

## اثربخشی مداخله چندوجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق مراجعه کننده به اورژانس اجتماعی<sup>۱</sup>

پریناز بنی‌سی<sup>۲</sup>

### چکیده

**هدف:** این تحقیق با هدف تعیین اثربخشی مداخله چندوجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق مراجعه کننده به اورژانس اجتماعی انجام شد.

**روش‌شناسی:** هدف تحقیق، کاربردی و روش گردآوری داده‌ها به صورت نیمه آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش شامل ۳۰۰ نفر از زنان در شرف طلاق که به اورژانس اجتماعی بهزیستی کشور مراجعه کردند، بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شد. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن (۱۹۸۳) در مقیاس ۵ گزینه‌ای و ضریب پایایی ۰/۷۹، پرسشنامه سازگاری عاطفی بل (۱۹۶۱) در مقیاس ۳ گزینه‌ای و ضریب پایایی ۰/۸۱ و همچنین برگزاری دوره درمانی لرن بود که طی ۸ جلسه یک ساعت و نیمی برای گروه آزمایش برگزار شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره مانکوا و تحلیل کوواریانس تک‌متغیره آنکوا استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج به دست آمده نشان داد که مداخله چندوجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق موثر بود؛ به طوری که موجب کاهش استرس ادراک شده (به میزان ۴۱/۶ درصد اثر) و افزایش سازگاری عاطفی در زنان در شرف طلاق (به میزان ۳۷ درصد اثر) شد.

**نتیجه‌گیری:** مداخله چندوجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق موثر است.  
**کلمات کلیدی:** مداخله چندوجهی لرن، استرس ادراک شده، سازگاری عاطفی، زنان، طلاق.

---

<sup>۱</sup> این طرح با حمایت مالی بهزیستی کشور انجام شده است.

<sup>۲</sup> گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران

## مقدمه

طلاق و جدایی مهمترین عامل از هم گسیختگی ساختاربنیادی ترین بخش جامعه یعنی خانواده است. طلاق در لغت به معنی رها شدن از عقد نکاح و پدیده ای است قراردادی که به زن و مرد امکان می‌دهد تا تحت شرایطی پیوند زناشویی را گسیخته و از یکدیگر جدا شوند (ملک محمودی، ۱۳۸۱). به همان میزان که طلاق در زندگی خانوادگی روبه افزایش است، آثار و پیامدهای آن نیز هر روز بیش از گذشته حیات جامعه و سلامتی افراد جامعه را تهدید می‌کند. نرخ پنجاه درصدی طلاق در آمریکا حاکی از کارکرد مختل خانواده هاست و متأسفانه افزایش بیش از پیش میزان طلاق در سال‌های اخیر در ایران نیز واقعیت تکان دهنده و ناراحت کننده ای است، لذا پرداختن به این معضل و راهکارهای مقابله و درمان مشکلات زوجین از اهمیت ویژه ای برخوردار می‌باشد (صدف زرین، ۱۳۸۷).

طلاق یکی از بحرانهای مهم زندگی محسوب می‌شود و دارای زوایای پیدا و پنهانی است که تمامی جوانب مختلف جامعه از سانی رادبرمی گیرد (یوسفی و سهرابی، ۱۳۹۰). از آنجایی که فروپاشی یک رابطه از استرس زاترین فقدانهای بین فردی است، موجب ایجاد مشکلات و نوسان‌های فکری، رفتاری و هیجانی در افراد می‌شود (چانگ و همکاران، ۲۰۰۹).

افزایش طلاق و پیامدهای منفی آن لزوم توجه به گزینه‌هایی را که می‌توان در سازگاری پس از طلاق مد نظر قرار داد برجسته تر می‌کند، در این میان آسیب‌پذیری زنان از پیامدهای منفی طلاق، بیشتر از مردان است. زنان می‌گویند استرس بیش از مردان بر آنها موثر است (۵۱ درصد در مقابل ۴۳ درصد) و شمار چیزهایی که در آنها باعث استرس می‌شود بیشتر از مردان است. زنان تحت استرس، احساساتی مانند عصبانیت، میل به گریه یا ضعف جسمانی را گزارش می‌کنند و در انتها زنان بیشتر از مردان به عوارض جسمی استرس مثل فشارخون، پریشانی، افسردگی و چاقی مبتلا می‌شوند (تقی اخوان، ۱۳۸۲).

شمسی پور (۱۳۸۴) در پژوهشی نشان داد که وجود استرس یا فشار روانی بالا در روابط زناشویی زنان، با افزایش علائم افسردگی در آنها همراه است. این یافته با نتایج پژوهش‌های بالوگ (۲۰۰۳)، ویشمن (۱۹۹۹)، فینچام (۱۹۸۹) و فلن (۱۹۹۱) همخوانی دارد. در واقع، اکنون شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که استرس‌های زناشویی با آشفتگی هیجانی و سلامت ضعیف زنان رابطه دارد (به‌طور مثال، اورث‌گومر، ۲۰۰۰، لین، ۲۰۰۲).

کسانی که به‌طور موفقیت‌آمیز با مشکلات مقابله می‌کنند، افرادی هستند که خود را به مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای مجهز کرده‌اند. افراد موفق در این زمینه، از سه مهارت زیر برخوردارند: ۱- انعطاف‌پذیری: توانایی استفاده از راه‌حلهای مختلف ۲- دوراندیشی: پیش‌بینی اثرهای درازمدت پاسخهای مقابله‌ای خود ۳- منطقی بودن: انجام ارزیابی‌های منطقی و درست.

این توانایی روانی اجتماعی، فرد را برای مقابله موثر با موقعیت‌ها و مشکلات زندگی یاری می‌کند و وی را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسانها، جامعه و فرهنگ و محیط خود سازگارانه و مثبت عمل کرده و سلامت روانی خود را تامین کند. همه این مهارتها تمایل یادگیری هستند و میتوان با صرف وقت و تلاش آنها را به روشهای مقابله‌ای خود افزود. یادگیری و تمرین این مهارت‌ها، شخص می‌تواند بدون توجه به میزان دشواری مسائل، از عهده آنها برآید. با مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب، تنهایی، طردشدگی، کمرویی، خشم، تعارض در روابط بین فردی، شکست و فقدان، می‌توان از طریق روش‌های مقابله‌ای مناسب مبارزه نمود (حکمت‌پور، ۱۳۸۰).

در بررسی تعاریف مختلف مقابله‌کارور (۱۹۸۷) مقابله را چنین تعریف می‌کند: تلاش‌های فعالانه و منفعالانه برای پاسخ دادن به یک موقعیت تهدیدآمیز به منظور دور کردن تهدید یا کاهش ناراحتی مقابله‌دارای دوکنش اصلی است: تمیز روابط معمول بین فرد-محیط (مقابله وسیله‌ای یا مسئله‌مدارانه) و کنترل هیجان‌های استرس‌زا (تنظیم هیجانی). مقابله مسئله‌مدارانه به کوشش‌های فرد در پرداختن به منبع استرس اطلاق می‌گردد. مقابله مسئله‌مدارانه هم بوسیله تغییر رفتارهایی که باعث ابقا مشکل می‌گردند و هم از طریق تغییر شرایط محیط استرس‌زا صورت می‌گیرد و منظور از تنظیم هیجانی کوشش‌های مقابله‌ای است که هدفشان کاهش هیجان‌های ناراحت‌کننده و ایجاد یک وضعیت درونی رضایت‌بخش برای پردازش اعمال و اطلاعات است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). همه ما با تحمل میزان معینی از استرس زندگی می‌کنیم. سر رسیدن مهلت، رقابتها، برخوردها و حتی ناکامی‌ها و نگرانی‌ها به زندگی‌ها عمق و غنا می‌بخشد. هدف ما حذف استرس نیست، بلکه فراگیری چگونگی استفاده از آن به منظور کمک به خود است. استرس کمتر از حد، عامل خمودگی است و در ما احساس خستگی و رخوت برجای می‌گذارد. از سوی دیگر، استرس مفرط تنش ایجاد می‌کند. آنچه ما بدان نیازمندیم، یافتن سطح بهینه و مطلوبی از استرس است که ما را برمی‌انگیزد، ولی ما را در خود غرق نمی‌کند. بخشی بزرگی از آنچه که ما امروزه درباره فشار عصبی می‌دانیم، حاصل کار دکتر هانس سلیه است (سلیه، ۱۹۸۰).

نشانه‌های (سندروم) سازگاری عمومی و نظریه فشار عصبی خوب و بد را مطرح ساخت. سندروم سازگاری عمومی طبق این نظریه هر یک از انسانها در سطحی معمولی در برابر حوادثی که فشار عصبی همراه دارند از خود مقاومت نشان می‌دهند. بعضی از اشخاص می‌توانند تا حد زیادی در برابر فشار عصبی بردبار باشند. حال آنکه گروه دیگر فاقد این تحمل و بردباری می‌باشند حال آنکه گروه دیگر فاقد این تحمل و بردباری می‌باشند. ولی در هر حال هر یک از افراد بشر دارای مرزی هستند که از آن به بعد فشار عصبی، شروع به اثر گذاری بر آنها می‌کند. سطح واحدی از استرس که برای همه انسان‌ها بهینه باشد، وجود ندارد. هر یک از ما مخلوقاتی منحصر به فرد با نیازهای ویژه هستیم. بنابراین،

آنچه برای یک شخص ناراحت کننده است، چه بسا برای دیگری شادی آفرین باشد. حتی وقتی ما روی ناراحت کننده بودن رویداد های خاص توافق داریم، احتمالاً در واکنش های فیزیولوژی و روانشناختی به آن حادثه باهم تفاوت داریم (سهرابی و علوی، ۱۳۸۹).

پژوهشگران معتقدند که احتمالاً روش های ترکیبی در مدیریت استرس تأثیر هم افزایی داشته و در کاهش سطح استرس موثر تر خواهد بود (ون رنن، ۲۰۰۵). موسوی (۱۳۹۰). در پژوهشی نشان داد مداخله ی لرن بر مدیریت مولفه های شناختی و فیزیولوژیکی استرس در دانشجویان موثر است. فحیمی (۱۳۸۳) به عنوان کرد در رابطه با مدیریت استرس اقداماتی از قبیل تغذیه صحیح و ورزش، استفاده از تعطیلات، مدیریت زمان، معتدل بودن، آموزش تمدد اعصاب و تغییر عکس العمل های رفتاری برای حفاظت در برابر استرسهای مختلف مطرح شده اند. نتایج پژوهش هوریچی (۲۰۱۰) نشان داد که آموزش مدیریت استرس بر استرس ادراک شده موثر است. مطالعات ریز (۲۰۰۹) ثابت کرد که مدیریت استرس نقش عمده ای بر سازگاری عاطفی و اجتماعی و کیفیت زندگی افراد دارد. با توجه به موارد فوق و نیز نقش ویژه و تأثیرگذار زنان در جامعه و جهان امروز، اهمیت دادن به سلامت روانی و جسمی آنها و نیز شناخت مسائل و مشکلات زنانی که در زندگی مشترک دچار بحران شده اند و یا در آستانه طلاق قرار گرفته اند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. لذا بر اساس ضرورت ایجاد شده در زمینه خانواده، پژوهش حاضر به منظور بررسی اثر بخشی مداخله چند وجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق مراجعه کننده به مرکز اورژانس اجتماعی می باشد و امید است در صورت اثر بخشی مداخله چند وجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان، ضرورت توجه به این طرح آموزشی مطرح شود تا بتوان با طرح ریزی مطالعات بعدی در جهت کارآتر نمودن این روش به ارتقا بهزیستی و بهبود مسائل کمک نمود.

## روش

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی با طرح دو گروهی، پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه زنان در شرف طلاق و مراجعه کننده به اورژانس اجتماعی بهزیستی کشور در تابستان (۱۳۹۶) بودند. استان های جامعه آماری شامل تهران، البرز، شهرستان های استان تهران، قم، قزوین، مرکزی، مازندران، اصفهان، سمنان و همدان بود. برای نمونه گیری از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای در گروه ها استفاده شد. نمونه آماری پژوهش شامل ۳۰۰ نفر از زنان در شرف طلاق که به اورژانس اجتماعی بهزیستی از تاریخ مراجعه کردند می باشد که به طور تصادفی

در هر استان ۱۵ نفر از آنها در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شده است.

مقیاس استرس ادراک شده در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران تهیه شده است. پرسشنامه مذکور یک ابزار ۱۴ سوالی است که برای سنجش استرس عمومی ادراک شده در یک ماه گذشته به کار می رود و افکار و احساسات درباره حوادث استرس زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس های تجربه شده را مورد سنجش قرار می دهد و همچنین این مقیاس، عوامل خطرزا در اختلالات رفتاری را بررسی کرده و فرآیند روابط تنش زا را نشان می دهد. مقیاس استرس ادراک شده دو خرده مقیاس را می سنجد: الف) خرده مقیاس ادراک منفی (۱،۲،۳،۴،۱۱،۱۲،۱۴) ب) خرده مقیاس ادراک مثبت (۵،۶،۷،۸،۹،۱۰،۱۳). این مقیاس برای اندازه گیری درجه ای که موقعیت های موجود در زندگی فرد استرس زا ارزیابی می شود استفاده شده است (کوهن، کامارک و مریلستین، ۱۹۸۳). شامل ۱۴ سوال است که هر کدام از این سوالات دارای ۵ گزینه است که نیمی از آن ها به صورت مستقیم (۰، ۱، ۲، ۳، ۴) و نیمی دیگر به صورت معکوس (۰، ۱، ۲، ۳، ۴) نمره گذاری می شود. به این شکل است که بر اساس طیف ۵ درجه لیکرت به هرگز=۰، تقریباً هرگز=۱، گاهی اوقات=۲، اغلب اوقات=۳، و بسیاری از اوقات=۴ امتیاز تعلق می گیرد. کمترین امتیاز کسب شده صفر و بیشترین نمره ۵۶ است، نمره بالاتر نشان دهنده استرس ادراک شده بیشتر است. پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن در کشورهای مختلف کاربرد فراوانی داشته و به همین خاطر به زبانهای گوناگون ترجمه و در کشورهای زیادی مورد استفاده قرار گرفته و هنجار شده است. کوهن و همکاران ضریب آلفای کرونباخ برای پایایی مقیاس را در سه گروه از آزمودنی ها دو گروه دانشجو و یک گروه نامتجانس دیگر بین ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ گزارش کردند. رابطه بین این مقیاس و ملاک های اعتبار مورد تاثیر جنس و سن قرار نمی گیرد (کوهن و همکاران، ۱۹۸۳). صالحی فدوی (۱۳۷۳) ضریب آلفای کرونباخ برای پایایی این آزمون را ۰/۷۵ گزارش کرده است و سپهوند و همکاران (۱۳۸۵) ضریب آلفای کرونباخ برای پایایی این آزمون را ۰/۸۰ ذکر کرده اند.

مقیاس سنجش سازگاری عاطفی بل در سال ۱۹۶۱ توسط «بل» روانشناس آمریکایی تدوین گردیده است. وی در زمینه سازگاری دو پرسشنامه ارائه کرده است که یکی مربوط به دانش آموزان و دانشجویان است و دیگری برای بزرگسالان است. «بل» در زمینه سازگاری تلاش های گسترده ای انجام داد و از جمله افراد سرشناسی است که در این رابطه کارهای تحقیقی زیادی را به انجام رسانده و مقالات متعددی را به رشته تحریر در آورده است. فرم سازگاری بزرگسال پنج سطح اندازه گیری جداگانه سازگاری شخصی و اجتماعی را در بر می گیرد که عبارتند از: سازگاری در خانه، سازگاری سلامتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی. که این مطالعه، فقط از سوالات

مربوط به سازگاری عاطفی که میزان کنترلی که فرد بر عواطف خود داشته و شکیبایی در برابر عدم موفقیت و کامیابی. افرادی با نمرات بالا از نظر عاطفی بی ثباتی نشان می دهند و اشخاص با نمره کم از ثبات عاطفی برخوردارند، استفاده شده است. در این پرسشنامه هر سوال با انتخاب یکی از سه گزینه بلی، خیر یا نمی دانم، پاسخ داده می شود. نمره گذاری هر سوال طبق جدول کلید پرسشنامه صورت می گیرد. در این آزمون، تنها پاسخ بله یا خیر، امتیاز دریافت می کند (پاسخ بله=۰ و پاسخ خیر=۱) مدت زمان نمره گذاری پنج دقیقه در نظر گرفته شده است. نمره سازگاری، برابر با مجموع امتیازهایی است که از تمام سوالات به دست می آید. در این پرسشنامه، سوالات ۹ تا ۳۳ بلی و سوالات ۱ تا ۸ خیر هستند. پرسشنامه سازگاری عاطفی «بل» در نتیجه تلاش های متخصصین مشاوره یا بزرگسالان مبنی بر انتخاب گروههایی از افراد به دست آمده است که در محدوده بسیار خوب و بسیار ضعیف سازگاری داشته اند و همچنین تعیین حدودی که پرسشنامه می تواند بین آنها تمایز ایجاد کند. این پرسشنامه در سال ۱۳۶۵ توسط خانم سیمون در ایران هنجاریابی شده است و در سال ۱۳۷۳ توسط دکتر دلاور از ۱۶۰ سوال به ۴۵ سوال تقلیل یافته و برای جانبازان اجرا شد. هنجاریابی سازگاری عاطفی در مردان دارای میانگین ۷/۷۰ و با انحراف معیار ۵/۴۶ و در زنان میانگین ۱۱ و انحراف معیار ۷/۱۶ گزارش شده است. در این مطالعه، پایایی پرسشنامه استرس ادراک شده ۰/۷۹ و پایایی پرسشنامه سازگاری عاطفی ۰/۸۱ به دست آمده است.

پروتکل برنامه رفتاری درمانی لرن (بارلو، رابی و رنیز ۲۰۰۱): شرح این پروتکل به صورت جدول ۱ بوده است.

جدول ۱. پروتکل برنامه رفتاری درمانی لرن (بارلو، رابی و رنیز ۲۰۰۱)

جلسه	رئوس مطالب
اول	رویکرد کنترل استرس، و سبک زندگی - معرفی برنامه، ارائه توضیحاتی در زمینه تغییر سبک زندگی، تصویرسازی ذهنی، اهمیت خودپایی و ثبت آن
دوم	اصولها در برابر تکنیکها درک سیستمهای پاسخدهی و اهمیت فعالیت بدنی - یافتن الگو، منبع و اصول استرس، نشانه های بارز استرس، تعیین اهداف منطقی، مرور و تکلیف خانگی چرخه پاسخ به استرس، اهمیت فعالیت بدنی، اجرای فعالیت بدنی و ثبت آن
سوم	تنش زدایی و مدیریت زمان، الگوی ABC، نگرشها، و نقش روابط اجتماعی - خودگویی ها، به چالش کشیدن افکار مخرب و استرس آور، نقش احساسات و منشأ آن، توضیحاتی در زمینه تفکر منطقی
چهارم	جرات ورزی و اهمیت تغذیه - مرور کاربرگ ها، توضیحاتی درباره جرات ورزی، اهمیت تغذیه مناسب، مدیریت استرس، نقش حمایت خانواده و کمک طلبی
پنجم	تصویرسازی ذهنی، استرس و غذا خوردن، غلبه بر رویدادهای منفی، اجتناب از خودانتقادگری، پاداش به خود، پیروی از رژیم غذایی مناسب، توضیحاتی در زمینه خشم، ارزیابی فعالیت بدنی نظیر پیاده روی و ...، مرور و حل مشکلات
ششم	آزمون واقعیت و نردبان دو طرفه، دام های نگرشی و حل مسأله - معرفی آزمون، واقعیت ساختن یک نردبان دو طرفه، تنش زدایی از طریق فراخوانی، باورهای مرتبط با ناکامی و استرس، حل مسأله

**هفتم** زنجیره های رفتاری و اهمیت نقشها - استرس به عنوان یک زنجیره، شکست زنجیره، مرور زنجیره رفتاری بیماران، تعیین نقشها و اهداف

**هشتم** تقویت خود در برابر محیطی استرس زا- رویدادهای چالش انگیز زندگی، پیشگیری از عود و کنترل، مرور و جمع بندی برنامه

تجزیه و تحلیل داده ها از آزمونهای تحلیل کوواریانس چندمتغیره مانکوا و تحلیل کوواریانس تک متغیره آنکوا استفاده شده است.

### یافته ها

فرضیه اصلی پژوهش: مداخله چند وجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق موثر است.

جدول ۲: نتیجه آزمون همسانی ماتریس کوواریانس ها (ام باکس)

سطح معناداری	df2	df1	F	Box's
.۱۰۸	۱۰۰	۹	۳۶۹	۲.۱۳۸

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می گردد، سطح معناداری آزمون ام باکس برابر با ۲/۱۳۸ می باشد. از آنجایی که این مقدار، بزرگتر از سطح معناداری (۰/۰۱) مورد نیاز برای رد فرض صفر می باشد، فرض صفر ما مبنی بر همسانی ماتریس کوواریانس ها مورد تایید قرار می گیرد. بدین ترتیب مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس ها، به عنوان یک از مفروضات آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری برقرار می باشد.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره مانکوا برای فرضیه اصلی پژوهش

آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	سطح معناداری P
آزمون اثر پیلائی	۸۵۳	۲	۲۹۵	۸۵۸	.۰۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	.۱۴۷	۲	۲۹۵	۸۵۸	.۰۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۵.۸۱۸	۲	۲۹۵	۸۵۸	.۰۰۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۵.۸۱۸	۲	۲۹۵	۸۵۸	.۰۰۰

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می گردد، سطح معنی داری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلائی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، برابر با ۰/۰۱ است ( $p < 0/01$ ). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می گردد که مداخله چند وجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق موثر است.

جدول ۴: نتایج تفکیکی تحلیل کوواریانس چندمتغیره نمره کل استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی

اندازه اثر	سطح معناداری	آماره F	میانگین مجذورات	Df	مجموع مجذورات	
	.۰۰۰	۷۲.۰۸۱	۱۳۴۸۷	۳	۴۰۴۶۱.۵۴۷	استرس ادراک شده
	.۰۰۰	۸.۵۴۷	۱۲۶۰.۴۳۱	۳	۳۷۸۱.۲۹۳	سازگاری عاطفی

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد، نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق در گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده مقدار F بدست آمده برای استرس ادراک شده برابر با ۷۲/۰۸۱ بوده و برای سازگاری عاطفی برابر با ۸/۵۷۴ بوده که در سطح ۰/۰۱ معنی دار می‌باشد. بنابراین فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تایید قرار می‌گیرد. بر همین اساس چنین نتیجه گرفته می‌شود که مداخله چند وجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق موثر است؛ بطوریکه موجب کاهش استرس ادراک شده (به میزان ۴۱/۶ درصد اثر) و افزایش سازگاری عاطفی در زنان در شرف طلاق (به میزان ۳۷ درصد اثر) شده است.

فرضیه فرعی ۱ پژوهش: مداخله چندوجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده زنان در شرف طلاق موثر است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس در نمرات پیش و پس آزمون استرس ادراک شده

اندازه اثر	سطح معناداری	آماره f	میانگین مجذورات	df	مجموع مجذورات	منبع تغییرات	مولفه
	.۰۰۰	۱۰۲.۷۴۳	۱۳۴۵.۰۸۹	۱	۱۳۴۵.۰۸۹	پیش آزمون	ادراک منفی
	.۰۰۰	۳۷.۲۲۱	۴۸۷.۲۸۷	۱	۴۸۷.۲۸۷	اثر گروه	
	-	-	۱۳.۰۹۲	۷۳	۹۵۵.۶۹۹	خطا	
	-	-	-	۷۵	۳۳۲۸.۰۰۰	کل	
	.۰۰۰	۱۲۶.۳۴۹	۱۳۰۸.۱۳۴	۱	۱۳۰۸.۱۳۴	پیش آزمون	ادراک مثبت
	.۰۰۰	۴۶.۱۰۶	۴۷۷.۳۵۰	۱	۴۷۷.۳۵۰	اثر گروه	
	-	-	۱۰.۳۵۳	۷۳	۷۵۵.۷۹۶	خطا	
	-	-	-	۷۵	۲۹۴۲.۰۰۰	کل	
	.۰۰۰	۱۲۶.۹۲۳	۵۴۶۶.۵۴۹	۱	۵۴۶۶.۵۴۹	پیش آزمون	استرس ادراک شده (کلی)
	.۰۰۰	۴۷.۴۶۹	۲۰۴۴.۴۹۲	۱	۲۰۴۴.۴۹۲	اثر گروه	
	-	-	۴۳.۰۷۰	۷۳	۳۱۴۴.۰۹۵	خطا	
	-	-	-	۷۵	۱۲۳۷۲.۰۰	کل	

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌گردد، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات مولفه‌های استرس ادراک شده در دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون، نشان می‌دهد که گروه آزمایش پس از مداخله چندوجهی لرن تفاوت معنی داری در نمرات استرس ادراک شده در مقایسه با گروه کنترل کسب کردند (ادراک منفی  $P < ۰/۰۱$  و



$F=37/221$ ؛ ادراک مثبت  $P<0/01$  و  $F=46/106$  و استرس ادراک شده (کلی)  $P<0/01$  و  $F=47/469$ . بنابراین مداخله چندوجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده زنان در شرف طلاق موثر است؛ بطوریکه میزان اثر مداخله چندوجهی لرن بر ادراک منفی  $33/8$  درصد، بر ادراک مثبت  $38/7$  درصد و بر استرس ادراک شده (کلی)  $39/4$  درصد است.

فرضیه فرعی ۲ پژوهش: مداخله چند وجهی لرن بر میزان سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق موثر است.

جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس در نمرات پیش و پس آزمون سازگاری عاطفی

مولفه	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره f	سطح معناداری	اندازه اثر
سازگاری عاطفی	پیش آزمون	۹۴۶۶.۹۱۰	۱	۹۴۶۶.۹۱۰	۱۰۰.۶۴۸	.۰۰۰	.۵۸۰
	اثر گروه	۳۴۴.۶۲	۱	۳۴۴.۶۲	۳۹.۱۰۷	.۰۰۵	.۳۱۱
	خطا	۶۸۶۶.۳۶۳	۷۳	۹۴.۰۶۰	-	-	-
	کل	۳۱۲۰۳.۰۰	۷۵	-	-	-	-

همانطور که در جدول ۶ مشاهده می‌گردد، نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات مولفه سازگاری عاطفی در دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون، نشان می‌دهد که گروه آزمایش پس از مداخله چندوجهی لرن تفاوت معنی‌داری در نمرات سازگاری عاطفی در مقایسه با گروه کنترل کسب کردند ( $P<0/01$  و  $F=39/107$ ). بنابراین مداخله چندوجهی لرن بر میزان سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق موثر است؛ بطوریکه میزان اثر مداخله چندوجهی لرن بر سازگاری عاطفی  $31/1$  درصد است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به دست آمده از تحلیل فرضیه اصلی پژوهش از طریق آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره (MANCOVA) نشان داد که مداخله چند وجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق موثر است؛ بطوریکه موجب کاهش استرس ادراک شده (به میزان  $41/6$  درصد اثر) و افزایش سازگاری عاطفی در زنان در شرف طلاق (به میزان  $37$  درصد اثر) شده است. این نتیجه با تحقیقات بخشایش (۱۳۹۴)، علی‌پور (۱۳۹۴)، موسوی (۱۳۹۳)، اکبری (۱۳۹۲)، ناهیدپور (۱۳۸۲)، آنامونز (۲۰۰۷)، پیپلر، کاتالو و موری (۲۰۰۰) همسوس است. می‌توان اینگونه تبیین کرد که با استناد به الگوی تبدیلی که بیان می‌کند که استرس زمانی رخ می‌دهد که تعادل بین خواسته‌ها و منابع (تامین‌کننده) به هم می‌خورد، طلاق نیز مقوله‌ای است که شیوع بیش از اندازه آن به ویژه در جامعه ایرانی، موجبات بروز استرس را در افراد ایجاد می‌نماید و سندیت این امر را می‌توان بر اساس دیدگاه هولمز و رائه نیز ارائه نمود؛ چرا که آنها رویدادهای استرس‌زای زندگی را رویدادهای برجسته و بی‌سابقه‌ای دانسته‌اند که فرد با آنها رو به رو می‌شود و موجب دگرگونی مهمی در زندگی او می‌شوند. برخی از این رویدادها آشکارا استرس‌زا هستند، مانند طلاق که  $73$  نمره را رقم می‌زند و سازگاری فرد را دچار اختلال می‌نماید. مداخله چندوجهی لرن به عنوان جدیدترین برنامه در زمینه مدیریت استرس که دربرگیرنده مؤلفه‌های سبک، ورزش، نگرش‌ها، ارتباط و تغذیه می‌باشد، روشی موثر در

جهت بهبود میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق است که افرادی همچون لیونگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) و کونارد<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) (به نقل از علی‌پور، ۱۳۹۴) و همچنین گوپتا<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) نیز در مطالعات خود به متناسب بودن این روش در جهت بروز رفتارهای سالم از سوی افراد و داشتن سبک زندگی بهتر، تاکید داشته‌اند و از مهمترین علل بهبودی افراد در جهت داشتن روانی سالم و سازگاری متناسب با شرایط را به تلاش‌های خود فرد با بهره‌گیری از روش مداخله چندوجهی لرن نسبت داده‌اند و بنابراین می‌توان گفت تاثیر معنی دار مداخله چندوجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق منطقی می‌باشد.

نتایج به دست آمده از تحلیل فرضیه فرعی اول پژوهش از طریق آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که مداخله چندوجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده زنان در شرف طلاق موثر است؛ بطوریکه میزان اثر مداخله چندوجهی لرن بر ادراک منفی ۳۳/۸ درصد، بر ادراک مثبت ۳۸/۷ درصد و بر استرس ادراک شده (کلی) ۳۹/۴ درصد است. این نتیجه با تحقیقات بخشایش (۱۳۹۴)، موسوی (۱۳۹۳)، اکبری (۱۳۹۲) هم‌سو است. می‌توان اینگونه تبیین کرد که استرس یک بخش عادی از زندگی روزانه است که اگر به خوبی اداره شود می‌تواند به فرد کمک کند تا به گونه بهتری عمل نماید اما اگر به روش‌ها و شیوه‌های نادرست اداره شود و یا مورد غفلت قرار گیرد، کشنده خواهد بود. مداخله چندوجهی لرن، با ارائه راهبردهای مقابله‌ای موثر، روشهای کارآمدی برای مواجهه با استرس در افراد و به ویژه در زنان در شرف طلاق که مد نظر مطالعه حاضر بوده است، به وجود خواهد آورد و سبب می‌شود تا فرد، به شیوه‌ای منطقی، مدیریت استرس داشته باشد و فشارهای کمتری را در زندگی احساس نماید. همچنین در تبیین یافته به دست آمده می‌توان به الگوی فیشر و ولز<sup>۴</sup> استناد نمود که بر این عقیده هستند که افراد دارای استرس، در موقعیت‌های مختلف، برای سرکوب نمودن احساسات و افکار منفی خود و رهایی یافتن از موقعیت‌های استرس‌زا، از روشهای ناکارآمد بهره می‌گیرند، اما با آموزش و آگاهی بخشیدن به آنها در استفاده از روش‌های درست، می‌توان به اصلاح رفتارهای آنها در مواجهه با مشکلات و مواقع استرس‌زا امیدوار بود (نقل از خدارحمی و پل، ۲۰۱۰). پس می‌توان گفت تاثیر معنی دار مداخله چندوجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده زنان در شرف طلاق منطقی می‌باشد.

نتایج به دست آمده از تحلیل فرضیه فرعی دوم پژوهش از طریق آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که مداخله چندوجهی لرن بر میزان سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق موثر است؛ بطوریکه میزان اثر مداخله چندوجهی لرن بر سازگاری عاطفی ۳۱/۱ درصد است. این نتیجه با تحقیقات علی‌پور (۱۳۹۴)، ناهیدپور (۱۳۸۲)، آنامونز (۲۰۰۷)، پیپلر، کاتالو و موری (۲۰۰۰) هم‌سو است. سازگاری عاطفی عبارت است از پیشرفت در ادراک خود و دیگران، رفتارها، افکار و احساساتی که برای رشد خوب لازم است و موجب می‌شود که روش‌های سازگاری مورد نیاز برای تعمیرات محیطی بروز کند (رستگان، ۱۳۸۹). طبق نتایج به دست آمده از مطالعه حاضر، مداخله چندوجهی لرن بر میزان سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق موثر است و در تبیین این یافته می‌توان اینگونه بیان کرد که با استناد به گفته فلبرگ (۲۰۱۴) که معتقد است فنونی همچون آزمون واقعیت و رد کردن محتوای نگرانی که در برنامه مداخله چندوجهی لرن بدان پرداخته می‌شود، می‌تواند به کاهش باورهای منفی و درک این مساله که نگرانی و سازگاری واقعا قابل کنترل هستند، منتهی شود. پس می‌توان گفت تاثیر معنی دار مداخله چندوجهی لرن بر میزان سازگاری عاطفی در

<sup>1</sup> Lionard

<sup>2</sup> Konard

<sup>3</sup> Gupta

<sup>4</sup> Fisher & Wels

<sup>5</sup> Khodarahimi & Pole

شرف طلاق منطقی می‌باشد و مداخله چندوجهی لرن به عنوان راهبردی جهت کنترل افکار و کنترل فرد بر عواطف خود داشته و شکیبایی در برابر عدم موفقیت و کامیابی را افزایش دهد.

این پژوهش به نتیجه مناسبی برای اثربخشی مداخله چندوجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق دست یافت؛ نتایج به دست آمده نشان داد که مداخله چندوجهی لرن بر میزان استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی زنان در شرف طلاق تاثیر داشته است. پس می‌توان از روش مداخله چندوجهی لرن برای بهبود بخشیدن به میزان استرس ادراک شده و همچنین میزان سازگاری عاطفی استفاده کرد و بر این اساس، به مشاوران و روان‌درمانگران پیشنهاد می‌شود تا از روش مداخله چندوجهی لرن، به عنوان راهکاری موثر و مفید در جهت کاهش میزان استرس ادراک شده و نیز، افزایش سازگاری عاطفی در مراکز مشاوره و کارگاه‌های آموزشی که برای زنان در شرف طلاق تدارک دیده می‌شود، استفاده نمایند. با توجه به اینکه نمونه‌های مورد مطالعه در پژوهش حاضر را زنان در شرف طلاق تشکیل دادند، پیشنهاد می‌شود موضوع پژوهش بر روی زنان و مردان در شرف طلاق با هم نیز انجام شود تا نتایج هر دو پژوهش با یکدیگر قابل مقایسه باشد. پیشنهاد می‌شود اثربخشی روش دیگری همزمان با مداخله چندوجهی لرن بر روی متغیرهای استرس ادراک شده و سازگاری عاطفی به صورت مقایسه‌ای بررسی گردد.

## منابع

- احمدی، سیداحمد (۱۳۸۷). روانشناسی نوجوانان و جوانان. تهران: انتشارات نخستین.
- احمدیان، علی (۱۳۹۱). تاثیر درمانشناختی ذهن آگاهی بر فشارخون، تپندگی و شادکامی بیماران مرد مبتلا به فشارخون بیمارستان گلستان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.
- اعرافی، علیرضا (۱۳۹۳). آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن. تهران: انتشارات سمت.
- امانی، مهدی (۱۳۹۰). جمعیت‌شناسی. تهران: انتشارات سمت.
- اورعی، صدیق (۱۳۸۷). جامعه‌شناسی مسائل اجتماعی ایران. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی مشهد.
- آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۹). روانشناسی اجتماعی. تهران: انتشارات سمت.
- آزاد، پیمان (۱۳۹۰). زندگی بدون احساس گناه. تهران: انتشارات روشنایی.
- آگاه هریس، مژگان؛ مسوی، مسعود (۱۳۹۳). مقایسه تیپ‌های شخصیتی در سطوح مختلف استرس ادراک شده، مجله علوم رفتاری.
- سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۳). خانواده در نگرش اسلامی. تهران: انتشارات سمت.
- سیف، سوسن (۱۳۸۹). تئوری رشد خانواده. تهران: انتشارات دانشگاه الزهرا.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۸۵). تفسیر میزان قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم دفتر انتشارات اسلامی.
- کاظمی پور، شهلا (۱۳۹۰). بررسی دموگرافیک تغییر سن ازدواج. تهران: انتشارات آوای نور.
- محسنی، منوچهر (۱۳۸۹). ازدواج و خانواده در ایران. تهران: انتشارات آرون.
- مطهری، مرتضی (۱۳۹۰). تعلیم و تربیت در اسلام. قم: انتشارات صدرا.
- مقدس پور، علی (۱۳۷۶). روانشناسی سازگاری. تهران: انتشارات ارژنگ.
- ولز، آ (۲۰۰۹). راهنمایی علمی درمان فراشناختی اضطراب و افسردگی. ترجمه: محمد خانی، ش (۱۳۸۸). تهران: انتشارات رشد.

- Barlow, .H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press.
- Cohen, S., Janicki-Devert, D. Miller, G.E. (2007). Psychological stress and disease, *JAMA*, 298, 1685-1687.
- Ellis, D.M., Hudson, J.L. (2010). The metacognitive model of generalized anxiety disorder in children and adolescents. *Clin. Child Fam. Psychol. Rev.*, 13, 151-163.
- Felberg, H.S. (2014). Change in meta-cognition is associated with reduced levels of worry after treatment in an adult population with generalized anxiety disorder: A preliminary analysis [Student thesis]. Norway. Faculty of Social Sciences and Technology Management, Department of Psychology: University of Science and Technology.
- Gupta, N. Khera, S. Vempati, R. Sharma, R. Bijlani, R. (2006). Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian J. Physiol. Pharmacol.* 50, 41.
- Gupta, N., Khera, S., Vempati, R. P., Sharma, R., & Bijlani, R. L. (2006). Effect of Yoga Based Lifestyle Intervention on State and Trait Anxiety. *Indian J PhysiolPharmacol*, 50 (1), 41-47.
- Het, S. Ramlow, G. Wolf, O. A (2005). meta-analytic review of the effects of acute cortisol administration on human memor, *Psychoneuroendocrinology*, 30, 771-784.
- Holeva, V. Tarrier, N. (2001). Personality and peritraumatic dissociation in the prediction of PTSD in victims of road traffic accident. *J. Psychosom. Res.* 51, 687-692.
- House, J.S. Wells, J.A. Landerman, L.R. McMichael, A.J. Kaplan, B.H. (1979). Occupational stress and health among factory workers. *J. Health Soc. Behav.* 139-160.
- Khodarahimi, S. Pol, N. (2010). Cognitive behavior therapy and worry reduction in an outpatient with generalized anxiety disorder, *Clin. Case Stud.* 9, 53-62.
- Khodarahimi, S. pole N. (2010). Cognitive Behavior Therapy and Worry Reduction in an Outpatient with Generalized Anxiety Disorder. *Clinical Case studies* 2010; 9(1):53-62.
- Leung, S.S. Chiang, V.C.. Wong, D.F (2011). A brief cognitive-behavioral stress management program for secondary school teacher, *Journal of occupational health*, 53 23-35.
- Matousek, R.H. Dobkin, P.L. Pruessner, J. (2010). Cortisol as a marker for improvement in mindfulness-based stress reduction, *Complement. Ther. Clin. Pract.* 16, 13-19.

# The Effectiveness of Multivariate Intervention on Perceived Stress and Emotional Adaptation of Women on Divorce Referring to Social Emergency

Parinaz Banisi<sup>1</sup>

## Abstract

**Purpose:** The purpose of this study was to determine the effect of Lerner multifaceted intervention on perceived stress and emotional adjustment of women in the vicinity of divorce referring to social emergency.

**Methodology:** The purpose of this study was applied, semi-experimental, pre-test and post-test. The statistical population of the study included 300 divorced women who referred to the Social Welfare Emergency of the country. Cluster sampling was used to select the sample. Data were collected using Cohen's (1983) Perceived Stress Questionnaire on 5-point scale and reliability coefficient of 0.79, Bell's Emotional Adaptation Questionnaire (1961) on 3-point scale, and reliability coefficient of 0.81, and holding Lerner course during 8 One and a half sessions were held for the experimental group. Data were analyzed using MANCOVA multivariate analysis of covariance and ANCOVA univariate analysis of covariance.

**Findings:** The results showed that Lerner polyhedral intervention was effective on perceived stress and emotional adjustment of women in divorce, thus reducing perceived stress (41.6% effect) and increasing emotional adjustment in women. Divorce (37% effect).

**Conclusion:** Lerner multivariate intervention is effective on perceived stress and emotional adjustment of women in divorce.

**Keywords:** Lorne Multidimensional Intervention, Perceived Stress, Emotional Adaptation, Women, Divorce.

---

<sup>1</sup> Department of Psychology and Advice Islamic Azad University, West Tehran, Tehran, Iran