

Original Article

Qualitative Analysis of Factors Affecting the Successful Adjustment of Women After DivorceAbolfazl Hatami Varzneh^{1✉}, Zahra Kazami²

1. Department of Counselling, Faculty of Humanities, Hazrat-e Masoumeh University, Qom, Iran.
2. Department of General Psychology, Toloo-e-Mehr Institute of Higher Education, Qom, Iran.

Received: 2024/01/14**Revised: 2025/05/12****Accepted: 2025/06/13****Doi: [10.48308/jfr.2025.234466.1688](https://doi.org/10.48308/jfr.2025.234466.1688)****Highlights**

- The aim of this study was to investigate the factors affecting successful adjustment of women after divorce using a qualitative thematic analysis method.
- The findings revealed six main themes and eighteen sub-themes, including broad social support, active and motivational agency, divorce as an opportunity, post-divorce growth and transformation, hope and vitality, and spiritual-religious reinforcements.
- Successful adjustment of women after divorce is a multidimensional and dynamic process that takes shape within the interaction between internal factors (active and motivational agency) and external factors (social support), and is not merely a return to a normal state but reflects identity reconstruction, restoration of abilities, and the search for new meaning and direction in life.

Extended Abstract

Introduction: Divorce is one of the most stressful life events, affecting all individual, legal, economic, social, and psychological dimensions (Cabilar & Yılmaz, 2022; Farahani, Sadeghi, Mootabi, Ahmadi, & Bigham, 2023). In collectivist cultures such as Iran, divorce is not only an individual crisis but also regarded as a form of social norm violation, which places a heavy negative burden particularly on women (Dehghan Menshadi, Zareei, Asgari, & Naziri, 2017). The psychological harms of divorce are more severe for women than for men (Manouchehri, 2021), and include social exclusion, family blame, financial difficulties, depression, reduced self-confidence, and even suicidal ideation (Pachauri & Rath, 2018; Manouchehri, 2021). This situation can intensify feelings of failure, hopelessness, and anger, and makes restarting life accompanied by anxiety and uncertainty (Zare, Agular-Vafaie, & Ahmadi, 2014). While the stress of divorce is usually transient for men, it tends to be chronic for women (Leopold, 2018). Adjustment to divorce is a time-consuming and multidimensional process that involves recovery from symptoms of distress, mastery of new roles, and the attainment of independence (Riahi Modavar, 2013). Women who successfully adapt are typically responsible, competent in fulfilling new roles, and active in life (Zare Khoffri, 2016). International studies indicate that factors such as social support (Chan Lai Cheng & Pfeifer, 2015), forgiveness (Yárnöz-Yaben, 2015), spirituality (Rawlins, 2012), independence, economic status (Boon, 2005), and finding meaning in life (Kulik & Heine-Cohen, 2011) contribute to successful adjustment. Considering the lack of qualitative research in this area in the city of Qom, the present study aims to explore the factors influencing women's successful adjustment after divorce using a qualitative approach.

Methodology: This study was conducted using a qualitative approach and thematic analysis method. Participants were selected through purposive sampling, consisting of 14 divorced women who had successfully adjusted to divorce. The sampling process continued until theoretical saturation was achieved. Data were collected through semi-structured interviews (lasting 45 to 60 minutes). Key questions included: “What was your experience after divorce?”, “What helped you adapt?”, and “How did you cope with your emotions?” The interviews were recorded and then transcribed verbatim. Data analysis followed Braun and Clarke’s (2006) six-phase framework: (1) familiarization with the data, (2) generating initial codes, (3) identifying themes, (4) developing a thematic map, (5) analyzing the themes, and (6) producing the report. To ensure credibility, variation in participants’ characteristics (age, number of children, and duration since divorce) was taken into account.

Findings: In this study, 14 divorced women were examined, with an average age of approximately 31 years, an average of two children, and an average duration of about two years since divorce. Data analysis led to the identification of six main themes and eighteen subthemes:

Extensive Social Support: This included support from the family of origin (mother’s empathy, father’s financial and emotional support), support from relatives (assistance in legal processes and participation in family gatherings), support from friends (active listening and creating new opportunities), and support from children (unconditional love and motivation). Participants reported that family support helped distract their minds from the divorce and kept them engaged in life.

Active and Motivational Agency: This encompassed engagement in beneficial hobbies (sports, art, travel), psychological treatments and counseling (talking with a psychologist and reading self-help books), and pursuing educational and occupational goals (continuing studies, employment, skill development). Participants stated that these activities contributed to improved mood, better sleep regulation, and the restoration of self-confidence.

Divorce as an Opportunity: This theme included recognizing the positive dimensions after divorce (independence, liberation from a harmful relationship, self-discovery) and confronting the pains of divorce (acceptance of reality, engaging with the lengthy divorce process). Some participants described divorce not as an end, but rather as the beginning of a new life based on freedom and self-awareness.

Growth and Transformation after Divorce: This encompassed attitude adjustment (redefining values and identity, reducing self-blame), resilience and restoration of self-confidence (tolerance, flexibility, self-efficacy), forgiveness (forgiving oneself and the other, letting go of resentment), and improved relationships with children (healthier parenting, stronger emotional bonds). Participants reported that by acknowledging their own share in the relationship’s failure, their sense of victimization decreased and their sense of responsibility increased.

Hope and Vitality: This involved a positive outlook (optimism, focusing on opportunities), hope for the future (perceiving difficulties as temporary, focusing on strengths), and willpower and motivation for rebuilding life (goal setting, planning, taking practical steps). Participants believed that no hardship is permanent, and this conviction helped them to cope with divorce.

Spiritual-Religious Reinforcements: This included religious beliefs and practices (prayer, supplication, pilgrimage, attending religious ceremonies) and spirituality (gratitude, meditation, belief in God’s presence and support). Participants stated that faith in God and daily gratitude provided them with peace and hope.

Discussion: The findings indicate that women’s successful adjustment after divorce is a dynamic and multidimensional process influenced by the interaction of internal factors (attitudes, spirituality, resilience) and external factors (social support, employment, counseling). Social support, especially from family, serves as the cornerstone of adjustment, providing a sense of security and belonging and preventing social isolation (Zarbakhsh, Ghorbani, & Yaghobi, 2023; Ajam & Doostkam, 2022). Active agency also highlights the role of individual initiative; constructive and purposeful activities contribute to identity reconstruction and an increased sense of control (Brown, 2014; Bisagni & Eckenrode, 1995). Redefining divorce as an opportunity for growth and independence aligns with the findings of Kulik and Heine-Cohen (2011) and Yármaz-Yaben (2015). Post-divorce growth—encompassing forgiveness, attitude change, and enhanced resilience—corresponds with studies by Khojasteh-Mehr, Afshari, and Rajabi (2012) and Rye, Folck, Heim, Olszewski, and Traina (2004). Hope and positive outlook also align with the theories of Seligman (2006) and Deci and Ryan (2000), acting as a driving force for adjustment.

Finally, spiritual-religious factors provided a meaningful framework and coping mechanisms that contributed to stress moderation (Pargament, 2001; Krumrei, Mahoney, & Pargament, 2009).

Limitations: Generalizability is limited due to geographical and gender restrictions (only women), the lack of coverage of long-term adjustment, and the absence of quantitative measurement of the impact of factors.

Suggestions: (1) Compare the experiences of women and men in future research, (2) examine the role of parenting in adjustment, (3) apply mixed-method designs to prioritize factors, (4) design psychotherapeutic programs for identity reconstruction, and (5) develop positive psychology and spirituality-based interventions to strengthen hope and purposefulness.

In conclusion, although divorce is a painful crisis, with appropriate support and the use of internal and external resources, it can be transformed into an opportunity for growth, independence, and life reconstruction.

Keywords: successful adjustment, women, after divorce.

How to cite: Hatami Varzaneh, A., & Kazemi, Z. (2025). Qualitative analysis of factors affecting the successful adjustment of women after divorce. *Journal of Family Research*, 21(3), 173-195. doi: 10.48308/jfr.2025.234466.1688

✉Corresponding Author Email Address: abolfazlhatami@yahoo.com



Copyright: © 2025 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

واکاوی کیفی عوامل مؤثر بر سازگاری موفق زنان پس از طلاق

ابوالفضل حاتمی ورزنه^۱، زهرا کاظمی^۲

۱. گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه حضرت معصومه(س)، قم، ایران.

۲. گروه روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی طلوع مهر، قم، ایران.

پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۳/۲۳

دریافت نسخه اصلاح شده: ۱۴۰۴/۰۲/۲۲

دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۱۰/۲۴

DOI: [10.48308/jfr.2025.234466.1688](https://doi.org/10.48308/jfr.2025.234466.1688)

نکات برجسته:

- هدف این پژوهش بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری موفق زنان بعد از طلاق با استفاده از روش کیفی تحلیل تماتیک بود.
- یافته‌ها بیانگر شش مضمون اصلی و هجده مضمون فرعی شامل حمایت اجتماعی گسترده، کنشوری فعال و انگیزشی، فرایند طلاق به عنوان فرصت، رشد و تحول پس از طلاق، امید و سرزندگی، و تقویت کننده‌های معنوی-مذهبی است.
- سازگاری موفق زنان پس از طلاق، فرآیندی چندبعدی و پویا است که در بستر تعامل میان عوامل درونی (کنشوری فعال و انگیزشی) و بیرونی (حمایت اجتماعی) شکل می‌گیرد و نه صرفاً به معنای بازگشت به وضعیت عادی، بلکه ناظر بر بازسازی هویتی، بازیابی توانمندی‌ها و یافتن معنا و جهت جدیدی برای زندگی است.

چکیده: طلاق زوجین از عوامل مهم ازهم‌گسیختگی ساختار بنیادی‌ترین بخش جوامع یعنی خانواده است که پیامدهای بسیار زیادی بخصوص برای زنان با خود به همراه دارد. بدین منظور هدف این پژوهش بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری موفق زنان بعد از طلاق بود. مطالعه حاضر با روش کیفی از نوع تحلیل تماتیک انجام شد و از مصاحبه نیمه ساختاریافته برای گردآوری اطلاعات استفاده شد و مشارکت کننده‌ها به صورت هدفمند انتخاب شده و تا رسیدن به اشباع نظری، که ۱۴ نفر از زنان مطلقه سازگار با طلاق ساکن استان قم بودند، انتخاب مشارکت کننده‌ها ادامه یافت. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل تماتیک براون و کلارک استفاده شد. یافته‌ها بیانگر ۶ مضمون اصلی و ۱۸ مضمون فرعی است که عبارتند از: حمایت اجتماعی گسترده (شامل حمایت خانواده اصلی، حمایت اقوام، حمایت دوستان و حمایت فرزندان)، کنشوری فعال و انگیزشی (شامل تلاش برای سرگرمی‌های مفید، درمان‌های روان‌شناختی و مشاوره و پیگیری اهداف تحصیلی و شغلی)، فرایند طلاق به عنوان فرصت (شامل شناخت ابعاد مثبت پس از طلاق و مواجهه با رنج‌های طلاق)، رشد و تحول پس از طلاق (شامل اصلاح نگرش‌ها، تاب‌آوری و ترمیم اعتماد به نفس، بخشش و بهبود رابطه با فرزند)، امید و سرزندگی (شامل نگرش مثبت، امید به آینده و اراده و انگیزه برای زندگی دوباره) و تقویت کننده‌های معنوی-مذهبی (شامل اعتقادات و اعمال مذهبی و معنویت). در پایان می‌توان نتیجه گرفت سازگاری موفق زنان پس از طلاق، فرآیندی چندبعدی و پویا است که در بستر تعامل میان عوامل درونی (کنشوری فعال و انگیزشی) و بیرونی (حمایت اجتماعی) شکل می‌گیرد. این سازگاری نه صرفاً به معنای بازگشت به وضعیت عادی، بلکه ناظر بر نوعی بازسازی هویتی، بازیابی توانمندی‌ها و یافتن معنا و جهت جدیدی برای زندگی است. مواجهه زنان با تجربه طلاق، می‌تواند زمینه‌ای برای رشد، تحول فردی و بازتعریف نقش‌ها باشد؛ مشروط بر آن که منابع حمایتی، ظرفیت‌های روانی و معنوی و امکان‌های اجتماعی مناسبی در اختیار آنان قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: سازگاری موفق، زنان، بعد از طلاق، تحلیل کیفی

استناد به این مقاله: حاتمی ورزنه، ا. و کاظمی، ز. (۱۴۰۴). واکاوی کیفی عوامل مؤثر بر سازگاری موفق زنان پس از طلاق. خانواده‌پژوهی،

doi: 10.48308/jfr.2025.234466.1688 ۱۷۳-۱۹۵، (۳)۲۱

مقدمه

اکثر زوجین زندگی مشترک را به عنوان منبعی از رضایت با عشق شروع می کنند و باور دارند که تنها با پایان عمرشان و مرگ است که از یکدیگر جدا می شوند؛ ولی در طی زمان زندگی زناشویی می تواند به منبعی از ناکامی و عدم رضایت تبدیل شود (نریمانی، پوراسمعی، میکائیلی و حاجلو، ۱۳۹۴). وضعیت تأهل می تواند پیامدهای مهمی برای سلامتی داشته باشد. تقریباً پذیرفته شده است که ازدواج می تواند برای سلامتی نقشی محافظتی داشته باشد و باعث کاهش مرگ و میر و بیماری می شود به این صورت که طلاق گرفته ها بیشتر از کسانی که همسرشان فوت کرده اند در معرض خطرات سلامتی هستند و افرادی که همسرشان فوت کرده است نیز نسبت به متأهلان بیشتر سلامتی شان در معرض خطر است (منزولی، ویلاری، پیرونه و بوکیا، ۲۰۰۷).

طلاق یکی از استرس زاترین رویدادهای زندگی است که تمام جنبه های زندگی فرد از جمله حقوقی^۲، اقتصادی^۳، اجتماعی^۴، روانی^۵ و فیزیولوژیکی^۶ را تحت تأثیر قرار می دهد (کابیلار و ییلماز^۷، ۲۰۲۲؛ فراهانی و همکاران، ۱۴۰۲). افزایش روزافزون طلاق، سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد طلاق گرفته و اطرافیان آن ها را بیش از گذشته تهدید می کند (اسمعی، راستگار و افشاری، ۱۳۹۵). در فرهنگ های فردگرا، طلاق امری طبیعی قلمداد می شود، اما در فرهنگ های جمع گرا، از جمله ایران، جداسدن و طلاق نوعی هنجارشکنی تلقی می شود و بار اجتماعی منفی فراوانی را برای فرد طلاق گرفته ایجاد می کند (دهقان منشادی و همکاران، ۱۳۹۵). به گونه ای که طلاق زوجین بعد از تجربه تلخ مرگ عزیزان دومین منبع مهم استرس در زندگی است (صدیقی، صفاریان طوسی، و خدیوی، ۱۳۹۸) که منجر به ازهم پاشیدگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی می شود (مفرد نژاد، منادی و اخوان تفتی، ۱۴۰۱) و در بیشتر موارد آثار مخرب طلاق بر زنان بسیار شدیدتر از مردان است (منوچهری، ۱۴۰۰).

زنان پس از طلاق با مشکلات و چالش های فراوانی در زمینه های اجتماعی، اقتصادی، عاطفی و روانی مواجه می شوند. طردشدگی اجتماعی، سرزنش های خانوادگی، مشکلات مالی و مسکن، آزار و اذیت های اجتماعی، آسیب های روحی و روانی مانند افسردگی، کاهش اعتماد به نفس و حتی افکار خودکشی، از جمله پیامدهایی هستند که زندگی زنان پس از طلاق را تحت تأثیر قرار می دهد (پاچاوری و راتچی^۸، ۲۰۱۸؛ منوچهری، ۲۰۲۲). این وضعیت می تواند احساساتی مانند شکست، ناامیدی، خشم و غم را در پی داشته باشد و شروع دوباره زندگی را برای این زنان با اضطراب، سردرگمی و تردید همراه سازد (زارع، آگیلار وفایی و احمدی، ۱۳۹۳). یافته ها نشان می دهند که فشار ناشی از طلاق برای مردان معمولاً گذرا است، در حالی که برای زنان ماهیتی مزمن دارد (لئوپارد^۹، ۲۰۱۸). برخی از زنان پس از طلاق برای مقابله با مشکلات پیش آمده، به شیوه هایی مانند انزوا، اشتغال تمام وقت، تفریح با دوستان، یا حتی مصرف مواد و گریه وزاری روی می آورند. این دوران تأثیری تعیین کننده بر مسیر آینده آن ها دارد و می تواند یا به رشد فردی منجر شود یا به تسلیم شدن در برابر مشکلات بینجامد (شکوهی علی شاه، ۱۳۹۷)؛ بنابراین، طلاق بحرانی است که افراد بسته به ویژگی های فردی و محیطی، واکنش های متفاوتی به آن نشان می دهند. در این میان، دستیابی به سازگاری می تواند آن ها را در برابر فشارهای روانی مقاوم سازد و به آن ها در برقراری روابط مثبت و مؤثر کمک کند (اسمعیلی، آخوندی درزی و کاظمیان، ۱۳۹۶).

سازگاری با طلاق، همچون دیگر موقعیت‌های پراسترس زندگی، فرایندی زمان‌بر است که به تدریج و در پی مواجهه فعال با تغییرات حاصل از آن شکل می‌گیرد (جوج، ۱۳۹۳). در این میان، یکی از مهم‌ترین مسائل، سازگاری زنان طلاق‌گرفته با وضعیت جدید است. سازگاری به‌طور کلی به معنای ایجاد هماهنگی و تعادل روانی در پاسخ به محیط جدید است (بوربور، ۱۳۹۴). این سازگاری همچنین شامل رهایی از نشانه‌های بیماری روانی و جسمانی ناشی از طلاق، تسلط بر نقش‌های جدید، و کسب استقلال از همسر سابق است (ریاحی مدوار، ۱۳۹۲). برخی زنان پس از طلاق به سطح بالایی از سازگاری دست می‌یابند، درحالی‌که برخی دیگر دچار مشکلات پایدار می‌شوند. سازگاری با طلاق فرایندی چندبعدی است که جنبه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و مالی را در بر می‌گیرد و مستلزم انجام تکالیف متعددی از سوی فرد مطلقه است (میرزآزاده، احمدی و فاتحی زاده، ۱۳۹۱). زنانی که به این سازگاری دست می‌یابند، معمولاً مسئولیت‌پذیرترند، با ناکامی‌ها کنار می‌آیند، در فعالیت‌های زندگی مشارکت فعال دارند و برای ایفای نقش‌های جدید از شایستگی برخوردارند (زارع خفری، ۱۳۹۵).

پژوهش‌های بین‌المللی نیز نشان داده‌اند که عواملی مانند سن، میزان تحصیلات، کیفیت رابطه، حمایت اجتماعی (چان لای چنگ و پفای فر^{۱۰}، ۲۰۱۵)، مدت‌زمان جدایی، بخشش (یارنوز یابن^{۱۱}، ۲۰۱۵)، دیدگاه مثبت نسبت به آینده، احساس مسئولیت، معنویت و استقلال (راولینز^{۱۲}، ۲۰۱۲)، راهبردهای مقابله معنوی (کرومی، ماهونی و پرگامنت^{۱۳}، ۲۰۰۹)، سبک دلبستگی ایمن، وضعیت اقتصادی و اشتغال (بون^{۱۴}، ۲۰۰۵؛ گرافرید^{۱۵}، ۲۰۰۴)، و یافتن معنا در زندگی (کولیک و هین کوهن^{۱۶}، ۲۰۱۱)، نقش مهمی در سازگاری با طلاق دارند.

باتوجه به آسیب‌های زیان‌آور طلاق برای زنان و جامعه که لزوم پرداختن به سازگاری موفق را مطرح می‌کند و همچنین با در نظر داشتن اینکه جستجوهای پژوهشگر در پایگاه‌های داده نشان داد که تاکنون پژوهشی که به بررسی عوامل منجر به سازگاری طلاق در شهر قم به‌صورت کیفی پرداخته باشد یافت نشد، هدف پژوهش حاضر بر این است که عوامل منجر به سازگاری موفق زنان بعد از طلاق را با استفاده از روش کیفی تحلیل محتوا بررسی کند.

روش

طرح پژوهش: روش کیفی از نوع تحلیل تماتیک روش تحقیقی است که در این پژوهش به‌کاررفته شد. ماهیت مسئله مورد پژوهش مهم‌ترین دلیل انتخاب روش کیفی تحلیل تماتیک بود. استفاده از روش کیفی برای پژوهشی که به دنبال یافتن معنا یا تجارب اشخاص درگیر با موضوعی خاص است مناسب است. همچنین می‌توان از آن برای به‌دست‌آوردن جزئیات پیچیده از پدیده‌هایی چون احساسات، فرایندهای ذهنی و هیجاناتی به کاربرد که استخراج و فهم آنان با استفاده از روش‌های مرسوم پژوهش دشوار است (کوربین و استراوس^{۱۷}، ۱۹۹۸).

نمونه و روش نمونه‌گیری: در این پژوهش روش انتخاب مشارکت‌کنندگان در پژوهش که در ابتدا مورد استفاده قرار گرفته است روش نمونه‌گیری هدفمند بود. این روش در واقع انتخاب آگاهانه شرکت‌کنندگانی

خاص توسط پژوهشگر است (جلالی، ۱۳۹۱). برای انتخاب مشارکت‌کننده‌ها از مراکز مشاوره، دوستان و آشنایان و افراد حاضر در جامعه که دارای ملاک ورود و حاضر به شرکت در پژوهش بودند کمک گرفته شد و ادامه فرایند نمونه‌گیری تا مرحله رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، منظور از اشباع زمانی است که داده‌ای جدید تکراری بوده و تغییری در مقوله‌ها و ویژگی‌های آن‌ها ایجاد نمی‌کنند. البته این فرایند ذهنی است و حداقل در دو مصاحبه بعدی باید اشباع تأیید گردد (ناموران گرمی و همکاران، ۱۳۹۶). تعداد نمونه‌های این پژوهش ۱۴ نفر از خانم‌های طلاق‌گرفته سازگار با طلاق بود. ملاک‌های ورود به تحقیق شرکت‌کنندگان در تحقیق عبارت بود از: ۱- زنان طلاق‌گرفته‌ای که حداقل ۱ سال از طلاق قانونی آنان گذشته و خود راضی به شرکت در این پژوهش هستند، ۲- در پرسش‌نامه سازگاری با طلاق فیش (۱۹۷۶) نمره زیر ۲۵۰ کسب کرده باشند ۳- به اذعان خود توانسته‌اند زندگی فردی و اجتماعی خود را با موفقیت ادامه دهند و ملاک‌های خروج از تحقیق عبارت بودند از: مبتنی بر بیان خود مشارکت‌کننده در پژوهش در حوزه فردی و اجتماعی دارای اختلال در عملکرد هستند.

روند انجام تحقیق: در این تحقیق برای گردآوری اطلاعات به‌منظور تعیین عوامل مؤثر بر سازگاری موفق زنان پس از طلاق ابتدا پرسش‌نامه سازگاری پس از طلاق فیش (۱۹۷۶) استفاده شد و بعد از آنکه شرکت‌کنندگان نمره لازم را که نشانگر سازگاری است را کسب کردند، از مصاحبه نیمه ساختار یافته به عنوان اصلی‌ترین ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. هر مصاحبه بین ۴۵ دقیقه تا یک ساعت به طول انجامید. پیش از آغاز هر مصاحبه، پژوهشگر با معرفی خود و اختصاص زمانی کوتاه برای برقراری ارتباطی مؤثر و صمیمی، تلاش کرد تا با اطمینان دادن به مشارکت‌کنندگان درباره محرمانه بودن اطلاعات و حفظ هویت آنان، فضای امن و آرامی برای گفت‌وگو فراهم سازد. در ادامه، از مشارکت‌کنندگان خواسته شد خود را معرفی کنند و درباره عواملی که پس از طلاق به آن‌ها کمک کرده تا به سطحی از سازگاری مطلوب دست یابند، سخن بگویند. آغاز مصاحبه با یک سؤال کلی و باز صورت گرفت: «می‌توانید از تجربه خود در دوران پس از طلاق برایم بگویید؟» و بسته به روند گفت‌وگو، سؤالاتی همچون «چه تغییراتی در زندگی‌تان پس از طلاق رخ داد؟»، «با چه چالش‌هایی در این دوران مواجه شدید؟»، «در این مسیر چه چیزهایی یا چه کسانی برای‌تان مهم یا اثرگذار بودند؟» و «در برخورد با شرایط جدید، چه واکنش‌ها یا رفتارهایی از خود نشان دادید؟» مطرح شد. همچنین، به‌منظور درک عمیق‌تر ابعاد تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان، پرسش‌هایی نظیر «روابط شما با اطرافیان‌تان پس از طلاق چگونه تغییر کرد؟»، «آیا نگرش یا احساس شما نسبت به خودتان پس از طلاق تغییری کرد؟ چگونه؟»، «در این دوران، چگونه با احساسات یا افکار خود کنار آمدید؟» و «چه چیزهایی در مسیر سازگاری‌تان با طلاق به شما کمک کرد یا مانع شد؟» نیز عنوان گردید. پژوهشگر در طول مصاحبه‌ها حضوری فعال داشت و ضمن رعایت اصل گوش‌دادن همدلانه و با علاقه به سخنان مشارکت‌کننده، تلاش کرد با هدایت گفت‌وگو در چارچوب‌های مفهومی موردنظر همچون نحوه سازگاری، و نقش مؤلفه‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی و روان‌شناختی، اطلاعات مورد نیاز پژوهش را گردآوری نماید. مصاحبه‌ها با اجازه شرکت‌کنندگان در پژوهش ضبط و ثبت شد، پس از انجام هر مصاحبه پژوهشگر متن هر مصاحبه را به صورت تایپی و کلمه به کلمه روی کاغذ پیاده‌سازی کرد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: در این مطالعه از رویکرد شش مرحله‌ای براون و کلارک^{۱۸} (۲۰۰۶) برای کدگذاری و استخراج درونمایه استفاده شد. در این رویکرد از ۶ گام زیر جهت انجام تحلیل تماتیک استفاده شد: ۱- آشنا شدن با متن، ۲- ایجاد کدهای اولیه و کدگذاری، ۳- جستجو و شناخت مقوله‌ها، ۴- ترسیم شبکه مقوله‌ها، ۵- تحلیل شبکه مضامین، ۶- تدوین گزارش. در همین راستا، پس از انجام هر یک از مصاحبه‌های صورت گرفته، محتوای آن‌ها در ابتدا با تمام جزئیات یادداشت و پیاده‌سازی و سپس نسخه پیاده‌سازی شده توسط همکار پژوهش با مصاحبه ثبت شده تطبیق داده شد تا اعتبار نسخه نهایی پیاده‌سازی شده مورد تایید قرار گیرد. در مرحله بعدی متن هر یک از مصاحبه‌ها به صورت نظاممند برای دستیابی به کدهای اولیه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. بر این اساس ابتدا متن مصاحبه‌ها به واحدهای معنایی خرد تقسیم و درگام بعدی پس از تلخیص شدن، به کدهای قابل بررسی مبدل گشت. کدهای مختلف نیز بر اساس تفاوت هاشان و مشابهت‌های موجود بینشان با هم مقایسه شده و در طبقه‌های مختلفی تحت عنوان درون مایه اصلی دسته بندی شدند. به منظور حصول اطمینان از اعتبار داده‌ها در این تحقیق نیز سعی شده حداکثر زمان مورد نیاز جهت جمع‌آوری داده‌ها صرف شده و در راستای اعتمادپذیری داده‌ها شاخصه تنوع در مصاحبه‌شوندگان از نظر ویژگی‌هایی چون سن، داشتن فرزند، مدت زمان گذشته پس از جدایی، تعداد فرزندان خانواده گام برداشته شده است.

ابزار تحقیق: در این پژوهش برای ارزیابی سازگاری زنان مطلقه با طلاق از پرسش‌نامه سازگاری پس از طلاق فیشر استفاده شد. پایایی این پرسش‌نامه ۰/۹۸ برای کل آزمون و پایایی ۰/۸۷ تا ۰/۹۵ برای خرده مقیاس‌ها گزارش شده است (فیشر و بیرهاوس، ۲۰۰۷ به نقل از خجسته مهر، ۱۳۹۱) و کسانی که نمره پایین‌تر از میانگین یعنی نمره ۲۵۰ داشتند سازگار با طلاق شناخته شدند. این پرسش‌نامه شامل ۱۰۰ عبارت است که توسط فیشر در سال ۱۹۷۶ ساخته شده و به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود و هر چقدر افراد نمره پایین‌تری کسب کنند سازگاری بیشتری با طلاق خواهند داشت که در این پژوهش ملاک داشتن سازگاری با طلاق کسب نمره‌ای پایین‌تر از میانگین یعنی ۲۵۰ است. تمامی سؤالات به جز سؤال ۳۱ به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند. پایایی و روایی این پرسش‌نامه در طی مطالعاتی که در خارج از کشور صورت گرفته، محاسبه شده است ((فیشر و بیرهاوس، ۲۰۰۷ به نقل از خجسته مهر، ۱۳۹۱)) که نتایج حاصل از این مطالعات نشان‌دهنده این است که دارای پایایی بالا و روایی مناسبی است. بلالی، اعتمادی و فاتحی زاده در سال ۱۳۹۰ ضرایب پایایی کل مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۲۹ و پایایی خرده مقیاس‌های ۰/۵۱ تا ۰/۹۰ گزارش نمودند (ریاحی مدوار، ۱۳۹۲).

یافته‌ها

۱۴ نفر از زنان طلاق گرفته که دارای ملاک‌های ورود و خروج پژوهش بودند اطلاعاتشان با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته جمع‌آوری شده که ویژگی‌های فردی گروه نمونه در جدول شماره ۱ آورده شده است.

جدول ۱: ویژگی های جمعیت شناختی

نام آزمودنی	سن	تحصیلات	تعداد فرزندان اعضای خانواده	سطح مالی	مدت زمان گذشته از جدایی	شخص خواهان طلاق
شرکت کننده اول	۲۵	دانشجو ارشد	۱	متوسط	۲ سال و نیم	خانم
شرکت کننده دوم	۲۴	ارشد	۲	خوب	۲ سال	خانم
شرکت کننده سوم	۳۴	لیسانس	۲	متوسط	۳ سال	خانم
شرکت کننده چهارم	۳۱	فوق دیپلم	۲	خوب	۱ سال	آقا
شرکت کننده پنجم	۲۷	کارشناسی ارشد	۵	متوسط	۱ سال	خانم
شرکت کننده ششم	۲۴	کارشناسی	۴	متوسط	۴ سال	خانم
شرکت کننده هفتم	۴۴	دانشجو کارشناسی	۲	خوب	۲ سال	خانم
شرکت کننده هشتم	۲۵	لیسانس	۱	ضعیف	۲ سال	خانم
شرکت کننده نهم	۳۰	کارشناسی	۲	متوسط	۱ سال و ۲ ماه	خانم
شرکت کننده دهم	۲۷	دیپلم	۱	ضعیف	۱ سال و نیم	آقا
شرکت کننده یازدهم	۵۲	۲ کلاس	۳	خوب	۲ سال	آقا
شرکت کننده دوازدهم	۲۱	دانشجو کارشناسی	۲	متوسط	۱ سال	آقا
شرکت کننده سیزدهم	۴۲	مدرک کارشناسی ارشد	۵	متوسط	۸ سال	خانم
شرکت کننده چهاردهم	۲۶	کارشناسی	۲	خوب	۳ سال	خانم

همان طور که جدول ۱ نشان می دهد میانگین سنی زنان طلاق گرفته سازگار با طلاق به طور تقریبی ۳۱ سال، میانگین تعداد فرزندان اعضای خانواده افراد مطلقه به طور تقریبی ۲ نفر، میانگین مدت زمان سپری شده از جدایی زنان مطلقه مورد پژوهش به طور تقریبی ۲ سال می باشند.

جدول ۲. کدگذاری اولیه، مضامین اصلی و فرعی

تم اصلی	زیر تم ها	نمونه کدهای باز	نمونه مصادیق (نقل قول های خلاصه شده)	تحلیل و تفسیر
حمایت اجتماعی گسترده	حمایت خانواده اصلی	-حمایت عاطفی -حمایت مالی -پذیرش بی قضاوت -ایجاد محیط امن -ایجاد محیط صمیمی	"ممانم باهش درد و دل می کردم و حالمو خوب می کرد" (۸) "پدرم از نظر عاطفی حمایت می کرد" (۶)	حمایت خانواده بهویژه از سوی مادران (همدلی) و پدران (حمایت مالی و عاطفی) نقش محوری در تسهیل سازگاری دارد. خواهر/برادرها نیز با ایجاد فضای صمیمی از انزوای فرد جلوگیری می کنند.
حمایت اقوام		-همراهی در فرایندهای حقوقی -حمایت عملی -ایجاد شبکه اجتماعی	"یکی از عموهام خیلی کمک کرد توی دادگاهها" (۳) "خاله هام می آمدن، مهمونی داشتیم، درو برمون شلوغی بود" (۹)	اقوام با حمایت حقوقی (همراهی در دادگاه) و عاطفی (برگزاری گردهمایی های خانوادگی) شبکه امنی برای فرد ایجاد می کنند.

حمایت دوستان	-گوش دادن فعال -رابطه غیرقضائتی -ایجاد فرصت‌های جدید	"دوست هام همیشه پیشم بودن و دلداری دادن" (۲) "با دوستم راجع به دلایل جدایی صحبت می‌کردیم" (۸)	دوستان با ارائه فضای امن برای بیان احساسات و جلوگیری از انزوای اجتماعی، نقش مکمل خانواده را ایفا می‌کنند.
حمایت از فرزندان	-عشق بی‌قید و شرط -گرفتن از فرزند -دلگرمی گرفتن -انگیزه بخشی از سوی فرزند	"دخترم اصلاً یک ثانیه هم منو تنها نگذاشت" (۱۱) "وقتی با پسر و دخترم زمان می‌گذرانم، احساس خوبی به من می‌ده" (۷)	رابطه والد-فرزند به عنوان منبعی برای معنابخشی و انگیزه‌بخشی عمل می‌کند. فرزندان با عشق بی‌قید و شرط خود، احساس ارزشمندی را در والد تقویت می‌کنند.
کنشوری فعال و انگیزشی	-ورزش -هنر -سفر -فعالیت‌های خلاقانه	"رگتم باشگاه، ورزش رو شروع کردم، هم روحیهام بهتر شد" (۳) "همیشه دوست داشتم کلاس خوشنویسی شرکت کنم و الان این کلاس را میرم" (۱)	فعالیت‌های سازنده مانند ورزش و هنر، با ایجاد تمرکز روی امور مثبت، از نشخوار فکری درباره طلاق جلوگیری می‌کنند.
درمان‌های روانشناختی و مشاوره	-مشاوره فردی -گروه‌های حمایتی -مطالعه کتاب‌های خودیاری -ادامه تحصیل -اشتغال -توسعه مهارت‌ها	"حرف‌زدن با روان‌شناس آرامم کرد" (۱) "کتاب‌ها خیلی چیز به من یاد دادن" (۱۳) "مشغول دانشگاه و رشته خوبی بودم (پرستاری) مدام دانشگاه بودم" (۶) "دوستم به من پیشنهاد کار داد" (۱)	مداخلات حرفه‌ای به بازسازی شناخت فرد از خود و رابطه شکست خورده کمک می‌کند. مطالعه کتاب‌های خودیاری نیز مکمل مفیدی برای فرایند درمان است. دستیابی به اهداف تحصیلی و شغلی، هم اعتماد به نفس را بازی‌گراند و هم استقلال مالی ایجاد می‌کند.
فرایند طلاق به‌عنوان فرصت	-شناخت ابعاد مثبت پس از طلاق -مواجهه با رنج‌های طلاق	"مستقل شدن به من انرژی می‌داد" (۷) "از رابطه نامشروع رها شدم" (۱۰) "پروسه طلاق طولانی بود و این به من فرصت داد کم کم با شرایط کنار بیایم" (۱۳)، "وقتی مطمئن شدم تصمیم درستی گرفته‌ام، آرامش پیدا کردم" (۹)	بسیاری از زنان طلاق را نه به عنوان پایان، بلکه آغاز زندگی جدیدی مبتنی بر آزادی و خودشناسی توصیف می‌کنند.
رشد و تحول پس از طلاق	اصلاح نگرش‌ها	"بازتعریف ارزش‌ها -باز تعریف هویت - کاهش سرزنش خود -یادگیری از تجربه -فهم و پذیرش سهم خود	بازنگری در نقش خود در شکست رابطه، به کاهش احساس قربانی بودن و افزایش مسئولیت‌پذیری منجر می‌شود.
تاب‌آوری و ترمیم اعتماد به نفس	-تاب‌آوری و ترمیم اعتماد به نفس -جسارت اجتماعی -خودکارآمدی -بخشش خود -بخشش دیگری -رها کردن کینه	"حالا چالش‌های جزئی رو راحت‌تر پشت سر می‌زارم" (۱۴) "وقتی بخشیدمش، تونستم رها شوم" (۱)	تجربه طلاق می‌تواند به رشد توانایی‌های مقابله‌ای و افزایش تحمل پذیری منجر شود.
بخشش	بخشش		بخشش به عنوان فرآیندی پیچیده اما ضروری برای رهایی از بار هیجانی طلاق

شناسایی شد. این فرآیند گاهی سال‌ها به طول می‌انجامد.	"بعد از سال‌ها توانستم خودم را ببخشم" (۲)		
طلاق فرصتی برای رهایی از تنش‌ها و بازسازی و تقویت رابطه والد-فرزند است	حالا می‌دانم آدم ارزشمندی هستم (۱۱)، وقت بیشتری با فرزندم می‌گذرانم (۷)	-رابطه با کیفیت تر -رابطه عاطفی بهتر -والدگری سالم تر	بهبود رابطه با فرزند
حفظ نگرش مثبت، موتور محرکه سازگاری پس از طلاق است.	"اعتقاد دارم هنوز فرصت‌های خوبی هست" (۲)	-خوش‌بینی -تمرکز بر فرصت‌ها -ناپایدار دانستن رنج	امید و سرزندگی
امیدواری نیروی محرک برای حرکت و برنامه‌ریزی پس از طلاق است	"هیچ سختی پایدار نیست" (۲)	-گذرا دیدن سختیها -تمرکز بر قوت‌ها	امید به آینده
تعیین اهداف جدید و برنامه‌ریزی برای آینده، به زندگی جهت می‌دهد و از غرق شدن در گذشته جلوگیری می‌کند.	"هدف‌هایی برای خودم تعیین کردم" (۹)، "سعی کردم آینده‌مو بسازم" (۵)	-تعیین هدف -برنامه‌ریزی -اقدام عملی	اراده و انگیزه برای زندگی دوباره
باورهای مذهبی با ارائه چارچوب معنایی، به فرد کمک می‌کنند طلاق را نه به عنوان پایان، بلکه بخشی از مسیر الهی تفسیر کنند.	"نماز شب خواندن به من آرامش داد" (۵) "خدمت در حرم به من هدف داد" (۱۴)	-نماز و دعا -مشارکت در مراسم مذهبی -حضور در مکانهای مذهبی -توسل به باورهای دینی	معنویت و اعتقادات و اعمال مذهبی
معنویت به عنوان منبع درونی قدرت و آرامش عمل می‌کند	هر صبح ۵ دقیقه شکرگزاری میکنم (۸)	-شکرگزاری و نعمت شماری -مراقبه -باور به حضور و یاری خدا	معنویت

تحلیل داده‌های مصاحبه‌های انجام شده درباره عوامل مؤثر در سازگاری پس از طلاق، منجر به شناسایی شش مضمون اصلی و هجده مضمون فرعی گردید. این مضامین عبارت‌اند از: ۱- حمایت اجتماعی گسترده (حمایت از سوی خانواده اصلی، حمایت از سوی اقوام، حمایت دوستان، حمایت فرزندان)، ۲- کنش‌وری فعال و انگیزشی (تلاش برای سرگرمی‌های مفید، درمان‌های روانشناختی و مشاوره، پیگیری اهداف تحصیلی و شغلی)، ۳- فرایند طلاق به عنوان فرصت (شناخت ابعاد مثبت پس از طلاق، مواجهه با رنج‌های طلاق)، ۴- رشد و تحول پس از طلاق (اصلاح نگرش‌ها، تاب‌آوری و ترمیم اعتماد به نفس، بخشش و بهبود رابطه با فرزند)، ۵- امید و سرزندگی (نگرش مثبت، امید به آینده و اراده و انگیزه برای زندگی دوباره) و ۶- تقویت کننده‌های معنوی- مذهبی (اعتقادات و اعمال مذهبی، معنویت). در ادامه به طور مفصل مضامین اصلی و مضامین فرعی به همراه مصادیق آن در خصوص تجارب افراد بعد از جدایی آورده شده است.

۱. حمایت اجتماعی گسترده: سنگ بنای سازگاری

یکی از بارزترین یافته‌های این پژوهش، نقش حیاتی شبکه‌های حمایتی در فرایند سازگاری بود. شرکت‌کنندگان به طور مکرر به اهمیت حمایت‌های اجتماعی در گذار از بحران طلاق اشاره کردند. این حمایت‌ها در چهار سطح مورد شناسایی قرار گرفت:

الف) حمایت خانواده اصلی: خانواده به‌عنوان اولین و مهم‌ترین منبع حمایتی عمل می‌کند. شرکت‌کننده شماره ۸ با اشاره به نقش مادرش می‌گوید: "مامانم باهش درد و دل می‌کردم و حالمو خوب می‌کرد. همیشه گوش شنوایی داشت و بدون قضاوت به حرف‌هایم گوش می‌داد." این حمایت‌ها اشکال مختلفی داشت: حمایت عاطفی: درک احساسات و همدلی، حمایت عملی: کمک در نگهداری فرزندان و انجام امور روزمره، حمایت مالی: کمک‌های اقتصادی در دوران گذار و حمایت اطلاعاتی: ارائه راهنمایی و مشورت.

شرکت‌کننده شماره ۶ تجربه خود را اینگونه توصیف می‌کند: "خانواده‌ام چیزی کم نمی‌گذاشتند برای اینکه ذهنت رو به چیزهای دیگه پرت کنند. مامان بابا خیلی هوامو داشتن. حمایت خانواده‌ام ذهنمو از طلاق دور کرد و به زندگی مشغول کرد."

ب) حمایت اقوام: خویشاوندان گسترده نیز نقش مهمی ایفا می‌کردند. شرکت‌کننده شماره ۷ می‌گوید: "پدرم فوت شده بود اما مامانم، دایی‌ام، پدربزرگم، خاله‌هام، بیشتر با هم بودیم. خاله‌هام می‌آمدن، مهمونی داشتیم، در و برمون شلوغی بود. هر هفته خاله‌هام می‌آمدن پیشمون. داییم خیلی هوامونو داشت." این حمایت‌های گسترده به ایجاد احساس تعلق و کاهش احساس تنهایی کمک می‌کرد.

ج) حمایت دوستان: دوستان به‌عنوان منبع مهم حمایت عاطفی و اجتماعی عمل می‌کردند. شرکت‌کننده شماره ۲ می‌گوید: "داشتن دوستان خوب هم خیلی تأثیرگذار بود. اینکه دیده بودن یسری افراد ممکنه با طلاق گرفتن دوست‌هاشون اون‌ها رو ترک کنن اما این اتفاق نیفتاد و همیشه پیشم بودن." دوستان با ایجاد فضای امن برای بیان احساسات و کاهش انگ اجتماعی به سازگاری کمک می‌کردند.

د) حمایت فرزندان: برای مادران دارای فرزند، رابطه با فرزندان منبع مهم حمایت بود. شرکت‌کننده شماره ۱۱ می‌گوید: "دخترم اصلاً یک ثانیه هم منو تنها نگذاشت و خیلی ارزشمند بود برم." این رابطه دوطرفه بود، هم مادر از حمایت عاطفی فرزند بهره می‌برد و هم با مراقبت از فرزند، احساس مفیدبودن و مسئولیت‌پذیری در او تقویت می‌شد.

۲. کنش‌وری فعال و انگیزشی: نقش عاملیت فردی در سازگاری

عوامل مؤثر در سازگاری افراد با طلاق را می‌توان در دودسته کلی طبقه‌بندی کرد: عوامل غیرقابل تغییر که فرد نمی‌تواند هیچ کنترل و مدیریتی روی آن‌ها داشته باشد و عواملی که قابل تغییر و کنترل هستند. یعنی خود فرد می‌تواند با انجام اقداماتی فرایند سازگاری خود را با طلاق تسهیل کند. شرکت‌کنندگان بر اهمیت اقدامات فعالانه در فرایند سازگاری تأکید داشتند. این اقدامات در پنج حوزه شناسایی شد:

الف) پرداختن به سرگرمی‌های مفید: شرکت‌کننده شماره ۳ می‌گوید: "با تشویق مامان رفتم باشگاه، ورزش رو شروع کردم، هم روحیه‌ام بهتر شد، هم وزنم داره میاد پایین، خیلی انگیزه گرفتم." این فعالیت‌ها شامل ورزش، سفر، هنر و سایر علایق شخصی می‌شد که به پرکردن اوقات فراغت و بهبود خلق کمک می‌کرد.

ب) درمان‌های روان‌شناختی و مشاوره: شرکت‌کننده شماره ۱ می‌گوید: "حرف‌زدن با روان‌شناس آرامم کرد. آنقدر مسائل و مشکلاتم رو هم چیده شده بود و من ازشون حرف نزده بودم که مثل عقده شده بود." مشاوره هم به صورت فردی و هم گروهی مورد استفاده قرار می‌گرفت. شرکت‌کننده شماره ۱۴ می‌گوید: "من خیلی پیش مشاور و روان‌شناس رفتم ساعت‌ها مشاوره رفتم."

ج) پیگیری اهداف تحصیلی و شغلی: شرکت کننده شماره ۶ می گوید: "چون مشغول دانشگاه و رشته خوبی بودم (پرستاری) مدام دانشگاه بودم و کتاب دستم بود." بسیاری از شرکت کنندگان با ادامه تحصیل یا اشتغال به سازگاری کمک کرده بودند. شرکت کننده شماره ۱ می گوید: "دوستم در یک جایی مشغول بود، بعد از جداییم گفت دنبال یک همکاری تو میای؟... بعد از اون جدایی خوابم به هم ریخته بود، کم کم به خاطر این کار خوابم منظم شد."

۳. فرایند طلاق به مثابه فرصت: بازتعریف تجربه دردناک

شرایطی که افراد سپری می کنند تا حکم طلاق صادر شود و همچنین شرایط ایجادشده بعد از طلاق برای فرد می تواند سازگاری او را با طلاق تسهیل یا دشوارتر کند. شرکت کنندگان در پژوهش حاضر به تدریج توانسته بودند طلاق را نه به عنوان پایان، بلکه به عنوان فرصتی برای رشد بازتعریف کنند. این درک از دو مسیر حاصل شده بود:

الف) مواجهه با رنج های طلاق: شرکت کننده شماره ۱۳ می گوید: "چون پروسه طلاق طولانی بود این سختی ها فشرده به من تزریق نشد که یواش یواش تجربه و تحمل می کردم." این فرآیند طولانی به تدریج سازی سازگاری کمک می کرد. شرکت کننده شماره ۱۰: من با این که جدا شده بودم هیچ مشکلی نداشتم از اینکه از اون جنگ اومده بودم بیرون راحت بودم، اینکه دیگه به زنی که از به رابطه نامشروع وارد زندگی گذشته من شده بود باهاش در ارتباط نبودم سروکله نمی زدم راحت شده بودم.

ب) شناخت ابعاد مثبت پس از طلاق: شرکت کنندگان به مزایای طلاق (خارج شدن از یک رابطه زوجی که از نظر آنها بسیار زیان بار بوده است) مانند استقلال و آزادی اشاره می کردند. شرکت کننده شماره ۷ می گوید: "مستقل شدن به من انرژی می داد. اینکه می توانستم خودم تصمیم بگیرم. اخه من ۲۰ سال زندگی کردم؛ اما آزاد نبودم همسرم خیلی کنترل گر بود، این آزادی و استقلال برای من خیلی مهم بود."

۴. رشد و تحول پس از طلاق: فراتر از سازگاری

شرکت کنندگان در پژوهش حاضر با پیش گرفتن اقداماتی در سطوح هیجانی، شناختی و رفتاری توانستند نه تنها سازگار شوند؛ بلکه تغییراتی رشدی را در خود و زندگی شخصی، اجتماعی خود به وجود آورند. بسیاری از شرکت کنندگان گزارش دادند که نه تنها با طلاق سازگار شده اند، بلکه رشد شخصی قابل توجهی را تجربه کرده اند. این رشد در حوزه های زیر مشاهده شد:

الف) اصلاح نگرش ها: شرکت کننده شماره ۱۴ می گوید: "تصمیم گرفتم بالاخره خودم به خودم کمک کنم، ذهنم و دیدگاهم عوض کردم." شرکت کننده شماره ۲: به نظر من توی سازگاری بیشترین شخصی که می تونه به آدم کمک کن خود شخص بقیه فقط کمکی هست و تلنگری هستند، تا وقتی که خود شخص افکار و اون باورها و بینشی که نسبت به طلاق داره رو تغییر نده نمی تون به آرامش برسه

ب) پذیرش مسئولیت: شرکت کننده شماره ۱ می گوید: "خودم مسئولیت اشتباهات رو گردن گرفتم. اینکه دیگه فقط اونو مقصر نمی دانستم کمتر باعث رنجم می شد."

ج) بخشش: شرکت کننده شماره ۲ می گوید: "وقتی بخشیدم... آرامش بیشتری پیدا کردم."

د) افزایش تاب‌آوری و ترمیم اعتماد به نفس: شرکت‌کننده شماره ۱۴ می‌گوید: "خیلی قوی‌تر شدم چالش‌های جزئی رو خیلی راحت‌تر پشت سر می‌زارم، صبر و تحملم بیشتر شده آرامشم بیشتر شده اگر بچم اذیت کنه کمتر اذیت می‌شم. شرکت‌کننده شماره ۱۰ می‌گوید: "اعتماد به نفس و عزت نفس خودم بردم بالا." و: **بهبود رابطه با فرزند:** شرکت‌کنندگان در تحقیق بیان نمودند که جدایی و تنهایی فرصتی برای تسهیل و بهبود رابطه با فرزندان را در اختیار آنها گذاشت که در کشاکش طلاق و در طی زندگی پراسیب این فرصت را نداشتند. شرکت‌کننده شماره ۱۴ گفت: "رابطه‌ام با بچه‌ام بهتر شده که خیلی به من امید و آرامش می‌ده رابطه امون سرشار از لذت و آرامش".

۵. امید و سرزندگی: موتور محرکه سازگاری

الف) نگرش مثبت: حفظ نگرش مثبت نقش کلیدی در سازگاری داشت. شرکت‌کننده شماره ۷ می‌گوید: "زندگی کردن را دوست دارم... مدل خودم زندگی می‌کنم." یا شرکت‌کننده شماره ۱۳ می‌گوید: "شرکت‌کننده سیزدهم: بعد من سعی می‌کردم تحت هر شرایطی شاد باشم و بخندم و خب شاید این خنده به قولی بر هر درد بی‌درمان دواست".

ب: امید به آینده: حفظ رویکرد امیدوارانه نسبت به آینده پیش رو از عوامل مهم سازگاری بود. شرکت‌کننده شماره ۲ گفت: "من ایمان داشتم هنوز فرصت‌های خوبی هست و قطعاً لحظات خوبی خواهند اومد و این اعتقادات به من کمک می‌کرد، در واقع امید بود، امید به لحظات خوب که منو قوی‌تر و سازگار کرد... اعتقاد به اینکه هیچ سختی و دشواری پایدار نیست و همه گذرا هستند در کنار اومدن من با طلاق مؤثر بود".

ب: اراده و انگیزه برای زندگی دوباره: این اراده از طریق فعالیت‌های مختلفی مانند برنامه‌ریزی برای آینده، تمرکز بر لحظه حال و قدردانی تقویت می‌شد. شرکت‌کننده شماره ۱۴ گفت: "تصمیم گرفتم بالاخره خودم به خودم کمک کنم". یا شرکت‌کننده ۱۱ می‌گوید: "من خودم تصمیم گرفتم تا برای زنده ماندن بجنگم، زندگی کنم تا ثابت کنم من آدم با ارزشی هستم". این نگرش مثبت از طریق تمرین‌های مختلف مانند تجسم آینده بهتر و تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی تقویت می‌شد.

۶. تقویت‌کننده‌های معنوی-مذهبی: منبع آرامش درونی

الف: اعتقادات و اعمال مذهبی: باورهای مذهبی برای بسیاری از شرکت‌کنندگان منبع مهمی برای مقابله با استرس بود. شرکت‌کننده شماره ۲ می‌گوید: "اعتقاد به خدا... مهم‌ترین عاملی بود که به من کمک کرد." یا شرکت‌کننده شماره ۱۴ می‌گوید: "زیارت که می‌کردم واقعاً آرامش می‌گرفتم. خودم در یک جو معنوی بودم... ما خانواده مذهبی هستیم و به مناسب‌ها مامانم دائم مراسم روضه خونی توی خونه برگزار می‌کنه." این فعالیت‌ها شامل نماز، دعا، زیارت و مشارکت در مراسم مذهبی می‌شد.

ب: معنویت: شرکت‌کننده شماره ۸ می‌گوید: "شکرگزاری می‌کردم، هر روز صبح بیدار می‌شدم و نعمت‌هایی که خدا به هم می‌داد رو می‌شمردم و در آخر می‌گفتم / اگه یک اتفاق بد تو زندگیت افتاد خدا در عوضش کلی نعمت بهت داده". یا شرکت‌کننده شماره ۲ گفت: "اعتقاد به خدا قطعاً مهم‌ترین اعتقادی بود که باعث شد به من کمک کن اینکه خدایی هست که در هر شرایطی همراهم باشه و به من کمک کنه." و

شرکت‌کننده شماره ۹ گفت: "قابل‌هایی که در راستای ارتباط با خدا بود خیلی به هم آرامش می‌داد و به هم کمک می‌کرد و مسیر زندگی‌ام عوض شد".

بحث

نتایج حاصل از کدگذاری مصاحبه‌های انجام شده در خصوص عوامل مؤثر در سازگاری افراد پس از طلاق بیانگر ۶ مضمون اصلی و ۱۶ مضمون فرعی است که در این بخش به ارایه تبیین و تحقیق‌های همسو و غیر همسو می‌پردازیم. اولین مضمون اصلی در این پژوهش، دریافت انواع حمایت اجتماعی گسترده بود که خانواده‌های اصلی، اقوام، دوستان و فرزندان به عنوان منابع حمایتی مؤثر برای زنان مطلقه شناخته شدند. هر یک از این منابع با توجه به نقش‌های متفاوت خود، تأثیرات متنوعی بر سازگاری زنان پس از جدایی دارند که تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد این تأثیرات عمدتاً مثبت و تسهیل‌گر فرآیند سازگاری هستند. یافته‌های پژوهش حاضر همچنین تأکید می‌کند که نحوه برخورد خانواده‌ها با طلاق دخترشان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در سازگاری موفق زنان مطلقه است؛ به‌طوری‌که حمایت و پشتیبانی والدین و عدم طرد شدن توسط اعضای خانواده، نقش کلیدی در کسب سازگاری موفق با طلاق ایفا می‌کند (زربخش، قربانی و یعقوبی، ۱۴۰۲).

در چارچوب نظری، مفهوم حمایت اجتماعی ادراک‌شده به معنای برداشت فرد از در دسترس بودن حمایت و پشتیبانی اطرافیان در مواقع نیاز است و تأکید می‌کند که همه روابط اجتماعی حمایت اجتماعی محسوب نمی‌شوند، بلکه تنها آن دسته از روابط که برای فرد سودمند و مفید باشند، حمایت اجتماعی ادراک‌شده را تشکیل می‌دهند (عجم و دوستکام، ۱۴۰۱). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی ادراک‌شده و ایجاد روابط جدید پس از طلاق، پیش‌بینی‌کننده مثبت سازگاری زنان مطلقه است (نامداری و نوری، ۱۳۹۷). همچنین، پژوهش‌های مرتبط با اهداف درمانی پس از طلاق، مانند مطالعه ساتون و اسپرنیکل^{۱۹} (۲۰۱۴) که توسعه و رشد سیستم حمایت اجتماعی و استفاده از فرصت‌های رشد و یادگیری را به‌عنوان اهداف کلیدی مطرح کرده‌اند، با یافته‌های این تحقیق همسو است. این اهداف نشان‌دهنده اهمیت حضور مؤثر افراد با نقش‌های گوناگون در تسهیل سازگاری پس از طلاق است. علاوه بر این، پژوهش‌های دیگری نیز به نقش حمایت اجتماعی در سازگاری پس از جدایی اشاره کرده‌اند (راولینز، ۲۰۱۲؛ چان لای چنگ و پی‌فای فر، ۲۰۱۵). به‌عنوان نمونه، مطالعه پاچاوری و راتجی (۲۰۱۸) در هند نقش تعدیلگر حمایت‌های خانواده، از جمله حمایت مالی، را در کنار آمدن بهتر با طلاق برجسته کرده است.

دومین مضمون اصلی کنش‌وری فعال و انگیزشی بود که نشانگر نقش عاملیت فردی در جهت‌دستیابی به سازگاری است که دربردارنده ۳ مضمون فرعی پرداختن به سرگرمی‌های مفید، درمان‌های روانشناختی و مشاوره و پیگیری اهداف تحصیلی و شغلی بود. در واقع در این مرحله افراد به پذیرشی از طلاق خود دست‌یافته‌اند که سعی می‌کنند با اقدامات گوناگونی از بار تنشی خود کم کرده و به سازگاری خود با طلاق کمک کنند و زندگی خود را مجدداً بازسازی کنند.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که کنش‌وری فعال و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازنده، مانند مشارکت در فعالیت‌های سرگرم‌کننده و هدفمند، نقش مهمی در کاهش استرس و بهبود سلامت روانی افراد پس از طلاق دارد (براون^{۲۰}، ۲۰۱۴). به طور خاص، حمایت‌های روانشناختی و مشاوره‌ای به افراد کمک می‌کند تا فرآیند

پذیرش طلاق را تسریع کرده و مهارت‌های مقابله‌ای خود را تقویت کنند، علاوه بر این، هدف‌گذاری و پیگیری اهداف تحصیلی و شغلی به عنوان راهبردی مؤثر برای بازسازی هویت و افزایش حس کنترل بر زندگی شناخته شده است. بیزانی و اکبرود^{۲۱} (۱۹۹۵) نشان دادند که داشتن هویت شغلی و اشتغال می‌تواند نقش مهمی در قدرت سازگاری فرد ایفا کند و به بازسازی زندگی پس از طلاق کمک نماید. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های دیگر نیز همخوانی دارد که نشان می‌دهد افراد با تمرکز بر توسعه فردی و پیشرفت شغلی، بهتر می‌توانند از بحران طلاق عبور کنند (فاطمیما و خان^{۲۲}، ۲۰۱۵).

در مجموع، کنش‌وری فعال و انگیزشی، به‌ویژه از طریق استفاده از سرگرمی‌های مفید، درمان‌های روان‌شناختی و هدف‌گذاری تحصیلی و شغلی، به‌عنوان عوامل کلیدی در تسهیل سازگاری موفق پس از طلاق شناخته می‌شوند. این عوامل نه‌تنها به کاهش فشارهای روانی کمک می‌کنند، بلکه به بازسازی هویت و افزایش امید به آینده نیز یاری می‌رسانند و در نتیجه کیفیت زندگی پس از طلاق را بهبود می‌بخشند. سومین مضمون اصلی پژوهش، فرایند طولانی طلاق به‌عنوان فرصتی برای سازگاری است که در آن زنان مطلقه تجربه دردناک طلاق را بازتعریف می‌کنند. این مضمون شامل دو مضمون فرعی مواجهه با رنج‌های طلاق و شناخت ابعاد مثبت پس از طلاق است. زندگی همواره با تصمیمات پیچیده‌ای روبروست که اغلب انتخاب بین گزینه‌های دشوار و خاکستری است؛ طلاق یکی از سخت‌ترین این تصمیمات به شمار می‌آید که پیامدها، نقش‌ها و شرایط جدیدی را به همراه دارد. در برخی موارد، این شرایط جدید از زندگی زناشویی پیشین مطلوب‌تر است و همین امر به‌عنوان عاملی تقویت‌کننده در سازگاری زنان مطلقه عمل می‌کند. زنان معمولاً یک‌شبه تصمیم به طلاق نمی‌گیرند؛ بلکه پیش از آن شرایطی دشوار و فراتر از توان تاب‌آوری خود را تجربه می‌کنند و پس از ناکامی در حفظ زندگی مشترک، تصمیم به جدایی می‌گیرند. این دوران دشوار پیش از طلاق و زمان سپری شده تا جدایی، در فرایند سازگاری آنان مؤثر است. به‌عنوان نمونه، یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «اون نفرت و اذیت‌هایی که توسط اون شخص به من وارد شده بود باعث می‌شد سر این موضوع من ناراحت نباشم و هر قدمی که به سمت طلاق پیش می‌رفتم خوشحال‌تر می‌شدم».

مطالعات پیشین نیز با یافته‌های حاضر همسو هستند؛ کولیک و هین کوهن (۲۰۱۱) نشان دادند که احساس انسجام و یافتن معنا در رویدادهای زندگی، بزرگ‌ترین عامل کمک‌کننده به سازگاری با طلاق است. یارنوز یابن (۲۰۱۵) نیز به نقش زمان در افزایش توانایی سازگاری زنان با طلاق اشاره کرده است. به بیان دیگر، گذشت زمان به زنان فرصت می‌دهد تا احساسات منفی اولیه را پردازش کرده و به تدریج به پذیرش و سازگاری برسند.

از سوی دیگر، پژوهش‌های کیفی در ایران نشان داده‌اند که زنان مطلقه با بازتعریف تجربه طلاق و تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی پس از جدایی، مانند استقلال فردی، فرصت‌های جدید و رشد شخصی، می‌توانند سازگاری بهتری داشته باشند (نظری‌فر و همکاران، ۱۳۹۶؛ آخوندی درزی، اسمعیلی و کاظمیان، ۱۳۹۶). این بازتعریف به‌عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای مهم، به زنان کمک می‌کند تا از هویت آسیب‌دیده گذشته فاصله گرفته و هویتی نوین و مثبت بسازند (آماتو^{۲۳}، ۲۰۱۰).

علاوه بر این، سازگاری با طلاق فرایندی پویا و چندبعدی است که عوامل درونی مانند تاب‌آوری، مثبت‌اندیشی، و مهارت‌های حل مسئله و عوامل بیرونی مانند حمایت اجتماعی و اقتصادی نقش مهمی در آن

ایفا می‌کنند (زربخش، قربانی و یعقوبی، ۱۴۰۲؛ آمانو و پرویتی^{۲۴}، ۲۰۰۳). حمایت خانواده و دوستان، به ویژه پذیرش و عدم طرد شدن، به عنوان منابع مهم روانی، به زنان کمک می‌کند تا احساس امنیت و آرامش بیشتری داشته باشند و بهتر با شرایط جدید کنار بیایند (نوری، عطوفی و دست‌یافته، ۱۳۹۳).

در نتیجه، طلاق اگرچه تجربه‌ای دردناک و پرچالش است، اما با گذشت زمان و بازتعریف معنا، می‌تواند به فرصتی برای رشد و سازگاری تبدیل شود. این فرایند نیازمند حمایت‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی مستمر است تا زنان مطلقه بتوانند زندگی جدید خود را با سلامت روانی و کیفیت بهتر بازسازی کنند.

چهارمین مضمون اصلی پژوهش حاضر، رشد و تحول پس از طلاق بود که شامل مضامین فرعی اصلاح نگرش‌ها، بخشش خود، تاب‌آوری و ترمیم اعتمادبه‌نفس و بهبود رابطه با فرزند است. یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان پس از طلاق با پذیرش نقش خود در فروپاشی زندگی مشترک به جای سرزنش کامل طرف مقابل، تلاش می‌کنند مشکلات را بپذیرند و اصلاح کنند که این فرایند به ترمیم اعتمادبه‌نفس و افزایش خودآگاهی آنان منجر می‌شود. همچنین، با بهره‌گیری از مشاوره و مطالعه منابع مرتبط، زنان توانسته‌اند خود و همسر سابق را ببخشند و تاب‌آوری خود را افزایش دهند. اصلاح نگرش‌های منفی و جایگزینی آن‌ها با نگرش‌های منطقی و کارآمد، نه تنها به سازگاری بهتر با پیامدهای طلاق کمک می‌کند بلکه زمینه رشد فردی و بهبود روابط والد-فرزندی را نیز فراهم می‌آورد.

مطالعات متعددی در داخل و خارج کشور این نتایج را تأیید می‌کنند به عنوان مثال خجسته‌مهر، افشاری و رجبی (۱۳۹۱) نشان دادند که آموزش گذشت موجب افزایش ارزش خود، کاهش خشم و نشانه‌های غم و اندوه، افزایش اعتماد اجتماعی و بهبود سازگاری زنان مطلقه می‌شود. یارنوز یابن (۲۰۱۵) نیز به نقش حیاتی بخشش در سازگاری پس از طلاق اشاره کرده است. راولینز (۲۰۱۲) بر اهمیت احساس مسئولیت فردی در این فرایند تأکید دارد و نامداری و نوری (۱۳۹۶) نقش صبر و تاب‌آوری را در سازگاری با طلاق برجسته کرده‌اند. پژوهش‌های بین‌المللی نیز نشان می‌دهند که رشد پس از آسیب یکی از پیامدهای مثبت عبور موفق از بحران طلاق است که شامل افزایش اعتمادبه‌نفس، خودآگاهی و بازتعریف اهداف زندگی می‌شود (تدسی و کالهن^{۲۵}، ۲۰۰۴) همچنین، بخشش به عنوان عاملی کلیدی در کاهش استرس روانی و بهبود سلامت روانی پس از طلاق مطرح است (رای و همکاران^{۲۶}، ۲۰۰۴).

پنجمین مضمون اصلی پژوهش حاضر، نقش امید و سرزندگی به عنوان موتور محرکه فرایند سازگاری زنان پس از طلاق است. این مضمون شامل مؤلفه‌های کلیدی نگرش مثبت، امید به آینده، اراده و انگیزه برای زندگی دوباره است که در تعامل با یکدیگر، سازوکارهای انطباقی مؤثری را شکل می‌دهند. یافته‌ها نشان می‌دهد که حفظ نگرش مثبت به زنان کمک می‌کند تا طلاق را نه به عنوان یک بن‌بست، بلکه به عنوان چالشی قابل مدیریت بازتعریف کنند. این یافته با نظریه سبک تبیینی مثبت سلیگمن همسو است که بر نقش تفسیرهای خوش‌بینانه در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا تأکید دارد (سلیگمن^{۲۷}، ۲۰۰۶). امید به آینده به عنوان یکی از عوامل، با ایجاد اهداف جایگزین و بازسازی هویت آسیب‌دیده ناشی از طلاق نقش مهمی در فرایند سازگاری ایفا می‌کند. شرکت‌کنندگان پژوهش نیز از طریق برنامه‌ریزی برای آینده و تمرکز بر لحظه حال، توانستند نشخوارهای فکری منفی را کاهش داده و پذیرش خود را نسبت به شرایط جدید افزایش دهند. اراده و انگیزه برای زندگی دوباره به عنوان نیروی محرکه، زنان را به سمت فعالیت‌های سازنده مانند قدردانی و پیگیری اهداف

شخصی سوق داده است. این یافته با تئوری خودتعیین‌گری دسی و رایان^{۲۸} (۲۰۰۰) و همچنین تئوری گسترش و ساختن فردیکسون^{۲۹} (۲۰۰۱) همخوانی دارد که بر نقش هیجانات مثبت در ایجاد منابع روانشناختی بلندمدت تأکید می‌کنند. به عبارت دیگر، زنان با تقویت انگیزه درونی و احساس عاملیت، توانسته‌اند کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند و به رشد فردی و اجتماعی دست یابند.

مطالعات داخلی نیز بر اهمیت امید و سرزندگی در سازگاری پس از طلاق تأکید دارند؛ پژوهش کیفی باقری زنجانی اصل منفرد و همکاران (۱۴۰۳) نشان داد که امید به زندگی یکی از عوامل کلیدی در کاهش آسیب‌های روانی و افزایش سازگاری زنان مطلقه است.

ششمین مضمون اصلی پژوهش حاضر، نقش تقویت‌کننده‌های معنوی-مذهبی در فرآیند سازگاری زنان پس از طلاق است که شامل دو مؤلفه کلیدی اعتقادات و اعمال مذهبی و معنویت می‌باشد. یافته‌ها نشان می‌دهد که این عوامل از طریق ایجاد چارچوب معنایی و مکانیسم‌های حمایتی متعدد، به تعدیل پیامدهای منفی طلاق کمک می‌کنند. بر اساس مدل مقابله مذهبی پرگامنت (پارگمنت^{۳۰}، ۲۰۰۱)، اعتقادات مذهبی به عنوان نظام حمایتی چندبعدی عمل می‌کنند که شامل ایجاد احساس امنیت وجودی از طریق باور به حمایت الهی، فراهم آوردن شبکه‌های اجتماعی حمایتی از طریق مشارکت در مراسم مذهبی و ارائه چارچوبی ساختاریافته برای تفسیر رویدادهای زندگی است که شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر نیز از این مکانیسم‌ها در راستای سازگاری با طلاق بهره بردند.

بعد معنویت نیز از طریق فرآیندهای روان‌شناختی عمیق‌تری عمل می‌کند. تمرین‌هایی مانند شکرگزاری (شرکت‌کننده شماره ۸: «هر روز صبح... نعمت‌هایی که خدا بهم می‌داد رو می‌شمردم») با ایجاد هیجانات مثبت و بازتعریف معنوی تجربیات منفی، به رشد پس از آسیب طلاق کمک می‌کنند. این یافته‌ها با پژوهش‌های کرومری و همکاران (Cromer, Mahoney & Pargament, 2009) همسو است که بیان نمودند که مقابله معنوی مثبت نظیر ارزیابی مجدد طلاق به عنوان یک رخداد خیرخواهانه و بالقوه مفید، جستجوی حمایت‌های معنوی، جستجوی مسیرهای مذهبی، تمرکز مذهبی و جستجوی حمایت معنوی و مذهبی می‌تواند نقش سازگارکننده در افراد معتقد ایجاد کند.

مطالعات داخلی نیز نقش نگرش مذهبی و معنویت را در سازگاری پس از طلاق تأیید می‌کنند. پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نشان داده است که نگرش مذهبی مثبت و سلامت معنوی، با افزایش سازگاری روانی و بهبود کیفیت زندگی زنان مطلقه ارتباط معناداری دارد (نظری‌فر و همکاران، ۱۳۹۶؛ شامحمدی و بلالی، ۱۳۹۳).

محدودیت‌ها و پیشنهادها تحقیق

این پژوهش، با تمرکز بر تجربه زیسته زنان مطلقه و تحلیل تماتیک گفت‌وگوهای عمیق، به شناسایی عوامل مؤثر بر سازگاری موفق پس از طلاق پرداخت که با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود. نخست، داده‌ها تنها از زنان ساکن در یک منطقه جغرافیایی خاص گردآوری شد؛ لذا تعمیم‌پذیری یافته‌ها به سایر مناطق یا گروه‌های فرهنگی و مذهبی متنوع محدود است. دوم، تمرکز پژوهش بر زنان بود و تجربه مردان مطلقه در سازگاری با طلاق بررسی نشد؛ این امر می‌تواند دیدگاه جنسیتی پژوهش را یک‌سویه کند. سوم، مشارکت‌کنندگان پژوهش

عموماً در مراحل اولیه یا میانی سازگاری بودند و روایت‌هایی از سازگاری بلندمدت یا تحولات دیر هنگام در آن‌ها کمتر مشاهده شد. همچنین، به دلیل ماهیت کیفی مطالعه، امکان اندازه‌گیری شدت اثر هریک از عوامل شناسایی‌شده وجود نداشت و تداخل متغیرها به‌صورت آماری بررسی نشد.

با توجه به یافته‌ها و محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، مقایسه تجربیات زنان و مردان مطلقه مدنظر قرار گیرد تا تفاوت‌ها و شباهت‌های جنسیتی در سازوکارهای بازسازی روانی، اجتماعی و معنوی آشکارتر گردد. همچنین، بررسی فرایند سازگاری در زنان دارای فرزند در مقایسه با زنان بدون فرزند، می‌تواند به درک دقیق‌تری از نقش مسئولیت‌های والدینی در تجربه پس از طلاق منجر شود. بهره‌گیری از روش‌های ترکیبی (کیفی - کمی) به‌منظور سنجش میزان تأثیر عوامل استخراج‌شده و اولویت‌بندی آن‌ها نیز پیشنهاد می‌شود.

بر اساس یافته‌ها، پیشنهادهایی نیز در راستای بهبود وضعیت روانی و اجتماعی زنان مطلقه ارائه می‌شود. نخست، حمایت از بازسازی هویت فردی و بازتعریف نقش‌های زنانه از طریق برنامه‌های روان‌درمانی فردی، گروه‌درمانی و آموزش مهارت‌های خودمراقبتی و خودشناسی توصیه می‌شود. دوم، باتوجه به نیاز مشارکت‌کنندگان به دستیابی به زندگی متعادل، ارائه آموزش‌هایی در زمینه مدیریت مالی، اشتغال‌زایی، مهارت‌های فرزندپروری و ایجاد تعادل میان مسئولیت‌های خانوادگی و فردی ضرورت دارد. سوم، تجربه طلاق برای برخی از زنان می‌تواند نقطه‌ای برای رهایی از آسیب و شروعی برای رشد باشد؛ لذا باید مداخلاتی طراحی شود که از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر و معنویت محور، زنان را در بازسازی امید، هدفمندی و احساس کفایت یاری رساند.

پی‌نوشت‌ها

1. Legal
2. economic
3. social
4. psychological
5. physiological
6. Cabilar, B. Ö., & Yilmaz, A. E
7. Pachauri, P., & Rath, P.
8. Leopold, T.
9. Chan Lai Cheng, J., & Pfeifer, J. E.
10. Yáñez-Yaben, S.
11. Rawlins, R. N.
12. Krumrei, E. J., Mahoney, A., & Pargament, K. I.
13. Boon, C.
14. Graff-Reed, R.L.
15. Kulik, L., & Heine-Cohen, E.
16. Sutton, P. M., & Sprenkle, D. H.
17. Brown, T. L.
18. Bisagni, G. M., & Eckenrode, J.
19. Fatima, S., & Khan, S.
20. Amato, P. R.
21. Amato, P. R., & Previti, D.
22. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.
23. Rye, M. S., Folck, C. D., Heim, T. A., Olszewski, B. T., & Traina, E.
24. Seligman, M. E.
25. Deci, E. L., & Ryan, R. M
26. Fredrickson, B. L.
27. Pargament, K. I.
28. Manzoli, L., Villari, P., Pirone, G. M. & Boccia, A
29. Corbin, J., and Strauss, A.
30. Braun, V., & Clarke, V.

منابع

- Yárnoz-Yaben, S. (2015). Forgiveness, adjustment to divorce, and support from the former spouse in Spain. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 289-297.
- Ajam, A., & Doostkam, M. (2022). Investigating the relationship between perceived social support and social health of divorced women. Paper presented at The 13th National Scientific Research Conference on Psychology and Educational Sciences, Shirvan, Iran. <https://civilica.com/doc/1530336> (in Persian).
- Akhondi, M., Esmaili, M., & Kazemian, S. (2017). Predicting positive psychological states in women's post-divorce adjustment. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 15(2), 137-154. <https://doi.org/10.22051/jwsps.2017.12435.1320> (in Persian).
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of marriage and family*, 72(3), 650-666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's Reasons for Divorcing: Gender, Social Class, the Life Course, and Adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602-626. <https://doi.org/10.1177/0192513X03254507>
- Bagheri Zanjani Asl Monfared, L., Farshbaf Mani Sefat, F., Ebrahimi, L., & Khademi, A. (2024). Identifying life expectancy factors in women after divorce: A qualitative research. *Journal of Health Promotion Management*, 13 (3), 31-47. <http://dx.doi.org/10.22034/JHPM.13.3.31> (in Persian).
- Bisagni, G. M., & Eckenrode, J. (1995). The role of work identity in women's adjustment to divorce. *American Journal of Orthopsychiatry*, 65(4), 574.
- Boon, C. (2005). Women after divorce: Exploring the psychology of resilience. (Unpublished Dissertation, University of South Africa).
- Borbor, H. (2015). Predicting mental health based on adjustment to divorce and resilience among 12 to 16 year-old adolescents of divorce in Pishva County (Master's thesis). Islamic Azad University, Marvdasht Branch. <https://elmnet.ir/doc/10881647-23181> (in Persian).
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 14, 77-101.
- Brown, T. L. (2014). Bruised but not broken: How coping styles, spirituality and social support are contributing factors to how well people do after divorce [Master's thesis, California State University, San Bernardino]. ScholarWorks. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/84>
- Cabılar, B. Ö., & Yılmaz, A. E. (2022). Divorce and post-divorce adjustment: Definitions, models and assessment of adjustment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 1-11.
- Chan Lai Cheng, J., & Pfeifer, J. E. (2015). Postdivorce Adjustment in Singapore: Factors, Themes, and Positive Growth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56(6), 4.
- Corbin, J., and Strauss, A. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (2nd Ed.). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dehghan Menshadi, M., Zareei, E., Asgari, M., & Naziri, G. (2017). The effectiveness of the metaphor therapy and the forgiveness therapy on women's divorce adjustment. *Psychological Models and Methods*, 7(28), 29–48. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jpmm/Article/1160845> (in Persian).
- Esmaili, M., Akhondi Darzi, M., & Kazemain, S. (2017). Qualitative investigating of effective factors on adjustment during post-divorce situation among divorced women (phenomenological study). *Woman Cultural Psychology*, 34(9), 37–62. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jwc/Article/920079> (in Persian).
- Esmaili, A., Rastegar, L., & Afshari, A. (2016). Life satisfaction and quality of life in children of divorce. *Journal of Educational Psychology Skills*, 2(7), 54–64. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/psyedu/Article/590867?jid=590867> (in Persian).
- Farahani, H. S., Sadeghi, M. S., Mootabi, F., Ahmadi, F., & Bigham, Z. (2023). Coping with divorce in men: A scoping review. *Iranian Journal of Health Psychology*, 6(3), 21–44. <https://doi.org/10.30473/ijohp.2023.66408.1286> (in Persian).
- Fatima, S., & Khan, S. (2015). Self esteem and coping styles among the divorced people. *Research on Humanities and Social Sciences*, 5(7), 181.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Graff-Reed, R.L. (2004). Positive Effects of Stressful Life Events: Psychological Growth Following Divorce. Dissertation for the Degree: Doctor of Philosophy.
- Jalali, R. (2013). Qualitative research sampling. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 1(4), 310–320. https://jqrl.kmu.ac.ir/article_91064.html (in Persian).
- Jooj, N. (2014). *The effectiveness of Gestalt therapy on increasing adjustment in women with post-divorce adjustment problems (single case study)* (Master's thesis). University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences. <https://elmnet.ir/doc/10682275-45831> (in Persian).
- Khojasteh-Mehr, R., Afshari, F., & Rajabi, G. (2012). Effectiveness of forgiveness training on post-divorce adjustment of women. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 10(1), 37–60. <https://doi.org/10.22051/jwsps.2012.1411> (in Persian).
- Krumrei, E. J., Mahoney, A., & Pargament, K. I. (2009). Divorce and the divine: The role of spirituality in adjustment to divorce. *Journal of marriage and family*, 71(2), 373–383.
- Kulik, L., & Heine-Cohen, E. (2011). Coping Resources, Perceived Stress and Adjustment to Divorce Among Israeli Women: Assessing Effects. *The Journal of Social Psychology*, 151(1), 5–30.
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769–797.
- Manouchehri, S. (2021). Depression in divorced women and related treatment strategies. Paper presented at the 9th International Conference on Psychology of Education Sciences and Lifestyle. <https://civilica.com/doc/1433964> (in Persian).

- Manzoli, L., Villari, P., Pirone, G. M., & Boccia, A. (2007). Marital status and mortality in the elderly: a systematic review and meta-analysis. *Social science & medicine*, 64(1), 77-94.
- Mirzazadeh, F., Ahmadi, K., & Fatehezadeh, M. A. (2012). Examining the effectiveness of emotionally focused therapy on post-divorce adjustment in women. *Family Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 441-460. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.22516654.1391.2.1.2.7> (in Persian).
- 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. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.116.1539> (in Persian).
- Namdari, A., & Nouri, N. (2018). Roles of perceived social support and resilience in women's post-divorce adjustment. *Journal of Social Problems of Iran*, 9(1), 25-50. <https://doi.org/10.22059/ijsp.2018.65899> (in Persian).
- Namvaran Germi, K., Moradi, A., Farzad, V., & Zaharakar, K. (2017). Identifying the dimensions of marital adjustment in Iranian couples: A qualitative study. *Journal of Health and Care*, 19(3), 182-194. <http://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-825-fa.html> (in Persian).
- Nazarifar, M., Sodani, M., Kojastehmehr, R., & Farhadirad, H. (2017). Explanation of factors influencing divorced woman's adjustment after divorce: A qualitative study. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 6(4), 477-492. https://jqrl.kmu.ac.ir/article_91111.html (in Persian).
- Pachauri, P., & Rathi, P. (2018). Problems faced by divorced women in their pre and post-divorce period: A sociological study with reference to District Meerut. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 7(1), 207-12.
- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford press.
- Rawlins, R. N. (2012). *African/Caribbean-Canadian women coping with divorce: Family perspectives*. University of Toronto (Canada).
- Riahi Modavar, Z. (2013). Investigating the relationship between emotional intelligence and post-divorce adjustment in divorced women referring to the welfare office of Shahrehabak County (Master's thesis). University of Hormozgan. <https://elmnet.ir/doc/10660964-41811> (in Persian).
- Rye, M. S., Folck, C. D., Heim, T. A., Olszewski, B. T., & Traina, E. (2004). Forgiveness of an ex-spouse: How does it relate to mental health following a divorce?. *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(3-4), 31-51. https://doi.org/10.1300/J087v41n03_02
- 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. <http://dx.doi.org/10.52547/rbs.17.2.303> (in Persian).
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Shamohammadi, A., & Balali, T. (2014). The relationship between religious attitude and post-divorce adjustment in divorced women. Paper presented at the Regional Conference on the Pathology of Divorce, Saqqez, Iran. <https://civilica.com/doc/279563> (in Persian).

- Shokoohi Alishah, A. (2018). A comparative study of women's and men's understanding in facing divorce: Case study of Tabriz city (Master's thesis). University of Tabriz. (in Persian).
- Sutton, P. M., & Sprenkle, D. H. (2014). Criteria for a constructive divorce: Theory and research to guide the practitioner. In *Divorce therapy*, 39-51.
- 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
- Yárnöz-Yaben, S. (2015). Forgiveness, adjustment to divorce, and support from the former spouse in Spain. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 289-297.
- Zarbaksh, M., Ghorbani, A., & Yaghobi, A. (2023). The relationship between perceived social support and hope to adjustment after divorce among women divorced (Case study: Divorced women under the auspices of the Masal County Relief Foundation). *Journal of Social Work Research*, 10(35), 79-110. <https://doi.org/10.22054/rjsw.2023.68245.598> (in Persian).
- Zare Khoffri, S. (2016). Predicting emotional intelligence based on components of psychological adjustment and attachment styles among women undergoing divorce in Nourabad-e Mamassani city (Master's thesis). Islamic Azad University, Arsanjān Branch. (In Persian).
- Zare, S., Agular-Vafaie, M., & Ahmadi, F. (2014). Spiritual encountering of divorced women in adjusting to the divorce phenomenon: A qualitative study. *Journal of Behavioral Sciences*, 8(4), 395-403. https://www.behavsci.ir/article_67895_b72235d947903a26488e84d78de93bc4.pdf (in Persian)