانایی درک شده یا واقعی برای تحمل حالات احساسی یا فیزیکی ناخوشایند تعریف می‌شود (ووجانویک و زیگل^{۲۶}، ۲۰۲۰).

سطوح پایین تحمل پریشانی نوعی بی‌نظمی هیجانی را در فرد ایجاد می‌کند که منجر به پاسخ‌های رفتاری ناسازگار و موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود. افراد با تحمل پریشانی کم با انجام برخی رفتارهای مخرب به دنبال تسکین دردهای هیجانی و دوری از هیجانات منفی درونی برمی‌آیند؛ به همین خاطر تحمل پریشانی با سازش‌یافتگی بعد از رویداد طلاق در ارتباط است (احمدی کانی گلزار و همکاران^{۲۷}، ۲۰۲۳).

طلاق به عنوان یکی از عوامل اصلی فروپاشی خانواده، نیاز به سازگاری مؤثر پس از آن را برای زوجین به شدت ضروری می‌سازد. در این راستا، فیشر و آلبرتی^{۲۸} (۲۰۱۷) با معرفی روش درمانی بازسازی پس از طلاق، فرآیند بازسازی زندگی را در مراحل شامل انکار، ترس، سازگاری، تنهایی، تجدید روابط با دوستان، احساس گناه، غم، خشم، رها کردن، خودارزشمندی، انتقال، صداقت، عشق، اعتماد، وابستگی، استقلال، هدفمندی و آزادی تعریف کرده‌اند. این رویکرد جامع به زوجین کمک می‌کند تا با درک و مدیریت عواطف خود، به فرآیند سازگاری و بازسازی زندگی پس از طلاق دست یابند. سازگاری روانی با طلاق شامل جدایی از رابطه‌ی زناشویی، مدیریت احساسات ناشی از گسستگی زناشویی و پایان دادن رابطه پس از طلاق با همسر قبلی است (کابیلار و ایلماز^{۲۹}، ۲۰۱۹).

درمان بازسازی روانی، که به عنوان "بازسازی روانی عمیق" نیز شناخته می‌شود، یکی از روش‌های مؤثر در روان‌درمانی است که هدف آن ایجاد تغییرات عمیق و پایدار در فرد است. این نوع درمان به ویژه برای افرادی که با مشکلات عاطفی و روانی ناشی از تجربیات آسیب‌زا، مانند طلاق، مواجه هستند، طراحی شده است. هدف اصلی در بازسازی روانی پس از طلاق تغییرات عمیق و پایدار در الگوهای فکری و رفتاری فرد، افزایش خودآگاهی جهت شناسایی الگوهای ناسازگارانه، مدیریت احساسات به عنوان منبعی برای رشد شخصی و تقویت مهارت‌های ارتباطی است (فیشر، ۲۰۱۶). این روش درمانی به فرد مطلقه این امکان را می‌دهد تا دوره‌ی دشوار پس از جدایی را بررسی کند، جایگاه خود را شناسایی نماید و با بهره‌گیری از رهنمودهای عملی گام‌به‌گام به سوی آینده‌ای پرنشاط و سالم پیش برود. فرآیند بازسازی روابط در تمام مراحل زندگی وجود دارد و می‌تواند در مواجهه با هر بحرانی به کار گرفته شود. او انگیزه اصلی انسان را جستجوی رفتارهای سازگارانه و دستیابی به تعادل معرفی می‌کند (امری^{۳۰}، ۲۰۱۶، فیشر و البرتی، ۲۰۱۷).

تحقیقات الوارز، هربرو و مارتینز پامپلیجا^{۳۱} (۲۰۲۴) نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجانی با اتحاد درمانی می‌توانند به طور قابل توجهی به کاهش احساس تنهایی و افسردگی در افراد مطلقه کمک کنند. این نوع مداخلات به افراد این امکان را می‌دهد که تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و از حمایت عاطفی برخوردار شوند. تحقیقات جانسون و اسمیت^{۳۲} (۲۰۲۴) نشان‌دهنده تأثیر مثبت رویکردهای درمانی نوین، مانند درمان شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر روی افرادی است که با مشکلات روانی ناشی از طلاق مواجه هستند این روش‌ها به افراد کمک می‌کنند تا افکار منفی را شناسایی کرده و تغییر دهند و در نتیجه کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. این تحقیقات نشان‌دهنده اهمیت مداخلات روان‌شناختی در مراحل مختلف پس از طلاق هستند و تأکید می‌کنند که با استفاده از ابزارهای مناسب، افراد می‌توانند بهبود قابل توجهی در وضعیت روانی خود تجربه کنند.

کارادنیز ازبک و دیمیر^{۳۳} (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که برنامه حمایت روان‌شناختی پس از طلاق بر سطح سازگاری زنان با طلاق مؤثر است. بائر^{۳۴} (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای نشان داد که آموزش حمایت پس از طلاق به زنان مطلقه کمک کرد که احساس ارزش و توانایی خود را بعد از طلاق به دست آورند و شغل مورد نظر خود را کشف کرده و هویت خود را کسب کنند. اوروپ و همکاران^{۳۵} (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای نشان دادند که اجرای مداخله بازسازی پس از طلاق به صورت مجازی به طور قابل توجهی خصومت را در میان طلاق‌گرفته‌ها در یک دوره یک‌ساله کاهش داده است. همچنین، آسنجرانی و همکاران^{۳۶} (۲۰۱۸)، یلماز و تسکین^{۳۷} (۲۰۲۳)،

صدیقی، صفاریان طوسی و خدیوی^{۳۷} (۲۰۲۰)، کشاورز علوی^{۳۸} (۲۰۲۳)، محمدی و خانجانی^{۳۹} (۲۰۲۱)، نیکنام و حسینیان^{۴۰} (۲۰۲۲)، دی اندا، لو و نجا^{۴۱} (۲۰۲۲) هر کدام در مطالعاتی جداگانه نشان دادند که آموزش سازگاری و بازسازی پس از طلاق بر کاهش مشکلات روان‌شناختی و بهبود سلامت عمومی و رضایت از زندگی زنان مطلقه مؤثر بوده است.

با توجه به مطالعات انجام شده می‌توان بیان کرد که اکثر مطالعات بر روی زنان پس از طلاق متمرکز شده و مسائل مربوط به مردان مطلقه مورد غفلت قرار گرفته است که با توجه به تغییرات متعدد در زندگی مردان مطلقه و استرس‌زا بودن طلاق و حضانت فرزند، طراحی و اجرای طرح‌های مداخله‌ای برای این قشر دارای نقش بسزایی است. همچنین یافته‌های مطالعات پیشین بیانگر نتایج غیریکدست و خلأ پژوهشی در این زمینه است که نشان می‌دهد تمرکز بر تجربه مردان از طلاق و مداخلات روان‌شناختی برای بهبود روند سازگاری با این شرایط، مطالعه‌ای نوآورانه و ضروری می‌باشد. لذا پژوهش حاضر می‌تواند از لحاظ ابهام‌زدایی دانش پژوهی در این زمینه و غنی‌سازی مبانی نظری مرتبط، مسیر روشنی برای پژوهشگران آتی باشد. بنابراین، با توجه به مطالعات ناکافی در این زمینه و با توجه به آمارهای روزافزون طلاق و تغییر نگرش زنان برای بزرگ کردن فرزند خود و واگذاری حضانت بیشتر به مردان در چند سال اخیر، محقق در صدد پاسخگویی به این سؤال پژوهشی است که آیا مداخله بازسازی روانی پس از طلاق بر احساس حقارت، توانمندی عاطفی و تحمل پریشانی در مردان مطلقه دارای حضانت فرزند تأثیرگذار است؟

روش

روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمایش است. جامعه آماری پژوهش شامل مردان مطلقه دارای حضانت فرزند در شهر اصفهان در اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳ بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، ۳۰ نفر از آن‌ها انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. حجم نمونه برای طرح‌های آزمایشی، حداقل ۱۵ نفر در هر گروه توصیه می‌شود. این تعداد به محققان این امکان را می‌دهد که نتایج را با دقت بیشتری تحلیل کنند و به تعمیم‌پذیری یافته‌ها کمک می‌کند (دل‌اور^{۴۲}، ۲۰۱۹). ملاک‌های ورود به پژوهش شامل سن بین ۳۰ تا ۴۵ سال، مدت زمان طلاق کمتر از یک سال، داشتن حضانت فرزند و عدم شرکت در جلسات مشاوره فردی یا گروهی دیگر بود. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل عدم تمایل به شرکت در پژوهش و غیبت در جلسات بود. **پرسشنامه احساس حقارت:** پرسشنامه احساس حقارت^{۴۳} که توسط خدادادی و بهرامی در سال ۱۳۹۱ ایجاد شده، دارای ۲۵ گویه است که با مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره برش در این پرسشنامه ۴۲ است که ۶ گویه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر نشان‌دهنده احساس حقارت بیشتر و نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده اعتماد به نفس بالاتر است. روایی پرسشنامه از طریق ارزیابی روایی صوری و محتوایی انجام شده است. در ارزیابی اولیه پایایی، از روش آلفای کرونباخ مقدار ۰/۷۶ و از روش دونیمه‌سازی مقدار ۰/۷۵ به دست آمد. در ارزیابی دوم، آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و پایایی به روش دونیمه‌سازی ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی عاطفی: پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی عاطفی^{۴۴} توسط مارس^{۴۵} (۲۰۰۰) یک ابزار ۴۴ گویه ای با شش بعد - شناختی، رفتاری، تغییر موقعیت، تغییر عاطفه، کاهش خلق منفی و افزایش خلق مثبت - برای ارزیابی توانایی‌های عاطفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. گویه‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از ۰ (هرگز) تا ۶ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. این پرسشنامه دارای روایی و پایایی مناسب در بافت ایران است. صالحی و مورگانی (۲۰۰۶) پایایی به روش دونیمه‌سازی را ۰/۷۵ و آلفای کرونباخ را ۰/۷۴ برای کل پرسشنامه گزارش کردند. همچنین، پایایی زیرمقیاس‌ها در این پرسشنامه بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۰ متغیر بود. این نتایج نشان‌دهنده اعتبار و قابلیت اعتماد بالای این پرسشنامه در ارزیابی توانمندی‌های عاطفی در جامعه ایرانی است.

پرسشنامه تحمل پریشانی: مقیاس تحمل پریشانی^{۴۶} یک پرسشنامه خودگزارشی است که برای اندازه‌گیری توانایی فرد در تحمل پریشانی عاطفی توسط سیمونز و گاهر در سال ۲۰۰۵ طراحی شده است. این مقیاس، تحمل پریشانی را بر اساس ظرفیت فرد برای تحمل پریشانی عاطفی، ارزیابی شناختی پریشانی، توجه به احساسات منفی و اقدامات تنظیمی برای مدیریت پریشانی ارزیابی می‌کند. این مقیاس شامل ۱۵ آیتام است که در چهار زیرمقیاس توزیع شده‌اند: تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم را اندازه‌گیری می‌کند. گویه‌ها بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (کاملاً موافقم) تا ۵ (کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شوند و یک گویه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده تحمل پریشانی بیشتر و تجربه پریشانی عاطفی کمتر است. سیمونز و گاهر^{۴۷} (۲۰۰۵) ضرایب آلفا را برای زیرمقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ گزارش کردند و همچنین روایی همگرا و ملاکی اولیه خوبی را ذکر کردند. در یک مطالعه ایرانی توسط امین‌الرعایا و همکاران (۲۰۱۶)، آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۶۹، ۰/۷۷ و ۰/۷۳ و آلفای کل مقیاس ۰/۸۲ بود. عزیزی و همکاران (۲۰۱۰) آلفای کرونباخ ۰/۶۷ و اعتبار بازآزمایی ۰/۷۹ را برای این پرسشنامه گزارش کردند.

جدول ۱- محتوای مداخله بازسازی روانی پس از طلاق

جلسات	اهداف	محتوا
اول	بازبینی روابط گذشته	بازبینی روابط گذشته و احساسات تجربه شده، شناسایی واکنش‌ها به جدایی و استرس‌های پس از آن، آشنایی با احساسات طبیعی مانند تنهایی و ترس، مفهوم "بلوک‌های بازسازی" دریافت نتایج مقیاس تنظیم طلاق فیشر
دوم	تقویت رفتارهای انطباقی مثبت	بررسی نتایج مقیاس تنظیم طلاق و شناسایی نقاط قوت و ضعف خود توسط شرکت کنندگان، تمرکز بر رفتارهای سازگارانه سالم و ناسالم، اشتراک‌گذاری تجربیات، درک اهمیت و ارزش ایجاد یک شبکه حمایتی در زندگی شخصی و اجتماعی
سوم	درک فرایند سوگ	آشنایی با واکنش‌های هیجانی غم، احساس گناه و طردشدگی، آشنایی با پنج مرحله سوگ و روش‌های مؤثر ارتباطی، ایجاد فضایی امن برای به اشتراک‌گذاری تجربیات، چگونگی مراقبت از خود و تمرین برای رها کردن رابطه گذشته
چهارم	مدیریت خشم	بررسی افسانه‌های مربوط به خشم، آشنایی با روش‌های ابراز صحیح خشم، درک خشم به عنوان هیجان ثانویه و نه رفتار، شناخت تفاوت بین خشونت، رفتارهای منفعلانه و رفتارهای جراتمندانه، آموزش فرایند تصویرسازی «رها کردن»

پنجم	ارزشمندی خود	بررسی ارزش‌ها، باورها و الگوهای تعاملی خانواده اصیل، تشخیص تفاوت بین ارزش‌ها، باورها و الگوهای رفتاری، تقویت حس ارزشمندی فردی، کاستن از انتقادات منفی نسبت به خود و بهبود بخشیدن به روابط
ششم	انتقال	بررسی تأثیرنگرش‌ها و احساسات دوران کودکی بر زندگی فعلی و شناسایی جنبه‌های مثبت گذشته خود، تکنیک‌های تنفسی و تمرین مدیتیشن
هفتم	گشودگی و عزت نفس	آموزش نحوه کنار گذاشتن "ماسک‌ها" برای ایجاد ارتباطات نزدیک‌تر، تقویت عزت نفس و روش پرورش عزت نفس بعد از جدایی، ایجاد و حفظ شبکه حمایتی، موانع ایجاد عزت نفس
هشتم	عشق و محبت و رابطه مندی	بررسی مفهوم عشق و یادگیری اینکه چگونه ابتدا باید خود را دوست داشته باشند تا بتوانند دیگران را نیز دوست داشته باشند. تصویر سازی ازروابط مهربانیز در آینده برای ایجاد روابط سالم تر و ایجاد مرزهای سالم
نهم	هویت جنسی	بحث درباره ارزش‌ها و اصول اخلاقی شخصی در زمینه روابط جنسی جهت تصمیمات آگاهانه‌تری در مورد روابط آینده، بررسی مجدد نتایج مقیاس تنظیم طلاق

پژوهش با فراخوان مردان مطلقه دارای حضانت فرزند برای شرکت در طرح ارتقاء سلامت خانواده انجام شد. از میان افراد واجد شرایطی که تمایل به همکاری داشتند، ۳۰ نفر بر اساس ملاک‌های ورود انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان پس از یک جلسه مقدماتی که در آن هدف پژوهش توضیح داده شد، پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. سپس، به صورت تصادفی در دو گروه قرار گرفتند؛ گروه آزمایش که مداخله بازسازی روانشناختی پس از طلاق را به صورت حضوری در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر اساس پروتکل فیشر و آلبرتی (۲۰۱۷) دریافت کرد، و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. یک هفته بعد، از هر دو گروه خواسته شد تا پرسشنامه‌ها را مجدداً به صورت جداگانه تکمیل کنند. ملاحظات اخلاقی با اخذ تأییدیه از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان IR.IAU.KHUISF.REC.1403.115 با حفظ رازداری، استفاده از نام مستعار، اخذ رضایت کتبی و ارائه یک جلسه آموزشی به گروه کنترل پس از اتمام مطالعه، رعایت شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس یک طرفه در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان می‌دهد که اکثریت مردان شرکت‌کننده در این پژوهش در رده سنی ۴۱ تا ۴۵ سال قرار داشتند، به طوری که ۴۰ درصد از گروه کنترل و ۵۰ درصد از گروه آزمایش را شامل می‌شدند. در میان مردان گروه کنترل، بالاترین میزان تحصیلات مربوط به دیپلم بود که ۴۶/۶۷ درصد از شرکت‌کنندگان را تشکیل می‌داد، در حالی که در گروه آزمایش، بیشتر مردان دارای تحصیلات زیر دیپلم بودند و این میزان به ۵۷/۱۴ درصد می‌رسید. همچنین، بیشتر مردان شرکت‌کننده در این پژوهش بین ۶ ماه تا ۱ سال از طلاق شان گذشته بودند؛ به طوری که در گروه کنترل، این میزان ۴۶/۶۶ درصد و در گروه آزمایش ۴۲/۸۶ درصد بود. در جدول (۲)، نتایج میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش شامل تحمل پریشانی، احساس حقارت و توانمندی عاطفی به تفکیک گروه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۲- یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	گروه کنترل				گروه آزمایش			
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف
تحمل پریشانی	۴۴/۴۰	۱۱/۶۷	۴۵/۶۶	۱۱/۹۶	۳۷/۲۸	۱۱/۶۶	۵۰/۰۷	۱۱/۶۳
احساس حقارت	۷۳	۱۲/۹۰	۶۹/۲۶	۱۲/۶۷	۷۸/۰۷	۱۴/۴۶	۶۴/۵۰	۱۳/۲۸
توانمندی عاطفی	۱۴۵/۴۶	۳۶/۷۷	۱۴۷/۴۰	۳۷/۵۲	۱۳۶/۲۸	۴۰/۹۳	۱۶۴/۱۴	۴۳/۰۴

نتایج جدول (۲) نشان داد که میانگین نمرات تحمل پریشانی، توانمندی عاطفی در مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش و میانگین نمرات احساس حقارت کاهش بیشتری نشان می‌دهد. نتایج آزمون نرمال بودن و با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف نشان داد که داده‌های گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش (تحمل پریشانی $p=0/096$ ، احساس حقارت $p=0/118$ و توانمندی عاطفی $p=0/137$) دارای توزیع نرمال هستند ($p\text{-value} \geq 0.05$). همچنین نتایج آزمون لوین برای همگونی واریانس‌ها نشان داد که واریانس دو گروه در متغیرهای پژوهش (تحمل پریشانی $p=0/323$ ، احساس حقارت $p=0/611$ و توانمندی عاطفی $p=0/098$) همگون می‌باشند. سطح معناداری به دست آمده بالاتر از $0/05$ می‌باشد ($p\text{-value} > 0.05$). نتایج آزمون ام‌باکس نیز نشان داد فرضیه‌ی یکسان بودن کوواریانس گروه‌ها در سطح $0/05$ پذیرفته شده است ($M = 0/584$, $p\text{-value} \geq 0.05$). با توجه به اینکه آزمون‌های پیش فرض تایید شده است، برای بررسی سوال پژوهشی از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول (۳) ارائه شده است:

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره در بررسی اثر مداخله بازسازی روانی پس از طلاق بر

متغیرهای وابسته با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	آماره F	Df فرضیه	Df خطا	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۸۲۱	۴۱/۹۳	۳	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۸۵۱	۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۴۹	۴۱/۹۳	۳	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۸۵۱	۱
اثر هتلینگ	۵/۷۱	۴۱/۹۳	۳	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۸۵۱	۱
بزرگترین ریشه روی	۵/۷۱	۴۱/۹۳	۳	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۸۵۱	۱

با توجه به جدول (۳)، مشاهده می‌شود که سطوح معناداری تمامی آزمون‌ها کمتر از $0/05$ است، که نشان‌دهنده وجود تفاوت معنادار بین دو گروه آزمایش و گواه در حداقل یکی از متغیرهای وابسته پژوهش (شامل تحمل پریشانی، احساس حقارت و توانمندی عاطفی) می‌باشد. همچنین، در جدول (۴)، نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیره در متن مانکوا برای متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و گواه ارائه شده است.

جدول ۴- نتایج تحلیل واریانس تک متغیره در متن مانکوا روی متغیرهای پژوهش

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
تحمل پریشانی	۸۵۹/۰۲	۱	۱۴/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۸۲۷	۱
احساس حقارت	۴۹۳/۴۷	۱	۲۹/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۵۵۵	۰/۹۹
توانمندی عاطفی	۱۷۰۵/۲۲	۱	۳۴/۸۸	۰/۰۰۱	۰/۵۹۲	۱

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که در متغیرهای پریشانی هیجانی، احساس حقارت و توانمندی عاطفی سطح معناداری به دست آمده کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد؛ بنابراین بین دو گروه در متغیرهای پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد؛ به عبارت دیگر مداخله بازسازی روانی پس از طلاق بر احساس حقارت، توانمندی عاطفی و تحمل پریشانی در مردان مطلقه دارای حضانت فرزند مؤثر بوده است. همچنین بر اساس ضریب اتا مداخله بازسازی روانی بیشترین تأثیر را بر روی تحمل پریشانی داشته است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بازسازی روانشناختی پس از طلاق بر احساس حقارت در مردان مطلقه دارای حضانت فرزند تأثیر دارد. اگرچه یافته‌های کاملاً مشابهی یافت نشد، اما نتایج این پژوهش با یافته‌های یلماز و تسکین (۲۰۲۰) همسو است که به تأثیر مثبت حمایت اجتماعی و سلامت عمومی بر بهزیستی روانشناختی با میانجی‌گری تفکر مثبت در زنان مطلقه پرداخته‌اند. همچنین، این نتایج با یافته‌های ایزدی طامه و محمودی دارایی^{۴۸} (۲۰۲۳) که تأثیر مداخلات معنوی بر تاب‌آوری در زنان مطلقه را بررسی کرده‌اند، سازگار است.

علاوه بر این، یافته‌ها با پژوهش حسینیان و نیک نام^{۴۹} (۲۰۲۲) هم‌راستا است که نشان داد پس از هشت جلسه آموزشی برای گروهی از زنان مطلقه، تفاوت‌های معناداری در خودپنداره و امیدواری بین گروه‌های آزمایشی و کنترل مشاهده شد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که مردان مطلقه ممکن است به دلایل مختلفی احساس حقارت کنند. آنها با احساساتی مانند غم و ناامیدی دست و پنجه نرم می‌کنند که می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس شود. فشارهای اجتماعی و قضاوت‌های جامعه در مورد طلاق، به‌ویژه در جوامع سنتی، می‌تواند این احساسات را تشدید کند. مقایسه خود با همسر سابق یا دیگران نیز می‌تواند احساس ناتوانی را تقویت کند. این احساسات نشان‌دهنده نیاز به حمایت عاطفی و مشاوره برای کمک به مردان در غلبه بر این چالش‌ها و بازیابی عزت نفس است (ایتالیانو و همکاران^{۵۰}، ۲۰۲۳). مداخله بازسازی روانشناختی فیشر، که با هدف ارتقای خودپنداره و امیدواری طراحی شده است، به‌طور خاص به افراد کمک می‌کند تا الگوهای فکری منفی را شناسایی و تغییر دهند، احساسات مثبت‌تری نسبت به خود ایجاد کنند و در نتیجه عزت نفس خود را افزایش دهند. این مداخله همچنین می‌تواند احساس حقارت را کاهش دهد، زیرا افراد یاد می‌گیرند که بهتر با چالش‌های زندگی پس از طلاق کنار بیایند و اعتماد بیشتری به توانایی‌های خود پیدا کنند (فیشر، ۲۰۱۶). این تغییرات مثبت در خودپنداره به کاهش احساس حقارت کمک می‌کند، زیرا افراد درک بهتری از نقاط قوت و

ارزش‌های خود به دست می‌آورند. علاوه بر این، افزایش امیدواری به آنها کمک می‌کند تا به آینده‌ای مثبت‌تر نگاه کنند و از احساس ناتوانی فاصله بگیرند (کالیتا و مروز، ۲۰۲۳).

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بازسازی روانشناختی پس از طلاق، توانمندی‌های عاطفی مردان مطلقه دارای حضانت فرزند را ارتقا می‌دهد. در حالی که نتایج کاملاً مشابه کمیاب هستند، این یافته‌ها با نتایج یلماز و تسکین (۲۰۲۰) و آسنجرانی و همکاران (۲۰۲۱) همسو است که نشان دادند مدل‌های بازسازی پس از طلاق به طور مثبتی بر سازگاری و بهبود وضعیت عاطفی و روانی افراد مطلقه تأثیر می‌گذارند. مردان مطلقه ممکن است با مشکلات عاطفی متعددی مواجه شوند که ناشی از عوامل مختلفی است. یک چالش قابل توجه، عدم حمایت عاطفی از سوی دوستان و خانواده است که می‌تواند احساس تنهایی و انزوا را تشدید کند. تغییرات عمده در زندگی پس از طلاق، مانند نگرانی در مورد آینده و مسئولیت‌های جدید، می‌تواند منجر به ترس و اضطراب شود. افسردگی نیز یک مشکل عاطفی شایع در این گروه است که اغلب ناشی از احساس گناه و شکست در رابطه قبلی است. علاوه بر این، مردان مطلقه ممکن است مشکلات جسمی بیشتری را تجربه کنند که بر سلامت روان آنها تأثیر می‌گذارد و برخی از آنها به رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد مخدر یا الکل روی می‌آورند (دادلی^{۵۰}، ۲۰۲۱). این عوامل پیچیدگی وضعیت عاطفی مردان مطلقه را برجسته می‌کند و نیاز به حمایت ویژه برای حفظ سلامت روان آنها در دوره پس از طلاق را نشان می‌دهند (کلمین^{۵۱}، ۲۰۰۷).

مداخلات بازسازی روانشناختی می‌تواند مردان مطلقه را برای مدیریت بهتر چالش‌های عاطفی ناشی از طلاق و تقویت توانمندی‌های عاطفی‌شان تجهیز کند. به طور خاص، این مداخلات می‌تواند به افزایش عزت نفس، کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود سازگاری عاطفی کمک کند (امری، ۲۰۱۲). علاوه بر این، این تغییرات مثبت می‌تواند بر کیفیت روابط والدین و فرزندان تأثیر بگذارد و آنها را قادر سازد تا نقش والدینی خود را به طور مؤثرتری ایفا کنند. در نتیجه، مداخلات بازسازی روانشناختی نه تنها وضعیت عاطفی مردان مطلقه را بهبود می‌بخشد، بلکه می‌تواند کیفیت زندگی فرزندان آنها را نیز ارتقا دهد. بنابراین، می‌توان استدلال کرد که بازسازی روانشناختی فیشر به وضوح تأثیرات مثبت این مداخله را بر سازگاری عاطفی و روانی خود را بهبود بخشند، که منجر به سازگاری بهتر با شرایط جدید زندگی‌شان می‌شود. از این رو، مداخله بازسازی روانشناختی فیشر ابزاری مؤثر برای حمایت از مردان و زنان مطلقه است که به آنها کمک می‌کند با چالش‌های پس از طلاق کنار بیایند و کیفیت زندگی خود را ارتقا دهند (فیشر، ۲۰۱۶).

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بازسازی روانشناختی پس از طلاق، تأثیر مثبتی بر تحمل‌پیشانی مردان مطلقه دارای حضانت فرزند دارد. در حالی که یافته‌های کاملاً مشابه محدود است، این نتایج با اظهارات لی و تامپسون^{۵۲} (۲۰۲۴) مبنی بر مزایای مداخلات روانشناختی مؤثر، مانند گروه‌های حمایتی، درمان شناختی-رفتاری و برنامه‌های بازسازی روانشناختی، در تسهیل سازگاری و بهبود سلامت روان و عاطفی پس از طلاق همسو است. این یافته‌ها همچنین با تحقیقات جانسون و اسمیت^{۵۴} (۲۰۲۳) که اثرات مثبت مداخلات بازسازی روانشناختی بر شادی و کیفیت زندگی زنان مطلقه را برجسته می‌کند، مطابقت دارد. یکی از تبیین‌های این نتایج این است که تغییرات پس از جدایی، نیازهای جدیدی را ایجاد می‌کند که مردان را بر آن می‌دارد تا به طور فعال به رفع آنها بپردازند. مردان اغلب در مقایسه با زنان با چالش‌های منحصر به فردی روبرو هستند (پارکر

و همکاران^{۵۵}، ۲۰۲۲). به دلیل ویژگی‌های شخصیتی خاص، مردان ممکن است احساسات خود را به جای ابراز آشکار، درونی کنند، بر خلاف زنان که تمایل به ابراز بیشتر دارند. پدران مطلقه، به‌ویژه آنهایی که حضانت فرزند را بر عهده دارند، به دلیل عوامل متعددی در معرض افزایش پریشانی هستند. احساس گناه و سرزنش خود می‌تواند منجر به افسردگی و اضطراب قابل توجهی شود. از دست دادن حمایت عاطفی، که اغلب در طول ازدواج به شدت به آن تکیه می‌شد، منجر به تنهایی و ناامیدی می‌شود. علاوه بر این، مسئولیت‌های جدید مربوط به حضانت فرزند می‌تواند به استرس آنها بیافزاید. قضاوت‌های اجتماعی و مشکلات در ایجاد ارتباط موثر می‌تواند منجر به انزوا و کاهش عزت نفس شود. (والرستین، لویسو بلک اس لی^{۵۶}، ۲۰۰۰).

جلسات بازسازی روانشناختی این فرصت را برای پدران مطلقه فراهم می‌کند تا روابط گذشته خود را بررسی کنند، عواملی را که در شکست رابطه نقش داشته‌اند شناسایی کنند و تغییرات در زندگی و روابط خود، به‌ویژه با فرزندان، را تشخیص دهند. از طریق فعالیت‌هایی مانند شناسایی رفتارهای انطباقی، تقویت پذیرش، درک و پرورش مکانیسم‌های انطباقی، و بررسی واکنش‌های عاطفی، مردان به خودآگاهی دست می‌یابند و جنبه‌های قبلاً ناشناخته خود را توسعه می‌دهند، که به نوبه خود، شایستگی عاطفی و تحمل پریشانی آنها را افزایش می‌دهد. جلسات گروهی یک محیط راحت را فراهم می‌کند که در آن مردان می‌توانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، از دیگران بیاموزند، احساس درک شدن کنند و احساسات حقارت را کاهش دهند و در نهایت تحمل پریشانی خود را بهبود بخشند. مطابق با رویکرد فیشر، بازسازی روانشناختی پس از طلاق می‌تواند با تسهیل پذیرش، سوگواری و حرکت رو به جلو، به طور قابل توجهی بر پریشانی عاطفی تأثیر بگذارد. این فرآیند به مردان کمک می‌کند تا احساسات خود را شناسایی و پردازش کنند، احساسات منفی را کاهش داده و سازگاری و تصویر مثبتی از خود را تقویت کنند. با به دست آوردن درک بهتری از خود و شرایط جدیدشان، پدران مطلقه می‌توانند توانایی خود را برای تحمل پریشانی عاطفی افزایش دهند، از تجربیات گذشته درس بگیرند و با امید و انگیزه بیشتر به سمت یک زندگی جدید حرکت کنند. به طور کلی، مداخلات بازسازی، از جمله گروه‌های حمایتی و مشاوره، احساس تنهایی و انزوا را کاهش می‌دهند و در عین حال خودآگاهی، ارزش خود، امید و توسعه مهارت‌های جدید را افزایش می‌دهند، که منجر به کاهش پریشانی و یک زندگی مستقل‌تر و هدفمندتر می‌شود (فیشر و آلبرتی، ۲۰۲۴).

محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل تمرکز آن بر مردان مطلقه دارای حضانت فرزند در اصفهان است که تعمیم نتایج آن به زنان را نیازمند احتیاط می‌کند. پژوهش‌های آینده باید به مطالعه زنان و مقایسه گروه‌ها بپردازند. عدم وجود دوره پیگیری، از ارزیابی اثرات بلندمدت مداخله جلوگیری می‌کند. پژوهش‌های آتی باید دوره‌های پیگیری را برای دستیابی به نتایج جامع‌تر لحاظ کنند. متغیرهای مداخله‌گر کنترل نشده مانند وضعیت مالی، تجربیات روابط گذشته، شبکه‌های حمایت اجتماعی، سلامت جسمانی و سن، ممکن است بر سازگاری عاطفی و روانی پس از طلاق تأثیر بگذارند. ارزیابی این متغیرها در پژوهش‌های آینده برای اعتبارسنجی یافته‌ها توصیه می‌شود.

با توجه به یافته‌های مربوط به تأثیر مثبت مداخلات بازسازی روانشناختی بر تحمل پریشانی، احساس حقارت و توانمندی‌های عاطفی در مردان مطلقه دارای حضانت فرزند، برنامه بازسازی طلاق فیشر می‌تواند به طور مثبتی بر خودپنداره و امیدواری تأثیر بگذارد. این برنامه‌ها که با هدف تقویت مهارت‌های عاطفی و اجتماعی

طراحی شده‌اند، به مردان مطلقه می‌آموزند که احساسات خود را بپذیرند و برای رابطه گذشته سوگواری کنند، و به بهبود وضعیت عاطفی و کاهش احساس حقارت کمک می‌کنند. حفظ ارتباطات اجتماعی و پذیرش حمایت از دوستان، خانواده و متخصصان می‌تواند به مدیریت احساسات منفی کمک کند و حس تعلق و ارزشمندی را فراهم آورد. مهارت‌های مدیریت استرس، مانند تکنیک‌های تنفسی و مدیتیشن، می‌تواند به مردان مطلقه کمک کند تا با فشارهای زندگی بهتر کنار بیایند و توانمندی‌های عاطفی خود را تقویت کنند. قرار گرفتن در معرض محیط‌هایی که بازخوردهای مثبت ارائه می‌دهند، می‌تواند عزت نفس را افزایش دهد. گروه‌های همیاری و مراکز مشاوره فضایی امن برای به اشتراک گذاشتن تجربیات فراهم می‌کنند. بنابراین، توصیه می‌شود که پروتکل کامل بازسازی روانشناختی پس از طلاق در اختیار کارشناسان مراکز پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مشاوران مراکز مشاوره طلاق قرار گیرد. این امر به آنها امکان می‌دهد تا آموزش‌های لازم را برای مقابله با احساسات منفی و افزایش تحمل پریشانی به مردان مطلقه دارای حضانت فرزند ارائه دهند.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Yunus | 29. Cabılar & Yılmaz |
| 2. Kaleta & Mróz | 30. Emery |
| 3. Akhtar & Blue | 31. Alvarez, Herrero & Martínez-Pampliega |
| 4. Fischel-Wolovick | 32. Karadeniz Özbek & Demir |
| 5. Slanbekova et al. | 33. Baer |
| 6. Mortelmans | 34. Overup et al. |
| 7. Köppen, reyenfeld & Trappe | 35. Asanjarani et al. |
| 8. Lund | 36. Yilmaz & Tasgin |
| 9. Amato | 37. Sedighi, Saffarian Toosi & Khadivi |
| 10. Barry & Liddon | 38. Keshavarz Alavi |
| 11. Leopold | 39. Mohammadi & Khanjani |
| 12. Miller & Jones | 40. Niknam & Hosseinian |
| 13. Wazima & Jayatunga | 41. DeAnda, Lo & Ngai |
| 14. Schwartz et al. | 42. Delavar |
| 15. Farahani et al. | 43. Inferiority Feeling Questionnaire |
| 16. Johnson & Smith | 44. Emotion Self-Regulation Strategies Questionnaire |
| 17. Parker et al. | 45. Mars |
| 18. De Vaus et al | 46. Distress Tolerance Scale |
| 19. Sarmadi & Khodabakhshi-Koolae | 47. Simmons & Gaher |
| 20. Adler | 48. Izadi Tameh & Mahmoodi Daraei |
| 21. Akdoğan & Çimşir | 49. Hosseinian & Niknam |
| 22. Tumlu & Şimşek | 50. Italiano et al. |
| 23. Brasseu, et al. | 51. Dudley |
| 24. Masuda, Mandavia & Tully | 52. Kalmijn |
| 25. Simmons & Gaher | 53. Lee & Thompson |
| 26. Vujanovic & Zegel | 54. Johnson & Smith |
| 27. Ahmadi Kanigolzar et al. | 55. Parker et al. |
| 28. Fisher & Alberti | 56. Wallerstein, Lewis & Blakeslee |

Reference

- Adler, A. (1973). *The practice and theory of individual psychology*. Routledge.
- Ahmadi Kanigolzar, V., Karimi, Q., Moradi, O., & Akbari, M. (2023). The Pattern of Structural Relationships of Women's Adjustment After the Event of Divorce Based on Mindfulness and Self-Compassion with the Mediating Role of Distress Tolerance: A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(1), 35-52. [in Persian].
- Akhtar, S., & Blue, S. (2017). The emotional impact of divorce. In *Divorce: Emotional impact and therapeutic interventions* (pp. 1-30). Rowman & Littlefield Publishers.
- Akdoğan, R., & Çimşir, E. (2019). Linking inferiority feelings to subjective happiness: Self-concealment and loneliness as serial mediators. *Personality and Individual Differences*, 149, 14-20.
- Alvarez, I., Herrero, M., & Martínez-Pampliega, A. (2024). The impact of emotion regulation on the establishment of the therapeutic alliance in post-divorce group intervention: A multilevel approach. *Plos one*, 19(10), e0312293.
- Amato, P. R. (2023). Investigating the harms of divorce on the lives of couples and children. *Journal of Family Psychology*, 37(1), 1–15.
- Amin Alroaia, R., Kazemian, S., & Esmacili, M. (2016). Predicting Distress Tolerance Based on Communication Components of the Family of Origin in Divorced and Non-Divorced Women. *Woman and Society*, 7(4), 91-107.
- Asanjarani, F., Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O., & De Mol, J. (2017). Effectiveness of Fisher's Rebuilding After Divorce Seminar on Post-Divorce Adjustment and Satisfaction with Life in Divorced Women. *Socialworkmag*, 6 (2), 5-13 [in Persian].
- Azizi, A., Mirzaei, A., & Shams, J. (2010). Correlation between distress tolerance and emotional regulation with students smoking dependence. *Hakim Health System Research*, 13(1), 11-18.
- Barry, J. A., & Liddon, L. (2020). Child contact problems and family court issues are related to chronic mental health problems for men following family breakdown. *Psychreg Journal of Psychology*, 4(3), 57-66.
- Baer, J. (2020). Experiences of divorced women using an online education modality to seek self-identity and empowerment. Doctoral dissertation, Capella University. <https://www.proquest.com/openview/f02143fce4b8b854816f13bee73fec4e/1>
- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *PLoS ONE*, 8(5), e62635.
- Cabilar, B. Ö., & Yılmaz, A. E. (2022). Divorce and post-divorce adjustment: Definitions, models, and assessment of adjustment. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(1), 1-11.

- Delavar, A. (2023). *Research methods in psychology and educational sciences* (5th ed.). Virayesh Publication.
- DeAnda, A., Lo, H. H., & Ngai, S. S. (2022). The Divorce Process and Child Adaptation Trajectory Typology: The Roles of Pre/Postdivorce Interparental Conflict. *Frontiers in Psychology*, 13[1].
- De Vaus, D., Gray, M., Qu, L., & Stanton, D. (2017). The economic consequences of divorce in six OECD countries. *Australian Journal of Social Issues*, 52(1), 67-85 [1, 3].
- Dudley, J. R. (2021). *The consequences of divorce proceedings for divorced fathers*. In *The Consequences of Divorce* (pp. 171-193). Routledge.
- Emery, R. E. (2012). *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and mediation*. Guilford Press.
- Farahani, H., Azadfallah, P., Watson, P., Qaderi, K., Pasha, A., Dirmina, F., ... & Rashidi, K. (2023). Predicting the Social-Emotional Competence Based on Childhood Trauma, Internalized Shame, Disability /Shame Scheme, Cognitive Flexibility, Distress Tolerance and Alexithymia in an Iranian Sample Using Bayesian Regression. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(2), 351-363.
- Fischel-Wolovick, L. (2018). *Traumatic divorce and separation: The impact of domestic violence and substance abuse in custody and divorce*. Oxford University Press
- Fisher, B., & Alberti, R. (2016). *Rebuilding: When your relationship ends*. New Harbinger Publications [2, 5].
- Fisher, B. (2016). The rebuilding blocks of recovery: Overcoming the 12 hidden crises of divorce. New World Library.
- Izadi Tameh, A., & Mahmoodi Daraei, K. (2018). The effectiveness of spirituality training on resilience and quality of life of divorced women. *Cultural and Educational Quarterly of Women and Family*, 13(43), 53-73.
- Italiano, P., Rodolfo, A., Scafuri, F. R., & Gentile, S. (2023). Divorced men's experiences and needs: A qualitative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1698.
- Johnson, R., & Smith, L. (2023). The impact of marriage counseling on divorce rates: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 85(2), 123-145.
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2023). Posttraumatic Growth and Subjective Well-Being in Men and Women after Divorce: The Mediating and Moderating Roles of Self-Esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 38-64.
- Kalmijn, M. (2007). The influence of parental divorce on the quality of adult relationships. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 621-638.
- Karadeniz Özbek, S., & Demir, M. (2022). The Effectiveness of the Post-Divorce Psychological Support Program (PDPSP) on Divorced Individual Adjustment Levels: A Pilot Study at Women. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 602-618.

- Keshavarz Alavi, ZH. (2022). The effectiveness of post-divorce rehabilitation training on life satisfaction, social security and women's meaning in life. Master's thesis in general psychology. *Sohravardi Institute of Higher Education*. [in Persian].
- Köppen, K., Kreyenfeld, M., & Trappe, H. (2020). Gender differences in parental well-being after separation: Does shared parenting matter?. *Parental life courses after separation and divorce in Europe*, 235-264.
- Lee, K., & Thompson, J. (2023). Psychological interventions for post-divorce adjustment: A systematic review. *Journal of Divorce & Remarriage*, 64(3), 200-220.
- Lin, I.-F., & Brown, S. L. (2021). The economic consequences of gray divorce for women and men. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(10), 2073-2085.
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769-797.
- Lund, I. O. (2021). The effects of parental divorce on children's social competence: A review of recent findings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 345-362.
- Masuda, A., Mandavia, A., & Tully, E. C. (2014). The role of psychological inflexibility and mindfulness in somatization, depression, and anxiety among Asian Americans in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 230.
- Miller, A., & Jones, B. (2023). Divorced fathers' parenting skills and contact with children. *Journal of Divorce & Remarriage*, 64(4), 614-632.
- Mortelmans, D. (2020). Economic consequences of divorce: A review. In *Parental life courses after separation and divorce in Europe* (pp. 23-41). Springer, Cham.
- Mohammadi, S. & Khanjani, S. (2020). The effectiveness of life reconstruction program training on the quality of life of divorced women. *Principles of Mental Health*, 22(3), 169-177 [in Persian].
- Niknam, M. & Hosseini, S. (2021). Investigating the effectiveness of Fisher's post-divorce reconstruction intervention on women's self-concept and hope after divorce. *Psychological Methods and Models Quarterly*, 12(43), 70-82.
- Overup, C. S., Ciprić, A., Gad Kjel, S., Strizzi, J. M., Sander, S., Lange, T., & Hald, G. M. (2020). Cooperation after divorce: A randomized controlled trial of an online divorce intervention on hostility. *Psychology of Violence*, 10(6), 604-614.
- Parker, G., Durante, K. M., Hill, S. E., & Haselton, M. G. (2022). Why women choose divorce: An evolutionary perspective. *Current Opinion in Psychology*, 43, 300-306.
- Salehi Murkani, B. (2006). Investigating and comparing emotional self-regulation strategies among students with anxiety and depression disorders with normal students in Isfahan city. *Andisheh va Raftar (Thought and Behavior)*, 4(14).
- Sarmadi, Y., & Khodabakhshi-Koolae, A. (2023). Psychological and Social Consequences of Divorce Emphasis on Children Well-Being: A Systematic Review. *Journal of Preventive Counseling (JPC)*, 4(4), 153-170.

- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Rodriguez, L., Wang, S. C., Olthuis, J. V., & Kim, S. Y. (2011). The relationships of early and late experiences to the identity and self-esteem of emerging adults. *Journal of Adolescent Research*, 26(6), 690-725.
- Sedighi, K., Saffarian Toosi, M., & Khadivi, G. (2019). Fisher's Rebuilding Model of Divorce Effect on Distress and Depression in Divorced Women. *RBS*, 17 (2), 303-313. [in Persian]
- Simmons, J., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Preliminary data on a novel measure of emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Slanbekova, G. K., Kabakova, M. P., Duisenbekov, D. D., Mun, M. V., & Kudaibergenova, S. K. (2015). Testing of the "Fisher Divorce Adjustment Scale" Questionnaire for Russian Sample in Kazakhstan. *Asian Social Science*, 11(6), 83-91.
- Tumlu, G. U., & Şimşek, B. K. (2021). The effects of psychodrama groups on feelings of inferiority, flourishing, and self-compassion in research assistants. *The Arts in Psychotherapy*, 73, 101763.
- Vujanovic, A. A., & Zegel, M. (2020). Distress tolerance in PTSD. In *Emotion in posttraumatic stress disorder* (pp. 343-376). Academic Press.
- Wazima, J. A., & Jayatunga, Y. N. (2017). Psychological Well-being of Divorced Fathers: The Role of Parenting Satisfaction and Social Support. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(8), 631-644.
- Wallerstein, J. S., Lewis, J. M., & Blakeslee, S. (2000). The unexpected legacy of divorce: A 25-year landmark study. *Hyperion*.
- Yilmaz, İ., & Tasgin, E. (2023). Post-Divorce Emotion/Social Adjustment of Women. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(68), 330-349
- Yunus, s. i. (2023). gender equality in Islamic family law: should men take iddah (waiting period after divorce)? *russian law journal*, 11(3), 1132-1138.