



The Effectiveness of Phototherapy on Depression and Anxiety In Divorced Women(Case Study)

Sahar Mohseni *¹; Mahsima Pourshahriari ²; Simin Hoseinian ³

Abstract

Phototherapy, the use of photos in a therapeutic setting under the supervision of a trained therapist, is as an effective method for reducing psychological problems. The present study aimed to determine the effectiveness of phototherapy on depression and anxiety in divorced women. This study employed single-case experimental design with multiple baseline phases. The statistical population included all divorced women in Tehran who were active on instagram and responded to the research call in 2021. The sampling method was convenience and purposive and four participants were selected based on inclusion criteria. The research instruments included the Lovibond and Lovibond Depression, Anxiety and Stress Scale and the five main phototherapy techniques by Weiser. Participants took part in multiple baseline stage, five intervention sessions, and three follow-up sessions. Data were analyzed by visuals inspection, improvement percentage, reliable change index strategies, effect size and mixed regression analysis. The results showed that phototherapy has significant effect on reducing depression and anxiety in divorced women. Therefore, phototherapy can be utilized as a novel and effective intervention method for addressing depression and anxiety in divorced women, by therapists and counselors.

Keywords: Anxiety, depression, divorced women, phototherapy.

Corresponding Author: MS.c Student, Department of Counseling and Family Group, Faculty of Education and Psychology, ¹ Alzahra University, Tehran, Iran Saharmohseni.academian@gmail.com

² Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

³ Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran



بررسی اثربخشی عکس‌درمانی بر افسردگی و اضطراب زنان مطلقه (مطالعه موردی)

سحر محسنی*^۱ ID، مه سیما پورشهریاری^۲ ID، سیمین حسینیان^۳ ID

چکیده

عکس‌درمانی استفاده از عکس در محیط درمانی تحت نظارت درمانگری آموزش‌دیده است و به‌عنوان یک روش مؤثر در کاهش مشکلات روان‌شناختی، کاربرد دارد. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی عکس‌درمانی بر افسردگی و اضطراب در زنان مطلقه بود. در این پژوهش از طرح آزمایشی تک‌موردی با خطوط پایه چندگانه استفاده شد. جامعه آماری شامل تمام زنان مطلقه شهر تهران بود که در دوماهه اول سال ۱۴۰۰ در شبکه اجتماعی اینستاگرام فعال و به فراخوان شرکت در پژوهش پاسخ دادند. روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند و چهار نفر با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل مقیاس افسردگی، اضطراب و ترس لایبایوند و لایبایوند و پنج تکنیک اصلی عکس‌درمانی جودی ویزر بود. شرکت‌کنندگان در چند مرحله خط پایه، پنج جلسه مداخله و سه نوبت پیگیری شرکت کردند. داده‌های حاصل از پژوهش با استفاده از روش ترسیم دیداری، شاخص تغییر پایا، فرمول درصد بهبودی، تعیین اندازه اثر و تحلیل رگرسیون آمیخته بررسی شد. نتایج نشان داد که عکس‌درمانی بر افسردگی و اضطراب زنان مطلقه اثر معناداری دارد؛ بنابراین عکس‌درمانی می‌تواند به‌عنوان روشی نوین و مداخله‌ای مؤثر بر افسردگی و اضطراب زنان مطلقه توسط درمانگران و مشاوران مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، افسردگی، زنان مطلقه، عکس‌درمانی.

۱. نویسنده مسئول: دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، گروه مشاوره و خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

Saharmohseni.academian@gmail.com

۲. دانشیار گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

۳. استاد تمام گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

مقدمه

طلاق^۱ پایان قرارداد ازدواجی است که به‌موجب آن همسران دیگر از منظر قانونی به یکدیگر وابسته نیستند (کاراآگاچ و اولابی^۲، ۲۰۲۳). این انحلال با مجموعه پیچیده‌ای از احساسات، ادراکات و پیامدهای پس از تصمیم‌گیری همراه است. مطالعات، طلاق را تجربه‌ای آسیب‌زا می‌دانند که آسیب‌پذیری اجتماعی و روانی حاصل از آن بر زنان بیش از مردان بوده (قمر و فایزن^۳، ۲۰۲۱) و از آن جهت که زنان سرمایه‌گذاری روانی بالاتری در ازدواج کرده و خود را مسئول اتفاقات افتاده می‌دانند، طلاق برای آنان به شکستی بزرگ‌تر بدل می‌شود (دربانی و پارساکیا، ۱۴۰۱). از سویی دیگر اهمیت ازدواج و قداست فرهنگی خانواده در جوامعی چون ایران، کنار آمدن افراد جامعه به‌ویژه زنان را - با پیامدهای طلاق، دشوارتر کرده است (بنی‌هاشمی و همکاران، ۱۳۹۹).

طلاق با خطر بروز مشکلات سلامت روان، افسردگی و اضطراب را در زنان افزایش داده که اثرات آن تا سالیان بعد بر جسم و روان آنان باقی خواهد ماند (هالد^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). زنان مطلقه در سال‌های پس از طلاق نسبت به دیگر زنان نارضایتی و پریشانی روانی بالاتری را ابراز کرده و از افسردگی، اضطراب، ناامیدی، احساس بی‌ارزشی و یأس رنج می‌برند (نیکنام و حسینیان، ۱۴۰۰). همچنین ارزش‌های اجتماعی و تفاوت‌های جنسیتی در پاسخ به عوامل استرس‌زا بر افسردگی پیش‌رونده در زنان نقش مؤثری داشته به‌طوری‌که در ایران شیوع افسردگی در زنان دو برابر مردان همتای خود گزارش شده است (دربانی و پارساکیا، ۱۴۰۱). افسردگی با نشانگانی چون تغییر خلق‌وخو، انرژی کم، از دست دادن لذت و علاقه به ضعف در تمرکز، اختلال در اشتها و خواب، عزت‌نفس پایین و احساس گناه منجر شده (یوسف^۵ و همکاران، ۲۰۲۰) و با مختل کردن زندگی زنان مطلقه، میل به انجام فعالیت و ارتباط با دیگران را کاهش داده و موجب بد کارکردی‌های شناختی و رفتاری و احساس ناکارآمدی و درماندگی در روابط فردی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی این زنان خواهد شد (صدیقی و همکاران، ۱۴۰۰).

از طرفی اضطراب که از ریسک فاکتورهای افسردگی و هم پیامد ابتلا به آن است، زنان مطلقه را در چرخه‌ای باطل از ناخوشی و تنش گرفتار می‌سازد (آخوندی یزدی و همکاران، ۱۴۰۲). تجربه طلاق، تهدیدی در برآورده کردن نیازهای طبیعی است که سبب ارائه پاسخ‌های اضطرابی بیولوژیک و بدون اراده به موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی می‌شود (وهابی و همکاران، ۱۴۰۱) و از آن‌رو که از عارضه‌های طلاق؛ تغییر در جوانب و شرایط زندگی، شرم از جدایی و استرس مداوم درباره مشکلات ناشناخته در آینده است (باستانی و همکاران، ۱۴۰۲) باعث از دست رفتن آرامش درونی، کاهش توانایی حل مسئله، عدم تمرکز بر عوامل شادی‌بخش و رضایت از زندگی خواهد شد (ویس کرمی و همکاران، ۱۴۰۲). بر طبق یافته‌های پژوهشی اضطراب نیز همچون افسردگی در قیاس میان زنان و مردان، بر زنان تأثیر بیشتری دارد (آزادگان‌مهر و همکاران، ۱۴۰۰). زنان پس از طلاق تحت فشار شدیدی قرار گرفته و انزوا و پریشانی بسیاری را تحمل می‌کنند (مفردنژاد و همکاران، ۱۴۰۱).

1. Divorce

2. Karaagac & Owolabi

3. Qamar & Faizan

4. Hald

5. Yousuf

از راهکارهای مؤثر برای کاهش پیامدهای منفی طلاق در زنان مطلقه استفاده از روش‌های درمانی معتبر و خلاق با پشتوانه پژوهشی است. عکس‌درمانی به‌عنوان شیوه‌ای اثرگذار برای شفاف‌سازی و دستیابی به اطلاعات چندلایه، نمایش نمادین ناخودآگاه و بروز احساسات سرکوب‌شده سال‌ها مورد توصیه پژوهشگران قرار گرفته است (لوونتال^۱، ۲۰۲۰). از سویی امروزه با روش‌های لذت‌بخش و قابل‌دسترس عکاسی، عکس‌ها پتانسیل بیان طیف گسترده‌ای از تجربیات دوران زندگی را از منظر افرادی که در معرض مشکلات سلامت روان هستند، دارند (میلان^۲ و همکاران، ۲۰۲۲) که می‌تواند توجه‌کننده استفاده از عکس‌درمانی در کشف تجربیات ذهنی مرتبط با فشار روانی در زنانی باشد که پس از طلاق در مواجهه با آثار پیش‌آمده و ترس از قضاوت، کمتر به بروز هیجان یا افکارشان پرداخته و میل به انزوا، انفعال و دفاع‌های روانی بیشتر دارند.

عکس‌درمانی روش نوینی از مداخلات حمایتی، با هدف ارتقای بهزیستی و تسکین درد روانی است که از طریق تسهیل رویارویی و سازگاری افراد با رویدادهای استرس‌زا مورد استفاده قرار می‌گیرد (تستونی^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). این رویکرد در دهه هفتاد میلادی، در روان‌شناسی معرفی و پیشگامانی چون ویزر^۴، کراوس^۵ و واکر^۶ از پتانسیل عکس و عکاسی در بهبود ارتباط و رشد فردی استفاده نمودند. عکس‌درمانی به‌عنوان «استفاده از عکس و ابزار عکاسی تحت هدایت یک درمانگر آموزش‌دیده برای کاهش یا تسکین علائم روانی دردناک و تسهیل رشد و تغییر روان‌شناختی» تعریف می‌شود و هدف از آن افزایش خودارزگری مراجع و دریافت درک جدیدی از خویش با ارائه مسیری به ناخودآگاه است (سایتا و همکاران، ۲۰۱۹).

در این شیوه، درمانگر از عکس‌هایی استفاده می‌کند که مستقیماً توسط اشخاص گرفته یا از منابع بیرونی گردآوری شده‌اند. منظور اصلی تأمل در تصاویر، کمک به افراد برای رسیدن به خودشناسی بالاتر و کشف حالات ذهنی، افکار، تمایلات و هیجانات عمیق است که در غیر این صورت پنهان می‌مانند تا جایی که واکر (۱۹۸۲) آن را به‌عنوان «کاتالیزور در روان‌درمانی»^۷ توصیف می‌کند (تستونی و همکاران، ۲۰۲۰). استفاده از عکس به مراجعان احساس کنترل و توانمندی داده و موجب می‌شود تا برای بیان خود حس آسودگی بیشتری کنند که در نهایت به گفت‌وگوهای عمیق‌تر و معنادارتری خواهد انجامید (تورینی و نایدنوا^۸، ۲۰۲۰). متأسفانه باوجود به‌کار گرفتن تکنیک‌های عکس‌درمانی در بسیاری از کشورها، این روش در ایران شناخته نشده و تنها در چند سال اخیر تحقیقات محدودی در مورد آن انجام گرفته است. با دانستن این امر مهم که در عصر دیجیتال عکاسی برای بسیاری از افراد به یک فعالیت برجسته تبدیل شده و محبوبیت برنامه‌های اشتراک‌گذاری عکس مانند اینستاگرام و اسنپ‌چت، جامعه گسترده‌ای از کاربران را ایجاد کرده که در آن عکاسی با ابزارها و گوشی‌های هوشمند یک سرگرمی معمول روزانه است (لی^۹ و همکاران، ۲۰۲۱) و به جهت آنکه «عکس‌درمانی، هنردرمانی نیست» و فرد در آن نیازی به مهارت‌های عکاسی نخواهد

1. Loewenthal

2. Milasan

3. Testoni

4. Weiser

5. Krauss

6. Walker

7. Catalyst In Psychotherapy

8. Tourigny & Naydenova

9. Lee

۵۶..... بررسی اثربخشی عکس‌درمانی بر افسردگی و اضطراب زنان مطلقه (مطالعه موردی)

داشت (ویزر، ۲۰۱۸)، استفاده از عکس و اقدامات مربوط به آن در درمان می‌تواند فرصتی بالقوه برای تمامی افراد به‌ویژه نسل‌های جوان‌تر محسوب شود.

با مرور پژوهش‌ها، تحقیقی در مورد استفاده از عکس‌درمانی برای کاهش افسردگی و اضطراب در جمعیت زنان مطلقه یافت نشد؛ اما ثابت شده است که عکس‌درمانی اضطراب و افسردگی را در تعدادی از جمعیت‌های مشابه کاهش می‌دهد. طیب منش و سعادت (۲۰۲۳)، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که تلفیق آموزش درمان مبتنی بر کیفیت زندگی و عکس‌درمانی بر تنظیم هیجان، افسردگی و اضطراب بیماران مبتلابه اختلالات روان‌تنی، مؤثر بوده است. برتون و الیوت^۱ (۲۰۲۳) کارایی عکس‌درمانی بر مکانیسم‌های مقابله‌ای در طول دوره‌های استرس‌زا را گزارش نموده و مطالعه میلاسان (۲۰۲۴) نیز نشان داد عکس‌درمانی به سبب ایجاد همراهی، رفاقت اجتماعی، بازتاب درون فردی و خودآگاهی دارای ارزش درمانی می‌باشد؛ بنابراین با توجه به این تأثیرات می‌توان انتظار داشت که عکس‌درمانی مداخله‌ای مؤثر بر افسردگی و اضطراب زنان مطلقه باشد.

بنا بر پیامدهای احتمالی پس از طلاق برای زنان و لزوم پیشگیری و درمان این اثرات؛ با توجه به اینکه آمارهای رسمی بیانگر رشد ۲۸ درصدی طلاق در فاصله سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۹ در جامعه ایرانی بوده و در ۱۰ ماهه سال ۱۴۰۱ نسبت به سال پیش از آن، ۶.۴ درصد افزایش یافته است (باستانی و همکاران، ۱۴۰۲) همچنین پر کردن خلأ تحقیقاتی در حوزه عکس‌درمانی در ایران و کمک به به‌روزرسانی اطلاعات در جهان، محققان در نظر دارند تا با هدف استفاده از پنج تکنیک عکس‌درمانی که توسط ویزر به‌عنوان مداخله درمانی ارائه شده و با روش تحقیق مطالعه موردی که روشی عمیق و اعتبار بخش بر روش‌های نوین درمان است، به تعیین اثربخشی عکس‌درمانی بر افسردگی و اضطراب زنان مطلقه در طول زمان بپردازند. بنابراین فرضیه‌های این پژوهش عبارت‌اند از:

- عکس‌درمانی مداخله‌ای مؤثر بر میزان افسردگی در زنان مطلقه است.

- عکس‌درمانی مداخله‌ای مؤثر بر میزان اضطراب در زنان مطلقه است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و از حیث گردآوری داده‌ها از نوع طرح آزمایشی تک موردی با خطوط پایه چندگانه است. جامعه آماری پژوهش شامل تمام زنان مطلقه شهر تهران است که در دوماهه اول سال ۱۴۰۰ در شبکه اجتماعی اینستاگرام (شبکه اجتماعی مبتنی بر عکس و تصویر) فعال و به فراخوان شرکت در پژوهش پاسخ دادند. روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند بود. پس از فراخوان در شبکه‌های اجتماعی، از میان ۲۱ نفر متقاضی شرکت در پژوهش، ۸ نفر واجد شرایط ورود شناخته شدند که از میان آنان مطابق با حجم نمونه متداول طرح‌های آزمایشی مطالعات تک‌موردی، ۵ نفر که نمرات بالاتری از میانگین در پرسشنامه‌ها کسب کرده بودند انتخاب گردید که یک نفر از آنان به دلیل عدم ثبات در مراحل خطوط پایه از پژوهش خارج شد و در پایان چهار نفر با روش قرعه‌کشی به ترتیب به مرحله مداخله وارد شدند. ملاک‌های ورود شامل: گذشتن زمان یک تا پنج سال از طلاق، ساکن تهران، داشتن حداقل سواد، احساس رضایت از عکاسی کردن، سوژه عکاسی بودن و به

1. Burton & Elliott

اشتراک‌گذاری عکس‌های شخصی، به‌دست آوردن نمرات بالاتر از میانگین در پرسشنامه‌های افسردگی و اضطراب، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و شرکت در جلسات روان‌درمانی، نداشتن بیماری مزمن پزشکی، پذیرفتن شرایط پژوهش و آمادگی پاسخگویی مکرر به پرسشنامه‌ها. ملاک‌های خروج شامل: عدم ثبات در نمرات خط پایه، پاسخگو نبودن به پرسشنامه‌ها در مراحل خط پایه و درمان و پیگیری، انجام ندادن تکالیف، بروز مشکلات پزشکی و روان‌پزشکی. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل دیداری، شاخص تغییر پایا، درصد بهبودی، تعیین اندازه اثر با استفاده از مطالعات جاکوب کوهن^۱ و ملاک‌های اینگرام، هیز و اسکات^۲ (۲۰۰۰) و تحلیل رگرسیون آمیخته استفاده شد. ابزار پژوهش در این مطالعه عبارت بود از:

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس^۳ (DASS-21): این مقیاس که توسط لایبوند و لایبوند^۴ (۱۹۹۵) تهیه شده است، دارای ۴۲ گویه می‌باشد که در آن هر یک از سازه‌های روانی «افسردگی»، «اضطراب» و «استرس» توسط ۱۴ گویه مجزا اندازه‌گیری می‌شوند. روش پاسخ‌دهی به گویه‌ها به صورت چهارگزینه‌ای و خودسنجی است و دامنه پاسخ‌ها به صورت «هیچ‌وقت=صفر»، «کمی=۱»، «گاهی=۲» و «همیشه=۳» می‌باشد. لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵)، پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های افسردگی (۰/۸۴)، اضطراب (۰/۸۴) و استرس (۰/۹۱) به‌دست آوردند. روایی آن نیز با استفاده از همبستگی با نمرات آزمون‌هایی که به صورت همزمان با آن اجرا شده بود، برای افسردگی (۰/۷۸)، اضطراب (۰/۶۲) و استرس (۰/۷۲) بود (کرافورد و هنری^۵، ۲۰۰۳). در مطالعه بنی‌اسدی و همکاران (۱۴۰۰)، آلفای کرونباخ محاسبه شده برای افسردگی ۰/۸۲، اضطراب ۰/۸۴، و استرس ۰/۸۷ و روایی سازه آن با کیفیت زندگی معکوس و معنی دار و به ترتیب ۰/۵۸-، ۰/۳۱-، ۰/۳۲- و ۰/۵۸- به‌دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی با استفاده از همبستگی درون‌گروهی حاصل از آزمون-آزمون مجدد با دو هفته فاصله با فاصله اطمینان ۹۵ در مقیاس‌های افسردگی (۰/۹۸) و اضطراب (۰/۹۸) به‌دست آمد که نشان‌دهنده قابل قبول و مناسب بودن پایایی، ثبات زمانی، یا تکرارپذیری پرسشنامه می‌باشد.

برنامه مداخله و فرایند اجرای روش پژوهش: محتوای کلی جلسات بر اساس کتاب «تکنیک‌های عکس‌درمانی: کاوشی در اسرار عکس‌های شخصی فوری و آلبوم‌های خانوادگی» (ویزر، ۲۰۱۸)، مقاله «تکنیک‌های عکس‌درمانی در مشاوره و درمان: استفاده از عکس‌های فوری و عکس‌های تعاملی برای کمک به بهبود مراجعان» (ویزر، ۲۰۰۴) و مقاله «مشاوره از طریق تصاویر: استفاده از عکاسی برای هدایت فرایند مشاوره و دستیابی به اهداف درمانی» (جینیکولا^۶ و همکاران، ۲۰۱۲) و مهارت‌های مشاوره مانند انعکاس، مواجهه و تفسیر بوده و از رویکرد دیگری در فرایند درمان استفاده نشده است. تمامی عکس‌ها با دوربین موبایل تهیه گردیده و به صورت تصاویر چاپی قبل از جلسات آماده شده و در اجرای تکنیک‌ها از سؤالات باز پیشنهادی جودی ویزر استفاده و الهام گرفته شد. به دلیل شیوع پاندمی کووید-۱۹ در زمان انجام پژوهش، درمان به صورت فشرده در ۵ جلسه چهارساعته

¹ Jacob Cohen

² Ingram, Hayes, Scott

³ Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)

⁴ Lovibond & Lovibond

⁵ Crawford & Henry

⁶ Ginicola

در مرکز مشاوره حس زندگی انجام و در راستای اجرای پژوهش در زمان تقریبی ۴ ماه مشارکت‌کنندگان واجد شرایط، به‌طور همزمان به مرحله خط پایه و سپس برای کنترل متغیرهای ناخواسته و مداخله‌گر احتمالی، مطابق با اصول طرح‌های آزمایشی مطالعه موردی با خطوط پایه چندگانه به‌طور تصادفی از نظر ترتیب ورود، به‌صورت انفرادی و با فاصله یک جلسه به مرحله مداخله و سپس پیگیری وارد شدند. بدین ترتیب که نفر اول پس از سه سنجش از طریق پرسشنامه در خط پایه وارد مرحله درمان و پس از آن نفر دوم پس از چهار جلسه سنجش خط پایه، نفر سوم بعد از سنجش پنج خط پایه و نفر چهارم پس از سنجش شش خط پایه وارد مرحله مداخله شدند. شرکت‌کنندگان به تمام پرسشنامه‌ها در ضمن انجام درمان؛ در جلسات ۲، ۳، ۴، ۵ برای اندازه‌گیری میزان تغییر و پس از درمان؛ سه بار برای پیگیری در فاصله زمانی سه‌هفته‌ای پاسخ دادند. برای جلوگیری از افت به‌صورت هفتگی با شرکت‌کنندگان در تماس بوده و تا ۵ جلسه مشاوره فردی رایگان پس از اتمام کامل مراحل پژوهش پیشنهاد داده شد.

جدول شماره ۱. خلاصه محتوای جلسات درمان

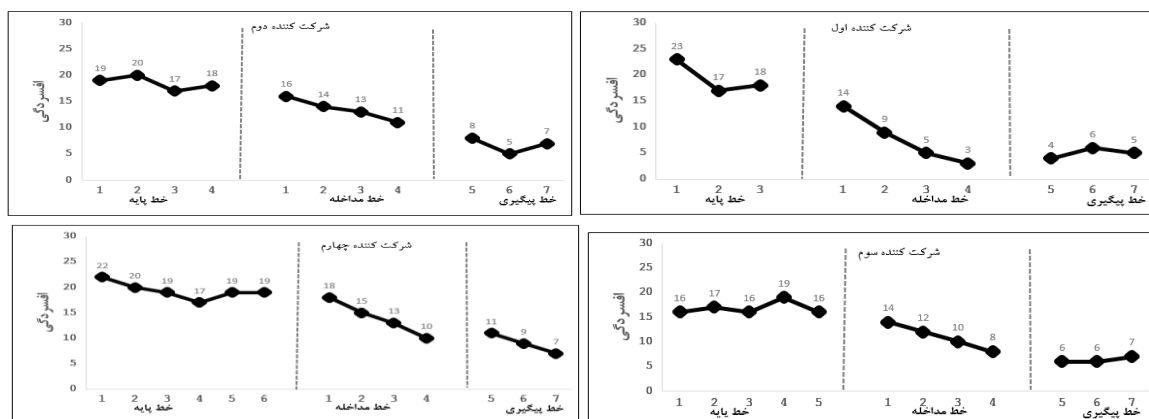
جلسات	اهداف	محتوا	تکالیف	تغییر رفتار مورد انتظار
اول	ایجاد ارتباط درمانی، یادآوری خاطرات و احساسات سرکوب‌شده	استفاده از تکنیک عکس فرافکن	توضیح روند جلسات، استفاده از عکس و تصاویر با موضوعات گوناگون برای فرافکنی شرکت‌کننده، ارائه ۳۰ عکس از خانواده یا آلبوم‌های خانوادگی که موجب بیشترین احساسات می‌شود برای جلسه دوم	برون‌ریزی هیجانی، شناسایی انحرافات شناختی، خودآگاهی و بازنگری ارزش‌ها، بازشناسایی افراد مهم یا آسیب‌زای زندگی، بازسازی داستان زندگی
دوم	شناخت تعاملات و الگوهای خانوادگی	استفاده از تکنیک عکس و آلبوم‌های خانوادگی	بررسی عکس‌ها و آلبوم‌های خانوادگی، برای جلسه سوم ارائه ۳۰ عکس که شرکت‌کننده را در زندگی روزمره نشان دهنده و یا نمادی از او محسوب می‌شود.	تصحیح حافظه رویدادی، شناسایی الگوهای نسلی و ارتباطی، شناسایی مثلث‌ها و ائتلاف‌ها، ایجاد حلقه حمایتی خانوادگی
سوم	مواجهه با خود واقعی و شناخت خود ایده‌آل	استفاده از تکنیک خودنگاره	بررسی عکس‌های خودنگاره، درخواست برای آوردن حداقل ۳۰ عکس تا جلسه چهارم که توسط دیگران از شرکت‌کننده در موقعیت‌های مختلف به‌صورت پنهان و آگاهانه گرفته شده، گردآوری و آوردن عکس‌هایی که بیشتر از شرکت‌کننده گرفته شده و اهمیت ویژه‌ای دارد	شناسایی منشأ انتظارات، ناامیدی‌ها و ارزش‌ها، شکستن دفاع‌های روانی، تغییر در خودپنداره، خودآگاهی و بازسازی توانایی‌های سرکوب‌شده
چهارم	شناخت تفاوت‌های دنیای ذهنی و واقعی	استفاده از تکنیک عکس‌های ثبت شده دیگران	بررسی عکس‌های ثبت‌شده توسط دیگران، درخواست برای عکاسی از موضوعات مهم، ارزشمند و جلب‌توجه‌کننده تا جلسه آینده، آوردن تصاویر دیگر که از پیش نگهداری شده یا معانی خاص برای شرکت‌کننده دارد برای جلسه پنجم	پیدا کردن هسته واقعیت درباره خود، اصلاح تحریفات شناختی در ارتباط، کنترل زدایی، ساختن حلقه حمایتی ارتباطی

شناسایی فرایند ارزش‌گذاری و اولویت‌های روانی و ارتباطی، کشف حوزه‌های ناخودآگاه فردی، نحوه دیدن دنیا، دیگران و اشیاء، کشف آرزوها، امیال، ترس‌ها و دفاع‌ها، خودآگاهی، آمادگی برای تغییر داستان زندگی	استفاده از تکنیک بررسی عکس‌های گرفته و گردآوری‌شده، بازبینی و نتیجه‌گیری از تمامی عکس‌های مهم جلسات، اعلام خاتمه جلسات، توضیح درباره زمان و ادامه همکاری در مراحل پیگیری ایجادشده	شناسایی فرایند ارزش‌گذاری و اولویت‌های روانی و ارتباطی	پنجم
--	---	--	------

یافته‌ها

این پژوهش از ۴ شرکت‌کننده زن تشکیل شده که دامنه سنی آنها بین ۳۵ تا ۴۶ سال و میانگین سنی آنها ۴۱/۷۵ سال بود. شرکت‌کننده اول ۴۴ ساله، دارای لیسانس، شاغل با ۱۷ سال سابقه زندگی مشترک و ۵ سال گذشت طلاق؛ شرکت‌کننده دوم ۴۶ ساله، دیپلمه، خانه‌دار با ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک و ۴ سال گذشت طلاق؛ شرکت‌کننده سوم ۴۲ ساله، دارای فوق‌لیسانس، خانه‌دار با ۱۹ سال سابقه زندگی مشترک و ۳ سال گذشت طلاق؛ شرکت‌کننده چهارم ۳۵ ساله، دارای فوق‌لیسانس، شاغل با ۳ سال سابقه زندگی مشترک و یک سال گذشت طلاق بودند که از میان آنان شرکت‌کننده اول، سوم و چهارم در گذشته سابقه روان‌درمانی داشتند.

شکل شماره ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمره همه شرکت‌کنندگان در متغیر افسردگی از مرحله پایه به مداخله و مداخله به پیگیری کاهش یافته است.



شکل شماره ۱. تغییرات نمرات شرکت‌کنندگان در افسردگی در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری

در جدول شماره ۲ نیز درصد داده‌های غیر همپوش (۱۰۰ درصد) و درصد داده‌های همپوش (صفر درصد) نشان می‌دهد که تمام داده‌ها در موقعیت مداخله، خارج از محدوده موقعیت خط پایه هستند. بر اساس مقدار شاخص تغییر پایا ($X > 1/96$) تغییر در نمره افسردگی، از مرحله خط پایه به مداخله، از نظر آماری معنادار است، یعنی با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت بهبودی به دست آمده ناشی از اثر مداخله است. مقدار اندازه اثر نیز بیانگر اثربخشی روش درمانی در کاهش افسردگی است. با

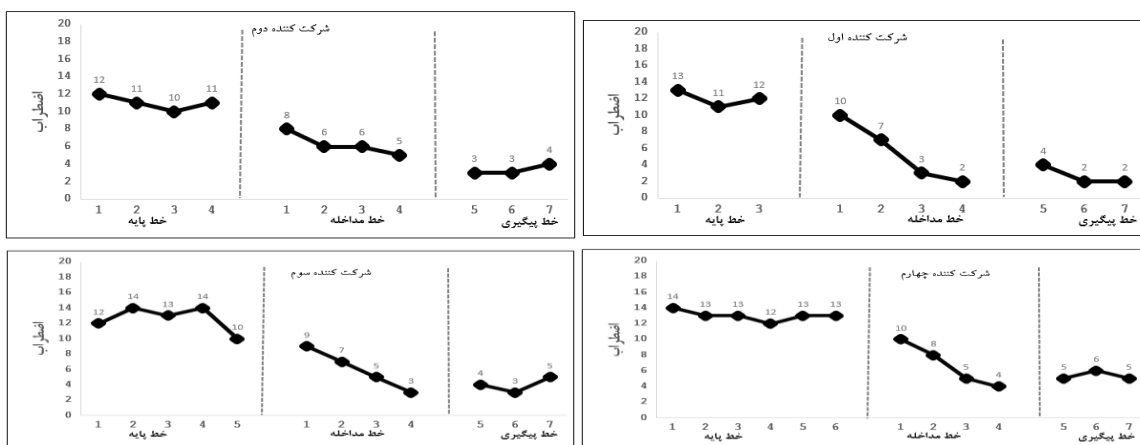
۶۰..... بررسی اثربخشی عکس‌درمانی بر افسردگی و اضطراب زنان مطلقه (مطالعه موردی)

در نظر گرفتن میزان بالای شاخص درصد بهبودی شرکت‌کنندگان در پایان جلسه مداخلات و ادامه این روند بهبودی در پایان دوره پیگیری، می‌توان گفت این میزان بهبودی از نظر بالینی معنادار است.

جدول شماره ۲. تحلیل دیداری-استنباطی تغییرات بین موقعیتی متغیر افسردگی

نفر اول	نفر دوم	نفر سوم	نفر چهارم	جهت
نزولی	نزولی	نزولی	نزولی	نوع روند
منفی	منفی	منفی	منفی	ثبات
بی‌ثبات به بی‌ثبات	بی‌ثبات به بی‌ثبات	باثبات به باثبات	باثبات به باثبات	تغییر طراز نسبی
۲۰-۱۸	۱۹/۱۷-۵/۵	۱۷-۱۶/۵	۲۰-۱۹	تغییر طراز مطلق
۲۳-۱۸	۱۸-۱۹	۱۶-۱۶	۲۲-۱۹	تغییر میانه
۷ به ۱۸	۱۳/۵ به ۱۸/۵	۱۱ به ۱۶	۱۴ به ۱۹	تغییر میانگین
۷/۷۵ به ۱۹/۳۳	۱۳/۵ به ۱۸/۵	۱۱ به ۱۶/۸	۱۴ به ۱۹/۳۳	درصد داده‌های غیر همپوش
۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۰۰٪	درصد داده‌های همپوش
۰٪	۰٪	۰٪	۰٪	
مداخله-پیگیری				
نفر اول	نفر دوم	نفر سوم	نفر اول	جهت
منفی	منفی	منفی	منفی	نوع روند
بی‌ثبات به بی‌ثبات	باثبات به باثبات	باثبات به باثبات	باثبات به بی‌ثبات	ثبات
بی‌ثبات به بی‌ثبات	باثبات به باثبات	باثبات به باثبات	باثبات به بی‌ثبات	تغییر طراز نسبی
۱۱/۵ به ۱۸	۱۷/۵ به ۱۵	۱۷/۵ به ۱۳	۱۹ به ۱۶/۵	تغییر طراز مطلق
۱۴ به ۱۸	۱۶ به ۱۸	۱۶ به ۱۶	۱۸ به ۱۹	تغییر میانه
۷ به ۱۸	۱۳/۵ به ۱۸/۵	۱۱ به ۱۶	۱۴ به ۱۹	تغییر میانگین
۷/۷۵ به ۱۹/۳۳	۱۳/۵ به ۱۸/۵	۱۱ به ۱۶/۸	۱۴ به ۱۹/۳۳	درصد داده‌های غیر همپوش
۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۰۰٪	درصد داده‌های همپوش
۰٪	۰٪	۰٪	۰٪	
۳/۰۷	۳/۱۰	۲/۹	۲/۰۴	شاخص تغییر پایا
۲/۲۸	۲/۵۱	۲/۶۳	۱/۹۸	اندازه اثر
٪۵۹/۹۱	٪۲۷/۰۲	٪۳۴/۵۲	٪۲۷/۵۸	درصد بهبودی مرحله مداخله
٪۷۴/۱۳	٪۶۳/۹۶	٪۶۲/۳۰	٪۵۳/۴۴	درصد بهبودی مرحله پیگیری

شکل ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمره همه شرکت‌کنندگان در متغیر اضطراب از مرحله خط پایه به مداخله و مداخله به پیگیری کاهش یافته است.



شکل ۲. تغییرات نمرات شرکت‌کنندگان در اضطراب در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری

در جدول شماره ۳ نیز درصد داده‌های غیر همپوش (۱۰۰ درصد) و درصد داده‌های (همپوش صفر درصد) نشانگر آن است که تمام داده‌ها در موقعیت مداخله، خارج از محدوده موقعیت خط پایه هستند. طبق شاخص تغییر پایا ($X > 1/96$) تغییر در نمره اضطراب، از مرحله خط پایه به مداخله، از نظر آماری معنادار است، یعنی با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت بهبودی به‌دست‌آمده ناشی از اثر مداخله است. مقدار اندازه اثر نیز نشان‌دهنده اثربخشی روش درمانی در کاهش اضطراب است. با در نظر گرفتن میزان بالای شاخص درصد بهبودی شرکت‌کنندگان در پایان جلسه مداخلات و ادامه این روند بهبودی در پایان دوره پیگیری، می‌توان گفت این میزان بهبودی از نظر بالینی معنادار است.

جدول شماره ۳. تحلیل دیداری-استنباطی تغییرات بین موقعیتی متغیر اضطراب

نفر اول	نفر دوم	نفر سوم	نفر چهارم	
نزولی	نزولی	نزولی	نزولی	جهت
منفی	منفی	منفی	منفی	نوع روند
بائیات به بائیات	بائیات به بی‌ثبات	بائیات به بی‌ثبات	بائیات به بائیات	ثبات
۱۲-۱۲	۱۱/۱۰-۵/۵	۱۲-۱۳	۱۳-۱۳	تغییر طراز نسبی
۱۲-۱۳	۱۱-۱۲	۱۰-۱۲	۱۳-۱۴	تغییر طراز مطلق
۵ به ۱۲	۶ به ۱۱	۶ به ۱۳	۶/۵ به ۱۳	تغییر میانه
۵/۵ به ۱۲	۶/۲۵ به ۱۱	۶ به ۱۲/۶	۶/۷۵ به ۱۳	تغییر میانگین
۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۰۰٪	درصد داده‌های غیر همپوش
۰٪	۰٪	۰٪	۰٪	درصد داده‌های همپوش
مداخله-پیگیری				
نزولی	نزولی	نزولی	نزولی	جهت
منفی	منفی	منفی	منفی	نوع روند

ثبات	بائبات به بی‌ثبات	بائبات به بی‌ثبات	بائبات به بی‌ثبات	بائبات به بی‌ثبات
تغییر طراز نسبی	۱۲ به ۸	۱۳ به ۹	۱۰/۵ به ۷	۸/۵ به ۱۲
تغییر طراز مطلق	۱۰ به ۹	۱۳ به ۱۰	۱۱ به ۸	۱۰ به ۱۲
تغییر میانه	۱۳ به ۶	۱۳ به ۶	۱۱ به ۶	۱۲ به ۵
تغییر میانگین	۱۲/۶ به ۶	۱۳ به ۶/۷۵	۱۱ به ۶/۵۲	۱۲ به ۵/۵
درصد داده‌های غیرهمپوش	۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۰۰٪
درصد داده‌های همپوش	٪۰	٪۰	٪۰	٪۰
شاخص تغییر پایا	۳/۳	۲/۹۳	۴/۸۷	۲/۶۹
اندازه اثر	۲/۷۷	۳/۲۰	۳/۸۹	۱/۸۶
درصد بهبودی مرحله مداخله	٪۵۲/۳۸	٪۴۸/۰۷	٪۴۳/۱۸	٪۵۴/۱۶
درصد بهبودی مرحله پیگیری	٪۶۸/۲۵	٪۵۸/۹۷	٪۶۹/۶۹	٪۷۷/۷۷

اندازه اثر اندازه‌گیری شد که در هر دو متغیر پژوهش در سطح بالا بود و متغیر اضطراب (۳/۱۱) نسبت به متغیر افسردگی (۲/۱۹) میزان اندازه اثر بیشتری داشت. میزان بهبودی کلی هر چهار شرکت‌کننده در پایان مداخله به ترتیب در متغیر افسردگی (۳۷/۳۱ درصد) و اضطراب (۵۰/۱۱ درصد) بود؛ و این میزان در دوره پیگیری به ترتیب در متغیر افسردگی (۶۳/۴۰ درصد) و اضطراب (۶۸/۷۷ درصد) افزایش یافت؛ اما تنها در متغیر اضطراب در مرحله خط درمان این میزان بهبودی از نظر بالینی معنادار بود. همچنین جهت مقایسه نتایج خط پایه با درمان در سطح گروهی، تغییرات در سطح و روند متغیرهای وابسته با استفاده از روش رگرسیون آمیخته بررسی شد. نتایج نشان‌دهنده کاهش معناداری در میزان افسردگی ($P=0/005$) و اضطراب ($P<0/001$) شرکت‌کنندگان در پایان درمان در مقایسه با خط پایه بود. روند تغییر نمرات در خط مداخله برای هر دو متغیر ($P<0/001$) معنادار بود، اما روند تغییر نمرات در خط پایه برای متغیر افسردگی ($P=0/104$) و اضطراب ($P=0/228$) معنادار نمی‌باشد؛ بنابراین اثر عکس‌درمانی به صورت کوتاه‌مدت و در طی زمان سبب کاهش افسردگی و اضطراب در زنان مطلقه می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی عکس‌درمانی بر افسردگی و اضطراب زنان مطلقه شهر تهران بود. نتایج نشان داد عکس‌درمانی اثربخشی معناداری بر افسردگی و اضطراب دارد، بدین ترتیب که عکس‌درمانی موجب کاهش افسردگی و اضطراب در زنان مطلقه شده است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات اناری (۱۳۹۴)، تستونی و همکاران (۲۰۲۰)، تورینی و نایدنوا (۲۰۲۰) و طیب منش و سعادت (۲۰۲۳) همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌های این پژوهش، ویزر (۲۰۱۸) معتقد است عکس‌ها کاتالیزوری هستند که امکان ظهور معنای شخصی زندگی افراد را فراهم ساخته و به‌عنوان یک ابزار درمانی قدرتمند که توانایی دارد دریچه‌ای مستقیم را به روی ناخودآگاه باز و ارتباط و اعتماد را عمیق‌تر سازد، عمل می‌کنند. استفاده از عناصر بصری همچون عکس در درمان، دستیابی سریع‌تر به فیلترهای شناختی

و دیگر دفاع‌های روانی را امکان‌پذیر کرده و دسترسی آسان‌تری به ناخودآگاه پدید می‌آورند که این فرایند باعث آگاهی بیشتر افراد از خود و شناسایی افکار و احساساتی که در طول زمان سرکوب یا انکار کرده‌اند، خواهد شد. از سویی چگونگی گرفتن عکس یا ادراک از آن نمایانگر فیلترهای فرهنگی، قومی، جامعه‌شناختی، جنسیتی و دیگر فیلترهای شناختی شخص هستند که از هویت و چهارچوب‌های ذهنی او جدا نبوده و منظر ادراکی منحصر به فرد او را در ترکیبی غیرکلامی نشان می‌دهند که این امر همچنین می‌تواند معرف نمادهای شخصی و نقشه‌های ذهنی باشند که شیوه تفکر و حل مسائل افراد را می‌سازند؛ بنابراین از آنجا که عکس‌ها هم دارای محتوای تصویری و هم محتوای احساسی هستند هنگامی که مراجعان به عکس‌هایی که گرفته و یا گردآوری کرده‌اند نگاه می‌کنند در واقع در حال مرور مضامین، پیام‌ها، هیجانات درونی و مواجهه با مکانیسم‌های دفاعی هستند که برای آنان فرصت برقراری ارتباط مستقیم‌تر با خود و خاطرات قدرتمند را مخدوش کرده است. این عکس‌ها همچنین جمع‌بندی عینی گذشته‌نگری محسوب می‌شوند که برای اصلاح تفکر و تقویت نگرش مثبت در زندگی مراجعان بسیار کارآمد است. چنین یادآوری‌هایی با تأیید وجود اوقات خوش در زندگی آنان موجب ارتباط دوباره با خاطرات خوب خود و تأکیدی بر اهمیت زندگی‌شان خواهند شد.

از منظر میلاسان (۲۰۲۲) نیز عکس‌ها در فرایند درمان به یک مجرای پدیدار شناختی تبدیل شده و به مراجعان فرصت می‌دهند تا موضوعات آشنا را فراتر از سطحی‌نگری ظاهری وقایع زندگی روزمره ببینند. در اصل هنگامی که افراد در مورد معانی اجزا و لایه‌های عکس‌ها گفت‌وگو می‌کنند، در حال بیان ارزش‌های درونی، اعتقادات، نگرش‌ها و انتظاراتی هستند که به صورت کدهای غیرکلامی، شامل سرنخ‌های مهمی در مورد چگونگی درک خود، دیگران و دنیا برای درمانگران است (ویزر، ۲۰۱۸). با علم به اینکه افراد افسرده جهان خود را از طریق باور افکار منفی، کاهش فعالیت‌ها و علایق یا بیگانگی با دیگران و حذف تجارب و ارتباط جدید محدود می‌سازند، می‌توان گفت استفاده از تکنیک‌های عکس‌درمانی در فرایند درمان، امکان فعالیت و اصلاح افکار افسرده ساز و انحرافات شناختی را به صورت بالغانه‌تری فراهم خواهد ساخت که در این پژوهش نیز چنین بود.

از طرفی با توجه به اینکه عکس‌درمانی با استفاده از نمادسازی و فرافکنی، پویایی لازم برای فاصله گرفتن مراجعان از خاطرات دردناک و غیرقابل دسترس را ایجاد می‌کند، این امر را میسر می‌سازد که درمانگران بدون پرداخت مستقیم به موضوعات مهم مراجعان به محتوای ذهنی آنان دست‌یابند (تستونی و همکاران، ۲۰۲۰) در نتیجه عکس‌ها در فرایند درمان صرفاً به عنوان تصاویری از اشیای واقعی و واقعیت نبوده، بلکه به طور استعاری دیدگاه مراجعان از واقعیت را نشان می‌دهند و نمادی عینی از نگرانی‌ها و باورهای آنان نسبت به خود، دیگران و آینده هستند. همین‌طور نگاه کردن به عکس‌ها پایه‌ای «فیزیکی» و «محکم» برای آغاز روایت خویش و نقطه شروع جدیدی برای مراجعان است تا داستان زندگی خود را بازسازی و گذشته، حال و آینده‌شان را یکپارچه کنند (سایتا و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس یافته‌های پژوهش و از آنجا که اضطراب حالت خلقی منفی در پاسخ به وضعیتی مبهم در آینده است که افراد از پیش‌بینی کردن یا کنترل آن در زمان حال ناتوان هستند چنین می‌توان استنباط کرد که کار با عکس‌های خانوادگی و دیگر تصاویر بیوگرافی ابزاری مناسب برای درمان افراد مضطرب است که در آن عکس‌ها می‌توانند به عنوان یک محرک بصری برای یادآوری خاطرات یا تجربیاتی که در زمان حال خارج از آگاهی مراجع هستند، استفاده شوند. در واقع عکس‌ها سابقه انکارناپذیری هستند که هیچ فیلتر کلامی و شناختی نمی‌تواند در زمان حال، بر آن سرپوش بگذارد. با

۶۴ بررسی اثربخشی عکس‌درمانی بر افسردگی و اضطراب زنان مطلقه (مطالعه موردی)

استناد به بازخوردهای شرکت‌کنندگان، استفاده از تکنیک عکس‌ها و آلبوم‌های خانوادگی در این پژوهش تأثیر زیادی بر خودآگاهی شرکت‌کنندگان داشت که می‌تواند در بالاتر رفتن میزان اثر عکس‌درمانی بر متغیر اضطراب دخیل بوده باشد. در ادامه ارزیابی کارایی روش عکس‌درمانی در پژوهش حاضر با استفاده از ملاک‌های اینگرام، هیز و اسکات (۲۰۰۰) مورد بررسی قرار گرفت:

اندازه تغییر: مطابق با نتایج درصد بهبودی پس از مرحله مداخله در متغیرهای افسردگی و اضطراب افزایش یافته است که نشانگر حفظ بخش عمده‌ای از تغییرات به دست آمده برای هر یک از شرکت‌کنندگان پژوهش در طول زمان است.

کلیت تغییر: درصد بهبودی کلی متغیر افسردگی در مرحله مداخله، تنها در مورد شرکت‌کننده اول (۲۵ درصد) معناداری بالینی را نشان داد، اما در مرحله پیگیری برای همه شرکت‌کنندگان (۱۰۰ درصد) معنادار بود. درصد بهبودی کلی متغیر اضطراب نیز در مرحله مداخله، برای شرکت‌کننده اول و سوم (۵۰ درصد) معنادار بود و در مرحله پیگیری برای هر چهار شرکت‌کننده از لحاظ بالینی معنادار شد.

عمومیت تغییر: شرکت‌کننده اول انعطاف‌پذیری بیشتری را در قضاوت‌ها و رابطه عاطفی خود گزارش داد. شرکت‌کننده دوم پس از ۴ سال چکاپ‌های سالانه سلامت خود را انجام داده و به سفری که به تعویق می‌انداخت رفت. شرکت‌کننده دوم و سوم پس از پایان جلسات ارتباط مؤثرتری با خود، خانواده اصلی و فرزندان‌شان گزارش دادند. شرکت‌کننده چهارم نیز رضایت بیشتری از خود، روابط و توانمندی‌هایش اظهار کرد. در مجموع همه شرکت‌کنندگان به نحوی احساس رهایی و آزادی نسبی از گره‌های ذهنی را در پایان جلسات عنوان کرده و با مؤثر دانستن جلسات در زندگی خود، از شرکت در این پژوهش ابراز رضایت نمودند. میزان پذیرش: همه شرکت‌کنندگان از آغاز جلسات درمان تا پیگیری با نظم و انگیزه مشارکت کرده، تکالیف جلسات را انجام داده و در زمان مقرر در محل برگزاری حضور پیدا کردند.

ایمنی: با توجه به وجوه مثبتی که از شرکت‌کنندگان در بخش عمومیت تغییر در دیگر حوزه‌های زندگی عنوان شد، به نظر می‌رسد هر چهار شرکت‌کننده ایمنی بیشتری را تجربه کرده و سلامت جسمی و روانی آنان مورد تهدید قرار نگرفته است.

ثبات: یافته‌های پژوهش نشان‌دهنده کاهش آماری معنادار برای هر چهار شرکت‌کننده در متغیرهای وابسته و معناداری بالینی در متغیر اضطراب و افسردگی در پایان مراحل پیگیری بود که می‌تواند به معنای ماندگاری تأثیر مداخله پژوهش در نظر گرفته شود. از محدودیت‌های این مطالعه باید به جامعه آماری محدود زنان مطلقه شهر تهران و فشردگی جلسات به دلیل پاندمی کووید-۱۹ اشاره کنیم که می‌تواند بر نتایج تأثیر داشته و احتیاط در نتیجه‌گیری را لازم سازد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود برای تعمیم و اطمینان از نتایج، پژوهش در دیگر گروه‌ها، شهرها و فرهنگ‌ها بدون موانع یادشده تکرار شود. همچنین پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران پس از آموزش از تکنیک‌های عکس‌درمانی در کنار دیگر رویکردها به‌ویژه هنگامی که مراجعان مقاومت بالایی دارند استفاده کنند.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد سحر محسنی است. از تمامی شرکت‌کنندگانی که ما را در تهیه این پژوهش یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌کنیم.

منابع

- آخوندی یزدی، زهرا، غضنفری، احمد و شریفی، طیبه. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان فراتشخیصی و درمان شناختی-رفتاری بر اضطراب و افسردگی زنان افسرده. تحقیقات علوم رفتاری، ۲۱ (۴)، ۸۱۸-۸۲۹. <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1724-fa.html>
- آزادگان مهر، مریم، اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد و معینی زاده، مجید. (۱۴۰۰). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری زنان مطلقه. فصلنامه زن و جامعه، ۱۲ (۴۵)، ۶۹-۵۷. DOI:10.30495/jzvj.2021.4564
- باستانی، سهیلا، غلامزاده جفره، مریم و سودانی، منصور. (۱۴۰۲). سازگاری با طلاق: تأملی بر تجربه زیسته زنان مطلقه از سازگاری با طلاق. زن و جامعه، ۱۴ (۵۴)، ۱۵۶-۱۴۱. DOI:10.30495/jzvj.2023.31458.3961
- بنی اسدی، فاطمه، برجعلی، احمد، پورشریفی، حمید و مفید، بهرام. (۱۴۰۰). کیفیت زندگی و ارتباط آن با استرس، اضطراب و افسردگی در افراد مبتلابه سرطان پروستات: یک مطالعه مقطعی. طب پیشگیری، ۸ (۴)، ۷۷-۶۹. <http://jpm.hums.ac.ir/article-1-566-fa.html>
- دربانی، سید علی و پارساکیا، کامدین (۱۴۰۱). اثربخشی مشاوره مبتنی بر توانمندی بر کاهش افسردگی زنان مطلقه. سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی، ۴ (۱)، ۶۴-۷۶. DOR: 20.1001.1.27831787.1401.4.1.7.3
- صدیقی، کاظم، صفاریان طوسی، محمدرضا و خدیوی، غلامرضا. (۱۴۰۰). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب و افسردگی زنان مطلقه. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۹ (۱)، ۱۶۰-۱۴۹. DOI: 10.52547/rbs.19.1.149
- مفردنژاد، ناهید، منادی، مرتضی و اخوان‌تفتی، مهناز. (۱۴۰۱). مطالعه کیفی تجارب زنان مطلقه از پیامدهای طلاق (مورد مطالعه: زنان مطلقه شهرستان بهبهان. علوم روان‌شناختی، ۲۱ (۱۱۶)، ۱۵۳۹-۱۵۶۲. DOI:10.52547/JPS.21.11 6 .1539
- نیکنام، ماندانا و حسینیان، سیمین. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی مداخله بازسازی پس از طلاق فیشر بر خودپنداره و امیدواری زنان پس از طلاق. فصلنامه علمی-پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۲ (۴۳)، ۷۰-۸۲. DOI:10.30495/jpmm.2021.4724
- وهابی، نگین، تقی‌لو، صادق و شهیدی، عنایت‌اله. (۱۴۰۱). تعیین اثربخشی روش حساسیت‌زدایی منظم با حرکات چشم و پردازش مجدد بر تنش‌های روانی (اضطراب و افسردگی) زنان مطلقه. مجله مطالعات ناتوانی، ۱۲، ۸۹-۸۹. <http://jdisabilstud.org/article-1-2230-fa.html>
- ویس کرمی، حسنعلی، آراسته، صادق و اکرامی، زری. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش خودکارآمدی بر امید به زندگی و چشم‌انداز آینده زنان مطلقه. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۲ (۲)، ۳۱-۲۲. <http://socialworkmag.ir/article-1-698-fa.html>
- Akhondi Yazdi, Z. Ghazanfari, A. Sharifi, T. (2024). Comparison of the effectiveness of transdiagnostic treatment and cognitive-behavioral therapy on the anxiety and depression of depressed women. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 21(4), 818-829. (Text in Persian) <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1724-fa.html>
- Azadegan Mehr, M., Asgari Ebrahimabad, M. J., & Moeenizadeh, M. (2021). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on anxiety, cognitive flexibility and resilience of divorced mothers. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 12(45), 69-57. (Text in Persian) DOI:10.30495/jzvj.2021.4564
- Baniasadi, F., Borjali, A., Poursharifi, H., & Mofid, B. (2021). Quality of life and its relationship with stress, anxiety and depression in people with prostate cancer: A cross-sectional study. *Journal of Preventive Medicine*, 8(4), 69-77. <http://jpm.hums.ac.ir/article-1-566-fa.html>

- Bastani, S., Golamzadeh jofreh, M., & Sodani, M. (2023). Divorce adjustment: reflection on divorced womens's lived experience of divorce adjustment. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 14(54), 141-156. (Text in Persian) DOI:10.30495/jzv.2023.31458.3961
- Burton, A. E., & Elliott, J. M. (2023). A mixed methods exploration of a pilot photo-reflection intervention for enhancing coping and well-being during COVID-19. *The Arts in Psychotherapy*, 82, 101990. DOI:10.1016/j.aip.2022.101990
- Crawford, J R. & Henry, J. D. (2003). The depression anxiety stress scales (DASS): normative data. *British Journal of Clinical Psychology, The British Psychological Society*, 42, 111–131. DOI:10.1348/014466503321903544
- Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2022). The effectiveness of strength-based counseling on the reduction of divorced women's depression. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 4(1), 64-76. (Text in Persian) DOR: 20.1001.1.27831787.1401.4.1.7.3
- Ginicola, M. M., Smith, C., & Trzaska, J. (2012). Counseling through images: using photography to guide the counseling process and achieve treatment goals. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(4), 310-329. DOI:10.1080/15401383.2012.739955
- Hald, G. M., Ciprić, A., Sander, S., & Strizzi, J. M. (2020). Anxiety, depression and associated factors among recently divorced individuals. *Journal of Mental Health*, 1–9. DOI:10.1080/09638237.2020.1755022
- Karaagac, B., & Owolabi, K. M. (2023). A numerical investigation of marriage divorce model: Fractal fractional perspective. *Scientific African*, 21, e01874. DOI:10.1016/j.sciaf.2023.e01874
- Lee, J. A., Efstratiou, C., Siriaraya, P., Sharma, D., & Ang, C. S. (2021). Snapappy: a positive psychology intervention using smartphone photography to improve emotional well-being. *Pervasive and Mobile Computing*, 73, 101369. DOI:10.1016/j.pmcj.2021.101369
- Loewenthal, D. (2020). *The therapeutic use of photography: Phototherapy and Therapeutic Photography*. The SAGE Handbook of Visual Research Methods.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. DOI:10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Milasan, L. H. (2024). Taking pictures is like treasure hunting': exploring the therapeutic value of photography as a qualitative research method. *International Journal of Qualitative Methods*, 23, 1-20. DOI:10.1177/16094069241236219
- Milasan, L. H., Bingley, A. F., & Fisher, N. R. (2022). The big picture of recovery: a systematic review on the evidence of photography-based methods in researching recovery from mental distress. *Arts and Health*, 14(2), 165-185. DOI:10.1080/17533015.2020.1855453
- Mofradnejad N, Monadi M, Akhavan Tafti M. (2022). Qualitative study of divorced women's experiences of the consequences of divorce (case study: divorced women in behbahan). *Journal of Psychological Science*. 21(116), 1539-1562. (Text in Persian) DOI:10.52547/JPS.21.116.1539
- Niknam, M., & Hosseinan, S. (2021). Effectiveness of Fisher's rebuilding after divorce intervention on self-cocept and hope of women after divorce. *Psychological Models and Methods*, 12(43), 70-82. (Text in Persian) DOI:10.30495/jpmm.2021.4724
- Qamar, A. H., & Faizan, H. F. (2021). Reasons, impact and post-divorce adjustment: lived experience of divorced women in pakistan. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(5), 349–373. DOI:10.1080/10502556.2021.1871840
- Saita, E., Accordini, M., & Loewenthal, D. (2019). Constructing positive narrative identities in a forensic setting: a single case evaluation of phototherapy. *International Journal of Prisoner Health*, 15(1), 76–90. DOI:10.1108/IJPH-11-2017-0057

- Sedighi, K., Saffarian Toosi, M., & Khadivi, G. (2021). Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on anxiety and depression of divorce women. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 19(1), 149-160. (Text in Persian) DOI: 10.52547/rbs.19.1.149
- Tayebmanesh, L., & Saadati, N. (2023). Effectiveness of integrating quality of life-based therapy and phototherapy on emotion regulation, depression, and anxiety in psychosomatic patients of Isfahan city. *KMAN Conseling and Psychology Nexus*, 1(2), 37-43. DOI:10.61838/kman.psychnexus.1.2.7
- Testoni, I., Tomasella, E., Pompele, S., Mascarin, M., & Wieser, M. A. (2020). Can desire and wellbeing be promoted in adolescents and young adults affected by cancer? phototherapy as a mirror that increases resilience. *Frontiers in Psychology*, 11, 543557. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00966
- Tourigny, L., & Naydenova, I. (2020). Using therapeutic photography techniques to increase the wellbeing of college students. *Journal of Counseling and Psychology*, 3(1), 4. <https://digitalcommons.gardner-webb.edu/jcp/vol3/iss1/4>
- Vahabi N, Taghiloo S, Shahidi I. (2022). Determining the effectiveness of regular desensitization with eye movements and reprocessing on psychological stress (anxiety and depression) in divorced women. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 12, 89-89. (Text in Persian) <http://jdisabilstud.org/article-1-2230-fa.html>
- Veiskarami, H., Arasteh, S., & Ekrami, Z. (2023). Examining the impact of self-efficacy training on the life expectancy and future outlook of divorced women. *Quarterly Journal of Social Work*, 12(2), 22-31. <http://socialworkmag.ir/article-1-698-fa.html>
- Weiser, J. (2018). *Phototherapy techniques: exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Routledge.
- Yousuf, A., Musa, R., Isa, M. L. M., & Arifin, S. R. M. (2020). Anxiety and depression among women living with HIV: prevalence and correlations. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 16, 59. DOI:10.2174/1745017902016010059



This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0 license) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).