

شناسایی راهبردهای انگیزشی در مراقبت‌های سلامت روان پس از طلاق: یک مطالعه کیفی

تاریخ ارسال: ۲۹ دی ۱۴۰۲

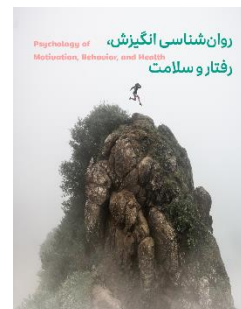
تاریخ بازنگری: ۸ اسفند ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۲۷ اسفند ۱۴۰۲

تاریخ چاپ: ۱۵ فروردین ۱۴۰۳

۱. سید حسین مرادی: گروه مشاوره شغلی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Moradi.s.h.225@gmail.com



چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی راهبردهای انگیزشی مؤثر در مراقبت‌های سلامت روان پس از طلاق و تبیین تجربه زیسته افراد مطلقه در این زمینه بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۹ نفر از زنان و مردان مطلقه ساکن شهر تهران بودند که تجربه استفاده از خدمات سلامت روان پس از طلاق را داشتند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo صورت گرفت. نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد و فرایند مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌ها منجر به استخراج سه مقوله اصلی شامل «بازسازی انگیزشی پس از طلاق»، «منابع انگیزشی در فرآیند مراقبت روانی» و «راهبردهای رفتاری برای حفظ انگیزش» شد. هر یک از این مقولات شامل زیرمقوله‌هایی نظیر پذیرش وضعیت جدید، حمایت اجتماعی، انگیزش درون‌زا، معنا دادن به طلاق، خودمراقبتی روانی و استفاده از تکنولوژی‌های سلامت روان بودند. نقل‌قول‌های شرکت‌کنندگان تأکید بر نقش تعامل بین عوامل درونی و بیرونی در انگیزش برای مراقبت روانی داشتند. نتایج نشان داد که انگیزش برای مراقبت روانی پس از طلاق، پدیده‌ای چندبعدی و پویاست که تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی، اجتماعی، فرهنگی و فناورانه شکل می‌گیرد. شناسایی این راهبردها می‌تواند به طراحی مداخلات روان‌شناختی مؤثر و حمایت‌های اجتماعی هدفمند کمک کند.

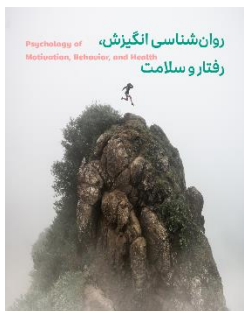
کلیدواژه‌گان: انگیزش، طلاق، سلامت روان، راهبردهای مقابله‌ای، مراقبت روانی، مطالعه کیفی

شبهه استناددهی: مرادی، سید حسین. (۱۴۰۳). شناسایی راهبردهای انگیزشی در مراقبت‌های سلامت روان پس از طلاق: یک مطالعه کیفی. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۲(۱)، ۸-۱.



۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Identifying Motivational Strategies in Post-Divorce Mental Health Care: A Qualitative Study



1. Seyyed Hossein Moradi*: Department of Career Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email: Moradi.s.h.225@gmail.com

Submit Date: 19 January 2024

Revise Date: 27 February 2024

Accept Date: 17 March 2024

Publish Date: 3 April 2024

Abstract

This study aimed to identify motivational strategies for engaging in mental health care following divorce and to explore the lived experiences of divorced individuals. Using a qualitative research design and thematic analysis, data were collected through semi-structured interviews with 19 divorced men and women residing in Tehran who had sought post-divorce psychological services. Purposeful sampling was employed, and interviews continued until theoretical saturation was reached. NVivo software was used for data coding and thematic categorization. Three main themes emerged from the data: (1) Motivational Reconstruction After Divorce, (2) Motivational Resources in Psychological Care, and (3) Behavioral Strategies for Sustaining Motivation. Subthemes included acceptance of new reality, social support, intrinsic motivation, meaning-making, psychological self-care, and use of mental health technologies. Participants' narratives highlighted the dynamic interplay of internal and external factors in sustaining motivation for psychological well-being. The findings indicate that motivation for post-divorce mental health care is a multidimensional and context-sensitive process influenced by psychological, social, cultural, and technological factors. Understanding these motivational strategies can inform more effective psychological interventions and targeted social support mechanisms.

Keywords: *Motivation, Divorce, Mental Health, Coping Strategies, Psychological Care, Qualitative Study*

How to cite: Moradi, S. H. (2024). Identifying Motivational Strategies in Post-Divorce Mental Health Care: A Qualitative Study. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 2(1), 1-8.



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

طلاق به عنوان یکی از مهم ترین و پیچیده ترین پدیده های اجتماعی، نه تنها ساختار خانواده را متحول می سازد، بلکه پیامدهای عمیقی بر سلامت روان افراد درگیر در آن، به ویژه زنان و مردان مطلقه، بر جای می گذارد. این واقعه که اغلب با تجربه هایی نظیر سوگ، از دست دادن، احساس ناکامی، بحران هویت، اضطراب، افسردگی و کاهش خودکارآمدی همراه است، می تواند عملکرد فرد را در حوزه های گوناگون زندگی تضعیف کند (Amato, 2000). در چنین شرایطی، مسئله اصلی آن است که افراد مطلقه چگونه می توانند از راهبردهای انگیزشی برای مراقبت از سلامت روان خود بهره گیرند و زندگی جدیدی را آغاز کنند.

مطالعات متعددی نشان داده اند که طلاق می تواند اثرات منفی قابل توجهی بر وضعیت روانی فرد داشته باشد، به ویژه اگر فرد فاقد منابع حمایتی، مهارت های مقابله ای و انگیزش لازم برای عبور از بحران باشد (Hetherington & Kelly, 2002). تجربه طلاق اغلب با احساساتی چون گناه، طردشدگی، تنهایی و ناامیدی همراه است و در صورتی که فرآیند بازسازی روانی به درستی طی نشود، ممکن است منجر به اختلالات روان شناختی مزمن گردد (Kitson & Morgan, 1990). بنابراین، شناسایی عواملی که می توانند نقش تسهیل گر در بهبود وضعیت روانی پس از طلاق ایفا کنند، از اهمیت زیادی برخوردار است.

در میان عوامل مختلف، انگیزش به عنوان یکی از عناصر بنیادی در تغییر رفتار و بازسازی روانی، نقش محوری دارد. انگیزش، به ویژه در قالب درونزا، می تواند نیروی محرک لازم برای جست و جوی کمک، حفظ خودمراقبتی، مقابله با هیجانات منفی و بازتعریف زندگی را فراهم آورد (Ryan & Deci, 2000). بر اساس نظریه خودتعیین گری، افراد زمانی که از انگیزش درونی برخوردار باشند، بیشتر تمایل دارند که به رفتارهای هدفمند و پایدار در جهت رشد فردی و سلامت روانی خود دست بزنند (Deci & Ryan, 1985). در زمینه طلاق، انگیزش می تواند به شکل های مختلفی مانند تمایل به مراقبت از فرزند، حفظ استقلال، بازسازی عزت نفس و یا معنا دادن به تجربه طلاق بروز یابد.

پژوهش ها نشان داده اند که زنان و مردانی که پس از طلاق از راهبردهای انگیزشی مؤثر استفاده می کنند، توانایی بیشتری برای عبور از بحران، بازسازی هویت فردی، و پذیرش واقعیت زندگی جدید دارند (Wang & Amato, 2000). برای مثال، مطالعه ای توسط Symoens et al (۲۰۱۳) نشان داد که حمایت اجتماعی و انگیزش درونی نقش مهمی در استفاده پایدار از خدمات سلامت روان پس از طلاق ایفا می کند. همچنین نقش تجربیات مثبت در جلسات روان درمانی، تشویق خانواده و دوستان، و قرار گرفتن در محیط های حمایتی، از عوامل مؤثر بر حفظ انگیزش برای مراقبت از سلامت روان شناخته شده اند (Afifi et al., 2006).

از سوی دیگر، عوامل فردی نظیر تنظیم هیجان، خودآگاهی، و توانایی معنا دادن به رنج تجربه شده نیز از جمله راهبردهایی هستند که به افراد مطلقه در حفظ بهزیستی روانی کمک می کنند. این راهبردها نه تنها با انگیزش درونی پیوند دارند، بلکه زمینه ساز رشد پس از بحران نیز هستند (Tedeschi & Calhoun, 2004). مطالعه ای توسط Sbarra et al (۲۰۱۱) نشان می دهد که افراد دارای انگیزش خودتعیین شده، از بهزیستی روانی بالاتری برخوردار بوده و کمتر دچار نشخوار فکری یا افسردگی پس از طلاق می شوند.

در بستر فرهنگی ایران، موضوع طلاق همچنان با برچسب های اجتماعی، قضاوت های خانوادگی و چالش های ساختاری در استفاده از خدمات سلامت روان مواجه است. در چنین زمینه ای، تقویت انگیزش برای مراقبت روانی پس از طلاق به ویژه در زنان، نیازمند بررسی دقیق عوامل تسهیل گر و بازدارنده در سطح روان شناختی و اجتماعی است. پژوهش های داخلی نیز به این موضوع اشاره کرده اند که زنان مطلقه اغلب در معرض اضطراب،

افسردگی و اختلالات روانی قرار دارند و در بسیاری موارد از دریافت کمک‌های تخصصی پرهیز می‌کنند (سیدمحمدی و همکاران، ۱۳۹۸). این امر ضرورت توجه به سازوکارهای انگیزشی که می‌توانند فرایند مراقبت روانی را تسهیل کنند، بیشتر آشکار می‌سازد.

با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد خلأ معناداری در ادبیات پژوهشی درباره ابعاد و مؤلفه‌های انگیزشی در مراقبت از سلامت روان پس از طلاق، به‌ویژه از منظر کیفی وجود دارد. بسیاری از مطالعات قبلی با رویکرد کمی انجام شده‌اند و به بررسی ارتباط میان متغیرها پرداخته‌اند، در حالی که پژوهش کیفی می‌تواند درک عمیق‌تری از تجربه زیسته افراد و پیچیدگی‌های انگیزشی آن‌ها ارائه دهد. شناسایی راهبردهای انگیزشی در این زمینه نه تنها می‌تواند به طراحی مداخلات روان‌شناختی مؤثرتر کمک کند، بلکه زمینه‌ساز تدوین سیاست‌های حمایتی مبتنی بر نیازهای واقعی افراد خواهد بود.

بر این اساس، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و بهره‌گیری از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۹ نفر از افراد مطلقه ساکن تهران که تجربه استفاده از خدمات سلامت روان پس از طلاق را داشته‌اند، درصدد است به شناسایی دقیق راهبردهای انگیزشی این افراد در فرایند مراقبت روانی بپردازد. هدف آن است که با تحلیل مضامین تجربه‌شده توسط مشارکت‌کنندگان، الگویی بومی و واقع‌گرایانه از سازوکارهای انگیزشی شکل گیرد که بتواند به بهبود کیفیت خدمات روان‌شناختی پس از طلاق کمک نماید.

روش‌شناسی

این پژوهش کیفی با هدف شناسایی راهبردهای انگیزشی در مراقبت‌های سلامت روان پس از طلاق انجام شد. رویکرد پژوهش پدیدارشناسی تفسیری بود تا بتواند به درک عمیق‌تری از تجربه زیسته افراد مطلقه در زمینه مراقبت‌های روانی دست یابد. جامعه آماری پژوهش شامل زنان و مردان مطلقه ساکن شهر تهران بود که تجربه استفاده از خدمات سلامت روان را پس از طلاق داشتند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با استفاده از روش گلوله‌برفی انجام شد. در مجموع، ۱۹ نفر در این مطالعه شرکت کردند که تنوعی از نظر سن، جنسیت، سطح تحصیلات و مدت زمان گذشته از طلاق را شامل می‌شدند. ملاک ورود به پژوهش، حداقل گذشت ۶ ماه از زمان طلاق و تجربه دریافت حداقل یکی از خدمات مشاوره‌ای یا روان‌درمانی بود.

داده‌های پژوهش از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شد. سؤالات مصاحبه بر محور تجربه‌های زیسته مشارکت‌کنندگان از راهبردهای انگیزشی جهت حفظ یا بهبود سلامت روان پس از طلاق متمرکز بود. نمونه‌ای از سؤالات عبارت بودند از: «چه عواملی باعث شد پس از طلاق به سلامت روان خود توجه بیشتری نشان دهید؟» یا «در چه لحظاتی نیاز به مراقبت روانی را در خود احساس کردید؟». مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و هیچ کد یا مفهوم جدیدی در مصاحبه‌های نهایی پدیدار نشد. هر مصاحبه به‌طور متوسط بین ۴۵ تا ۶۵ دقیقه به طول انجامید و با رضایت آگاهانه افراد ضبط صوتی شد.

پس از پیاده‌سازی متن مصاحبه‌ها، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۲ مورد تحلیل مضمون قرار گرفتند. فرایند تحلیل شامل مراحل کدگذاری اولیه، شناسایی مضامین اولیه، پالایش مضامین، و استخراج مضامین اصلی و فرعی بود. جهت افزایش اعتبار، از روش بازبینی مشارکت‌کنندگان (member checking) و بازبینی همکار پژوهشی استفاده شد. همچنین تلاش شد تا با ایجاد حداکثر تنوع در نمونه‌گیری، قابلیت انتقال‌پذیری یافته‌ها افزایش یابد. برای پایایی نیز از بازکدگذاری بخش‌هایی از داده‌ها توسط پژوهشگر دوم بهره گرفته شد.

یافته‌ها

مقوله اول: بازسازی انگیزشی پس از طلاق

پذیرش وضعیت جدید:

بسیاری از مشارکت کنندگان نخستین گام در جهت بازسازی روانی خود را پذیرش واقعیت طلاق عنوان کردند. آن‌ها به اهمیت کنار آمدن با نبود همسر، مواجهه با احساس تنهایی، و پذیرش نقش‌های جدید اشاره داشتند. به عنوان مثال، یکی از مشارکت کنندگان گفت: «وقتی فهمیدم همه چیز تمام شده، دیگه به خودم گفتم باید واقعیت رو بپذیرم و زندگی جدیدمو بسازم.»

بازتعریف هویت فردی:

مشارکت کنندگان تجربه طلاق را فرصتی برای بازسازی تصویر ذهنی خود توصیف کردند. آن‌ها از تقویت عزت نفس، خودشناسی، و کشف مجدد ارزش‌های شخصی سخن گفتند. یکی از زنان بیان کرد: «طلاق باعث شد بفهمم کی هستم، چه چیزایی رو دوست دارم و چطور می‌تونم مستقل باشم.»

معنا دادن به تجربه طلاق:

بسیاری از افراد به دنبال معنا دادن به تجربه دردناک طلاق بودند. آن‌ها طلاق را نه به عنوان شکست بلکه به عنوان یک آغاز جدید تفسیر می‌کردند. مشارکت کننده‌ای بیان کرد: «طلاق برایم به بیداری بود، فهمیدم باید بیشتر به خودم توجه کنم و به رشد فردی‌م اهمیت بدم.» تمرکز بر آینده:

داشتن چشم‌انداز روشن برای آینده و هدف‌گذاری مجدد از دیگر راهبردهای انگیزشی افراد بود. مشارکت کنندگان با برنامه‌ریزی مجدد و امید به موفقیت آینده، انگیزه لازم برای ادامه مسیر را ایجاد می‌کردند. یکی از افراد گفت: «برنامه‌ریزی کردم که تحصیلاتم رو ادامه بدم، چون دوست دارم برای پسرم الگو باشم.»

مقوله دوم: منابع انگیزشی در فرآیند مراقبت روانی

حمایت اجتماعی:

حمایت خانواده و دوستان نقش کلیدی در انگیزش افراد برای پیگیری سلامت روان داشت. وجود افرادی که بدون قضاوت همراهی می‌کردند، به کاهش استیگما و افزایش تمایل به مشاوره کمک می‌کرد. یکی از مشارکت کنندگان گفت: «خواهرم همیشه کنارم بود. اون منو تشویق کرد که پیش مشاور برم و حرف بزنم.»

انگیزش درون‌زا:

عوامل درونی نظیر تمایل به رشد فردی، میل به خودشناسی و مراقبت از خود از جمله منابع مهم انگیزشی بودند. افراد بیان می‌کردند که این انگیزه‌ها از درون آن‌ها نشأت می‌گرفت. یکی از مردان شرکت کننده گفت: «احساس کردم باید خودم رو نجات بدم، نمی‌تونستم برای همیشه توی اون حال بمونم.»

نقش الگوها و تجربه‌های مشابه:

شنیدن داستان‌های موفق دیگران و حضور در گروه‌هایی که افراد مشابه را شامل می‌شدند، انگیزه فراوانی برای ادامه درمان در افراد ایجاد می‌کرد. یک مشارکت کننده اظهار داشت: «وقتی دیدم یکی از دوستانم با مشاوره از افسردگی بعد از طلاق بیرون اومد، به خودم گفتم منم می‌تونم.»

عوامل محیطی انگیزشی:

برخی مشارکت کنندگان به اهمیت دسترسی به خدمات سلامت روان، تبلیغات آگاهی‌بخش و حمایت سازمان‌های اجتماعی در ایجاد انگیزه برای درمان اشاره کردند. یکی از مشارکت کنندگان گفت: «وقتی دیدم اپلیکیشنی هست که می‌تونی راحت وقت مشاوره بگیری، انگیزه‌م بیشتر شد.»

ملاحظات والدینی:

داشتن فرزند به‌عنوان یک عامل بیرونی قوی در ایجاد انگیزه برای مراقبت روانی نقش داشت. بسیاری از افراد بیان کردند که سلامت روان خود را برای ایجاد محیط بهتر برای فرزندانشان در اولویت قرار دادند. یکی از مادران گفت: «نمی‌خواستم دخترم ببیند که من افسرده‌ام. باید قوی می‌موندم تا اون آسیب نبیند.»

تجربه مثبت از مشاوره:

برخی از مشارکت کنندگان به تجربه‌های خوب در جلسات درمانی اشاره کردند که خود به‌تنهایی موجب تداوم درمان و انگیزه بیشتر برای مراقبت روانی شد. مشارکت کننده‌ای بیان کرد: «روانشناسم اصلاً قضاوت نمی‌کرد، با آرامش گوش می‌داد و همین باعث شد بار اول که رفتم، تا آخر جلسات ادامه بدم.»

مقوله سوم: راهبردهای رفتاری برای حفظ انگیزش

تنظیم هیجان:

بسیاری از مشارکت کنندگان از تکنیک‌های آرام‌سازی، ذهن‌آگاهی، و مدیریت هیجان برای مقابله با نوسانات عاطفی بعد از طلاق بهره می‌بردند. یکی از افراد گفت: «هر وقت استرس می‌گیرم، تمرین تنفس عمیق می‌کنم. واقعاً کمک می‌کند آرام‌تر بشم.»

خودمراقبتی روانی:

توجه به نیازهای جسمی و روانی، از جمله خواب کافی، تغذیه مناسب، نوشتن احساسات و ورزش، از راهبردهای تقویت انگیزه و حفظ بهزیستی روانی بود. یکی از زنان بیان کرد: «شروع کردم هر روز به صفحه درباره حال من بنویسم. کمک کرد احساساتم رو بهتر بشناسم.»

مشارکت در فعالیت‌های مثبت:

برنامه‌ریزی برای شرکت در فعالیت‌های هنری، سفر، کلاس‌های توسعه فردی و تعاملات اجتماعی مؤثر از جمله اقدامات انگیزشی افراد بود. یک مرد گفت: «رفتم کلاس موسیقی. هم ذهنم آرام‌تر شد، هم آدمای جدیدی رو شناختم.»

تعیین مرزهای جدید در روابط:

مشارکت کنندگان یاد گرفته بودند که برای سلامت روان خود، در روابط جدید و قدیمی مرزگذاری کنند. یکی از مشارکت کنندگان اظهار داشت: «دیگه اجازه نمی‌دم خانواده همسر سابقم تو زندگی‌م دخالت کنن. مرز گذاشتم و راحت‌ترم.»

بهره‌گیری از تکنولوژی‌های سلامت روان:

برخی افراد استفاده از اپلیکیشن‌ها، پادکست‌ها و جلسات آنلاین روانشناسی را به‌عنوان ابزارهای انگیزشی معرفی کردند. یکی از شرکت کنندگان گفت: «هر شب قبل خواب به پادکست روانشناسی گوش می‌دم، باعث می‌شه ذهنم آرام‌تر باشه.»

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، شناسایی راهبردهای انگیزشی در مراقبت‌های سلامت روان پس از طلاق بود. نتایج به‌دست آمده از تحلیل داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه با ۱۹ فرد مطلقه، نشان داد که تجربه مراقبت روانی در این دوره بحرانی، تحت تأثیر مجموعه‌ای از راهبردهای شناختی، هیجانی،

رفتاری و محیطی قرار دارد. سه مقوله اصلی شامل «بازسازی انگیزشی پس از طلاق»، «منابع انگیزشی در فرآیند مراقبت روانی» و «راهبردهای رفتاری برای حفظ انگیزش» شناسایی شد که هر یک دربرگیرنده مؤلفه‌های متفاوتی بودند. یافته‌ها حاکی از آن است که افراد در مواجهه با طلاق، نه تنها به پذیرش وضعیت جدید و بازتعریف هویت خود نیاز دارند، بلکه برای ادامه مسیر و استفاده از خدمات روان‌شناختی، به حمایت‌های بیرونی و انگیزش درونی نیز وابسته‌اند.

در مقوله اول، شرکت‌کنندگان تجربه بازسازی انگیزشی را به صورت فرآیندی توصیف کردند که با پذیرش واقعیت طلاق آغاز و به تمرکز بر آینده ختم می‌شود. این یافته همسو با پژوهش Wang و Amato (۲۰۰۰) است که بیان داشتند عبور موفق از بحران طلاق نیازمند معنا دادن به تجربه زیسته و بازسازی هویت فردی است. شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، طلاق را فرصتی برای رشد و تحول شخصی می‌دیدند. این نگاه تطابق زیادی با مفهوم «رشد پس از بحران» دارد که توسط Tedeschi و Calhoun (۲۰۰۴) مطرح شده است. این نظریه تأکید دارد که افراد می‌توانند پس از رویدادهای آسیب‌زا، تغییرات مثبت در خودانگاره، روابط و فلسفه زندگی تجربه کنند.

در مقوله دوم، منابع انگیزشی متعددی از جمله حمایت اجتماعی، انگیزش درونی، تجربه‌های مشابه دیگران، عوامل محیطی و ملاحظات والدینی استخراج شد. این نتایج با یافته‌های Symoens و همکاران (۲۰۱۳) سازگار است که بیان داشتند کیفیت روابط پس از طلاق و حضور منابع حمایتی نقش تعیین‌کننده‌ای در بهزیستی روانی ایفا می‌کند. شرکت‌کنندگان به وضوح از نقش تشویق اطرافیان و تجربیات موفق دیگران در جلب اعتماد به خدمات روان‌شناسی سخن گفتند. همچنین یافته‌ها نشان داد که داشتن فرزند، محرک مهمی برای مراقبت از سلامت روان است؛ چرا که والدین می‌کوشند با حفظ سلامت روانی خود، الگوی مناسبی برای فرزندان باشند. این یافته با پژوهش Afifi و همکاران (۲۰۰۶) مطابقت دارد که در آن، حمایت والدین از سلامت روان خود به عنوان عامل مهمی در امنیت روانی فرزندان معرفی شده است.

در مقوله سوم، راهبردهای رفتاری مانند تنظیم هیجان، خودمراقبتی روانی، مشارکت در فعالیت‌های مثبت، مرزگذاری در روابط و بهره‌گیری از فناوری‌های سلامت روان شناسایی شد. این راهبردها حاکی از آن‌اند که انگیزش مراقبت روانی پس از طلاق، به صورت ترکیبی از کنش‌های آگاهانه، خودتنظیمی هیجانی و پیگیری مداوم شکل می‌گیرد. یافته‌ها با نظریه خودتعیین‌گری Ryan و Deci (۲۰۰۰) همخوان است که بر نقش انگیزش درونی و خودمختاری در انجام رفتارهای سالم تأکید دارد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش، نه تنها از خدمات سنتی روان‌شناختی استفاده می‌کردند، بلکه از ابزارهای جدید مانند اپلیکیشن‌های سلامت روان نیز بهره می‌بردند. این مسئله نشان‌دهنده تغییر الگوی مصرف خدمات روان‌شناختی و افزایش تمایل به بهره‌گیری از راهکارهای فناورانه است؛ پدیده‌ای که در پژوهش‌های اخیر نیز مورد تأکید قرار گرفته است (Naslund et al., 2017).

از سوی دیگر، شرکت‌کنندگان بر اهمیت تجربه مثبت از جلسات مشاوره در حفظ انگیزه تأکید داشتند. این یافته مطابق با گزارش Sbarra و همکاران (۲۰۱۱) است که در آن ذکر شده کیفیت رابطه درمانی می‌تواند تأثیر مستقیمی بر استمرار مراجعه و پیامدهای مثبت روانی داشته باشد. اگر فرد در نخستین جلسات درمانی احساس درک شدن و عدم قضاوت را تجربه کند، احتمال بیشتری برای ادامه درمان و تغییر رفتارهای ناسازگار دارد. نکته قابل توجه دیگر، پیوند مستقیم بین معنا دادن به طلاق و افزایش انگیزش مراقبتی بود. افرادی که طلاق را فرصتی برای بازسازی و رشد تلقی می‌کردند، بیشتر به استفاده از خدمات مشاوره‌ای و خودمراقبتی گرایش داشتند. این یافته با پژوهش‌های معنادرمانی (Frankl, 1963) همخوان است که نشان می‌دهد معنا دادن به رنج، می‌تواند منجر به پذیرش بهتر و انگیزش درونی شود. علاوه بر آن، شرکت‌کنندگان بر لزوم مرزبندی مجدد در روابط اجتماعی پس از طلاق تأکید کردند، چراکه این امر به آن‌ها احساس استقلال، کنترل و سلامت روانی بیشتری می‌داد؛ مفهومی که با پژوهش‌های مرتبط با بازتعریف روابط پس از جدایی (Hetherington & Kelly, 2002) هم‌راستا است.

نهایتاً یافته‌ها نشان دادند که انگیزش برای مراقبت روانی پس از طلاق، نه صرفاً یک عامل درونی یا بیرونی، بلکه ترکیبی از تعاملات فردی، محیطی، فرهنگی و تجربی است که در بستر زندگی فردی شکل می‌گیرد. این نگاه کل‌نگر به ما کمک می‌کند تا مداخلات روان‌شناختی را از سطح فردی فراتر برده و در سطح سیاست‌گذاری، خدمات‌رسانی و آموزش عمومی نیز به آن توجه داشته باشیم.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Affifi, T. D., Felix, E. D., & Afifi, W. A. (2006). The impact of divorce on young adults' relationship views and behaviors. *Journal of Divorce & Remarriage*, 44(3–4), 193–210. https://doi.org/10.1300/J087v44n03_10
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. W. W. Norton.
- Kitson, G. C., & Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 913–924. <https://doi.org/10.2307/353309>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sbarra, D. A., Emery, R. E., Beam, C. R., & Ocker, B. L. (2011). Marital dissolution and major depression in a national sample: Age and gender differences in the moderating effects of divorce. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(3), 447–456. <https://doi.org/10.1037/a0023627>
- Symoens, S., Colman, E., & Bracke, P. (2013). Divorce, conflict and mental health: How the quality of post-divorce relationships influences the well-being of divorced men and women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 295–317. <https://doi.org/10.1177/0265407512452246>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 655–668. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00655.x>