

## **A post-divorce adjustment model for women: A research based on grounded theory**

Received: 28 - 10 - 2019

Accepted: 2 - 3 - 2020

**Mohsen Nazarifar**  
m-nazarifar@araku.ac.ir

Associate Professor, Department of Psychology and counseling, College of Human Sciences, Arak University Arak, Iran. **(Corresponding author)**.

**Mansoor Sudani**

Professor, Department of Counseling, College of Educational and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

**Reza khojasteh Mehr**

Professor, Department of Counseling, College of Educational and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

**Hamid Farhadirad**

Associate Professor, Department of Educational, College of Educational and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

### **Abstract**

Divorce is the cause of the disruption of the most fundamental element of society (i.e., the family). After the death of a spouse, a great deal of change is needed for post-divorce adjustment. The objective of this study was to develop a qualitative post-divorce adjustment model for women based on the grounded theory. The research population included all divorced women referring to the counseling centers supervised by the Welfare Organization in Ahvaz. The participants included 20 divorced women who were selected through purposive method; they participated in semi-structured interviews. Data were analyzed using Strauss and Corbin's systematic method. 265 primary codes, 43 subcategories, 17 main categories and one core category were extracted from the data. The main categories included others' strategic support, religious confrontation, facilitative patience, financial management, communication and environment borderlines, morality and self-control, children existence, personality and education structures, the way to be in a former life, self-study practice, soothing pursuits, personal development, meaningful social presence, growth opportunities for children, search for specialized assistance, jobs and education, freedom from divorce cage and problem-solving skills. Subsequently, post-divorce adjustment (a quest for independence and peace) was chosen as the final category. Finally, a paradigmatic model was derived from the data. The results are beneficial for supportive agencies as well as family counselors in providing appropriate solutions and facilitating the post-divorce adjustment.

**Key words:** *post-divorce adjustment, women, grounded theory*

### **citation**

Nazarifar, M., Sudani, M., Khojasteh Mehr, R., & Farhadirad, H. (2020). A Post-divorce Adjustment Model for Women: A Research Based on Grounded Theory. *Family Counseling and Psychotherapy*, 2, 93-122.

## تدوین الگوی سازش‌یافتگی زنان پس از رخداد طلاق: یک پژوهش زمینه‌ای

پذیرش: ۱۳۹۸-۱۲-۱۲

دریافت: ۱۳۹۸-۰۸-۰۶

استادیار گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه اراک، اراک، ایران. (نویسنده مسئول)

محسن نظری فر

[m-nazarifar@araku.ac.ir](mailto:m-nazarifar@araku.ac.ir)

استاد گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، اهواز، ایران.

منصور سودانی

استاد گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، اهواز، ایران.

رضا خجسته مهر

استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، اهواز، ایران.

حمید فرهادی راد

### چکیده

طلاق عامل ازهم‌گسیختگی بنیادی‌ترین بخش جامعه یعنی خانواده است که پس از مرگ همسر، نیازمند بیشترین تغییر برای سازش‌یافتگی مجدد در افراد مطلقه است. این پژوهش با هدف تدوین الگوی کیفی سازش‌یافتگی پس از رخداد طلاق و با استفاده از روش نظریه زمینه‌ای انجام شد. میدان پژوهش دربرگیرنده همه زنان مطلقه مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تحت نظارت سازمان بهزیستی در شهر اهواز بود. شرکت‌کنندگان این پژوهش ۲۰ زن مطلقه بودند که به روش هدفمند و از نوع موارد مطلوب انتخاب‌شده و مورد مصاحبه نیمه ساختاریافته قرار گرفتند. در تحلیل داده‌ها از شیوه نظام‌مند استراوس و کوربین بهره گرفته شد. ۲۶۵ کد اولیه، ۴۳ مقوله فرعی، ۱۷ مقوله اصلی و یک مقوله هسته از کدگذاری داده‌ها استخراج شد که کدهای اصلی به این شرح بود: «حمایتگری راهبردی اطرافیان، رویارویی مذهبی، صوری رشد دهنده، مدیریت مالی عاملی مهم، ارتباط‌گیری و مرزسازی با محیط، اخلاق‌گرایی و خودکنترلی، وجود فرزند، ساختار شخصیتی و تربیتی، چگونگی بودن در زندگی سابق، تمرین خوداندیشی با مطالعه، تکاپوهای آرامش‌بخش، توسعه شخصی، حضور معنادار اجتماعی، بستری برای رشد فرزندان، جستجوی کمک‌های تخصصی، شغل و تحصیل رهایی از قفس طلاق و نیز استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی». در ادامه «سازش‌یافتگی پس از طلاق: پویایی برای استقلال و آرامش» به‌عنوان مقوله نهایی انتخاب شد و در پایان الگوی پارادایمی مستخرج از داده‌ها طراحی گردید. نتایج می‌تواند برای نهادهای حمایتی و نیز مشاوران خانواده در ارائه راهکارهای مناسب و بهبود شرایط سازش‌یافتگی با طلاق، راهگشا باشد.

کلیدواژه‌ها: سازش‌یافتگی پس از طلاق، زنان، نظریه زمینه‌ای

نظری فر، محسن؛ سودانی، منصور؛ خجسته مهر، رضا و فرهادی راد، حمید. (۱۳۹۸). تدوین الگوی سازش-یافتگی زنان پس از رخداد طلاق: یک پژوهش زمینه‌ای. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۲، ۹۳-۱۲۲.

ارجاع

## مقدمه

ازدواج در همه جوامع امری مهم محسوب می‌شود و یکی از منابع شادی و رضایت برای بیشتر افراد، روابط نزدیک و ازدواج است. عوامل بسیاری افراد را به سمت ازدواج سوق می‌دهند، اما برآورده نشدن هر یک از انتظارات در فرآیند ازدواج می‌تواند باعث از بین رفتن معنا و هیجان ازدواج و در نتیجه طلاق شود (Bolkan & Kaya, 2016). انحلال رابطه زوجی می‌تواند یکی از اضطراب‌زاترین اتفاقات زندگی محسوب شود. طلاق<sup>۱</sup> عامل فروپاشی مهم‌ترین بخش جامعه یعنی خانواده است. گرچه دلایل طلاق متفاوت هستند اما دلایلی که افراد متقاضی طلاق بیان می‌کنند می‌توانند دلایل ظاهری باشند و برای کمک به بهبود روابط زوجین و پیشگیری از آسیب‌های طلاق باید به دنبال دلایل اصلی و عمقی آن بود. تجربه‌ی طلاق، سلامتی افراد خانواده را در همه ابعاد روان‌شناختی، فیزیکی، اجتماعی و عاطفی تحت تأثیر قرار می‌دهد و کارآمدی اعضای خانواده را کاهش می‌دهد (Amato, James, 2010؛ به نقل از زارع، آگیلار وفایی و احمدی، ۱۳۹۳).

بر اساس آمار سازمان ثبت‌احوال، در سال (۱۳۹۶) در کشور ۶۰۹ هزار ازدواج به ثبت رسیده است و در همین مدت ۱۷۵ هزار طلاق رخ داده است (سایت سازمان ثبت‌احوال کشور، ۱۳۹۷) که نسبت ازدواج به طلاق، عدد حدود ۳/۵ را نشان می‌دهد. در کنار این آمار رو به رشد، بررسی ادبیات طلاق در ایران و دیگر کشورها پیامدهای زیان‌بار بسیاری را برای طلاق ذکر کرده‌اند از جمله: آسیب‌ها و تنش‌های روانی، افزایش سوء‌مصرف الکل و مواد مخدر، شیوع فزاینده بیماری‌های جسمانی، خودکشی، خشونت، قتل زوجین، مشکلات اقتصادی (بیشتر برای زنان)، نبود حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی (به‌ویژه از طرف خانواده‌ی همسر و دوستان مشترک با همسر)، تنش‌های والدینی و مشکلات تغییر نقش، مشکلات تحصیلی فرزندان و کاهش کیفیت زندگی (Kamp Mendoza, Tolba, & Saleh, 2020 Amato, Kane, James, 2011 Amato, 2014; Dush & Taylor, 2012؛ فسایی و ایثاری، ۱۳۹۱؛ بلالی، اعتمادی و فاتحی زاده، ۱۳۹۰؛ مقدم زاده، علوی، مظاهری، حجازی موعاری، صالحی و افروز، ۱۳۹۷).

با وجود همه مشکلات و مسائل ناشی از طلاق، امروزه طلاق مانند گذشته نزد مردم یک امر خیلی ناپسند و وحشت‌آور محسوب نمی‌شود و افراد آن را به‌عنوان ابزاری برای رهایی از وضعیت موجود در نظر می‌گیرند (Oldham, 2018) و بررسی پیامدهای طلاق بیانگر این است که طلاق علی‌رغم کاهش موقتی در سطح رفاه ممکن است برای بعضی افراد سودمند باشد ولی بعضی دیگر از افراد هرگز از اثرات ناشی از آن بهبود نمی‌یابند. شایع‌ترین ارزیابی سازش‌یافتگی پس از طلاق<sup>۲</sup> از طریق شاخص‌های سازش‌یافتگی مانند افسردگی، اختلالات هیجانی، بیماری روانی، اضطراب، تنهایی، احساس شکست یا بحران هویت است (Sook ko & Sook kim, 2015). سازش‌یافتگی پس از طلاق، فرآیند جدایی از رابطه زناشویی، حل احساسات ناشی از گسستگی زناشویی، تثبیت

---

1. divorce

2. post-divorce adjustment

رابطه پس از طلاق با همسر قبلی و جدید، یا هر دو است (میرزاده، احمدی و فاتحی زاده، ۱۳۹۱). علاوه بر این، سازش‌یافتگی مثبت محدود به فقدان نشانه‌های منفی نیست، بلکه ممکن است شامل تغییر مثبتی که می‌تواند بیانگر آرامش روانی، شادی، زندگی رضایت‌مند و توان کنار آمدن با مشکلات است، باشد. دل‌بستگی به همسر سابق و عدم رهایی از رابطه قبلی که شامل درگیری ذهنی با خاطرات زندگی با همسر سابق است نیز با پریشانی‌های زیادی مرتبط است (Munoz-Eguilta, 2007).

پژوهش‌های دیگر ذکر کرده‌اند که وجود خصوصیتی در طلاق می‌تواند سازش‌یافتگی پس از طلاق را تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش در این زمینه بر عواملی مانند اینکه آغازگر طلاق چه کسی بوده و یا خیانت به همسر و اختلافات ادامه‌دار با همسر دوم، تأکید دارد (Webb, Ellison, Mcfarland, Lee, Morton, & Walters, 2010). در یک پژوهش طولی توسط Aseltin & Kessler (1993) در یافته‌اند افرادی که مشکلات متأهلی بیشتری را گزارش داده‌اند، نشانه‌های افسردگی کمتری را طی طلاق تجربه کرده‌اند. برای زنان وضعیت شغلی نقش مهمی را در سازش‌یافتگی پس از طلاق ایفا می‌کند. زنانی که پیش از طلاق مشغول به کار بوده‌اند و به‌خصوص زنانی که رضایت شغلی بالایی داشته‌اند، سازش‌یافتگی با طلاق بیشتری در مقایسه با کسانی که بیکار بوده‌اند یا رضایت شغلی کمتری داشته‌اند را تجربه می‌کنند (Webb and et al, 2010).

مطالعات انجام‌شده در آمریکا و اروپا بر روی متغیر سازش‌یافتگی پس از طلاق در زنان، بیشتر بر کاهش میزان درآمد مالی و ثروت زنان پس از طلاق و نیز کنار آمدن با فرزندان تمرکز داشته‌اند (Schramm, Harris, Whiting, Hawkins, Brown, & Porter, 2013). البته باید در نظر داشت که باوجوداینکه در سال‌های ابتدایی پس از طلاق، زنان به‌واسطه مشکلات اقتصادی فشارهای زیادی را متحمل می‌شوند، ولی پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که در طولانی‌مدت طلاق باعث افزایش سطح درآمد زنان می‌شود (Tamborini, Couch & Reznik, 2015). در مجموع نتایج این پژوهش‌ها عواملی چون حمایت اجتماعی، کیفیت ارتباطی با اطرافیان، حمایت اقتصادی، تغییر الگوی والدینی، تغییر نقش‌ها و سبک‌های مقابله مذهبی را در سازش‌یافتگی پس از طلاق مؤثر می‌دانند (Herrero, Martínez-Pampliega, & Alvarez, 2020; Rojas, Guzmán-González & Ottenberger, 2016; Wilder, 2016; Brown, 2014). نتایج پژوهش‌های کمی و کیفی در جوامع غربی نشان می‌دهد که باوجوداینکه چالش‌های زندگی پس از طلاق، هر دو جنس را متأثر می‌کند اما در مجموع این زنان هستند که به دلیل موانع جنسیتی با آسیب‌های بیشتری در زندگی پس از طلاق مواجه‌اند (Baitar, Buysse, Brondeel, De Mol, & Rober, 2012). سرپرستی فرزندان به‌تنهایی و به‌سختی، مشکلات اقتصادی، زندگی در تنهایی و همراه با افسردگی و ناامیدی و همچنین نگرش غلط جامعه نسبت به زنان مطلقه و بیوه، آنان را در روابط اجتماعی و حضور در اجتماع با مشکلات عدیده‌ای روبرو می‌کند. لذا عدم موفقیت زنان در سازش‌یافتگی با زندگی پس از طلاق پیامدهای منفی فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی فراوانی برای آن‌ها و کل جامعه در پی خواهد داشت (صادقی فسایی و ایثاری، ۱۳۹۲).

در ایران بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده مربوط به کشف عوامل مؤثر در سازش‌یافتگی بعد طلاق بوده (کلاتری، روشن‌فکر و جواهری ۱۳۹۰؛ محمدپور، ۱۳۹۱؛ حیاتی و سلیمانی، ۱۳۹۷؛ اسماعیلی، آخوندی درزی و کاظمیان، ۱۳۹۵) و یا با استفاده از روش‌های کمی به بررسی عوامل پیش‌بینی‌کننده سازش‌یافتگی پس از طلاق پرداخته‌اند (بلالی، اعتمادی و فاتحی زاده، ۱۳۹۰). درحالی‌که اقتضانات روانی و تفاوت‌های جنسیتی مؤثر بر این پدیده، پژوهش‌گران بسیاری را برمی‌انگیزد تا از پژوهش‌های کمی فراتر رفته و درصدد برآیند تا به صورت عمیق به بررسی تجربه‌های ادراک‌شده افراد مطلقه و به‌ویژه زنان از طریق روش‌های کیفی بپردازند و با شناسایی و دسته‌بندی عوامل مؤثر بر سازش‌یافتگی پس از طلاق در قالب یک الگوی بومی، ضمن کمک به این قشر فراموش‌شده اجتماع، مبنایی برای تصمیم‌گیری‌های مدیران و نهادهای مسئول در این زمینه فراهم آورند. لذا این پژوهش با توجه به مشکلات پیشروی زنان در سازش‌یافتگی با زندگی پس از طلاق و ضرورت بازسازی دوباره زندگی آنان، به دنبال بررسی تجربه‌ها، ادراک‌ها و نگرش‌های زنان مطلقه در این پدیده و مشکلات موجود در کسب سازش‌یافتگی پس از طلاق آنان است تا از این طریق فرایند سازش‌یافتگی و چگونگی اثرگذاری متغیرهای تأثیرگذار بر آن در هنگام طلاق و دوره پس از آن، مطالعه گردیده و الگویی کیفی و بومی که دربرگیرنده عوامل مؤثر و چگونگی سازش‌یافتگی با این پدیده است، ارائه گردد. لذا هدف کلی این پژوهش تدوین الگوی کیفی سازش‌یافتگی زنان پس از رخداد طلاق است و به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که:

زنان چگونه با شرایط زندگی پس از طلاق سازش پیدا می‌کنند؟

## روش

روش پژوهش حاضر، کیفی از نوع نظریه زمینه‌ای<sup>۱</sup> (GT) و به شیوه نظام‌مند (Strauss & Corbin 1998) است. میدان پژوهش دربرگیرنده همه زنان مطلقه مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تحت نظارت سازمان بهزیستی در شهر اهواز بود. به این صورت که پس از هماهنگی‌های لازم با سازمان بهزیستی و کسب مجوز از این بخش و نیز مراجعه به مراکز مشاوره تحت نظر آن سازمان و جلب همکاری آن‌ها، آگهی فراخوان در بهزیستی و آن مراکز نصب شد و اطلاع‌رسانی به مراجعین مراکز صورت گرفت. روش‌های نمونه‌گیری مورد استفاده در این پژوهش، نمونه‌گیری هدفمند<sup>۲</sup> از نوع موارد مطلوب و در ادامه نمونه‌گیری نظری<sup>۳</sup> بود. زنان مطلقه‌ای که به فراخوان پاسخ مثبت داده و شرایط ذکر شده برای شرکت‌کنندگان را دارا بودند، به‌عنوان نمونه اولیه انتخاب می‌شدند. بر اساس نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های مصاحبه‌های ابتدایی، شرکت‌کنندگان بعدی انتخاب می‌شدند و همچنین سؤالاتی که باید در مصاحبه‌های بعدی پرسیده شود، مشخص می‌گردید. درواقع با پیشرفت پژوهش، نمونه‌گیری هدفمند به نمونه‌گیری نظری تبدیل شد. این فرآیند برای گردآوری و تحلیل داده‌ها به صورت رفت و برگشت ادامه یافت. در این

---

1. grounded theory  
2. purposive sampling  
3. theoretical sampling

پژوهش مصاحبه با ۱۷ شرکت کننده به اشباع نظری رسید، یعنی اطلاعات جدید تکرار همان اطلاعات قبلی بود ولی برای اطمینان از این اشباع تعداد مصاحبه‌ها تا ۲۰ مورد ادامه یافت. روند اجرای مصاحبه‌ها در سال ۱۳۹۶ در مراکز مشاوره «مهرآوران» و یا «باران» شهر اهواز اجرا شد. برخی از شرایط ورود از این قرار بود: ۱. شرکت کنندگان باید در مصاحبه اولیه، سازش‌یافتگی پس از طلاقشان احراز شده باشد و هم‌چنین آنان باید بر اساس مقیاس سازش‌یافتگی پس از طلاق (PDAS)<sup>۱</sup> به سطح مناسبی از سازش با شرایط پس از انحلال رابطه زوجی رسیده باشند. ۲. سپری شدن حداقل ۲ سال از تاریخ طلاق، به این علت که تأثیرات منفی طلاق بر سازش‌یافتگی زنان حداقل تا دو سال ادامه دارد (Klap, 1992 به نقل از Rawlins, 2012) و اینکه فرد با مشکلات پس از طلاق مواجه شده باشد و امکان ورود به فرایند سازش‌یافتگی پس از طلاق را داشته باشد. ۳. سن شرکت کنندگان بین ۲۰ تا ۵۰ سال باشد. ۴. سطح تحصیلات بالاتر از ابتدایی داشته باشند. ۵. از سلامت جسمی و روانی برخوردار باشند و تمایل به شرکت در مصاحبه‌ها داشته باشند.

### ابزار

مصاحبه نیمه ساختار یافته<sup>۲</sup>: روش اصلی جمع‌آوری داده‌ها در پژوهش حاضر، بر اساس نوع پژوهش و روش اجرای پژوهش، مصاحبه از نوع نیمه ساختار یافته بود. سؤال‌های مصاحبه به صورت کلی و بیشتر با سؤال‌های باز آغاز می‌گردید. مثلاً "پس از طلاق چه اتفاقاتی افتاد و چگونه توانستید با طلاق کنار بیایید؟". قالب کلی سؤال‌های بعدی بر مبنای مدل نظریه زمینه‌ای طراحی شد تا عوامل علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدهای اقدام برای سازش‌یافتگی پس از طلاق را در برگیرد؛ مانند: - چه عواملی در اطرافتان به سازش‌یافتگی شما با طلاق کمک کرد؟ - خودتان چه اقداماتی در این باره انجام دادید؟ - این عوامل و تلاش‌ها چه پیامدهایی در پی داشت؟

مقیاس سازش‌یافتگی پس از طلاق (PDAS): این مقیاس شامل ۹ عبارت است که توسط Wang & Amato (2000) ساخته شده و به صورت لیکرت ۳ نقطه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس برای ارزیابی سطح سازش پس از پایان یافتن یک رابطه‌ی زوجی طراحی شده است و نمره‌ی کلی بالاتر نشان‌دهنده‌ی سازش بهتر فرد پس از جدایی است. Wang & Amato (2000) پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آوردند. در پژوهشی که توسط حسینی بهبهانی (۱۳۹۰) انجام گرفت، پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و روش تنصیف ۰/۷۲ محاسبه شده است و هم‌چنین اعتبار صوری و محتوای این پرسشنامه توسط ۵ نفر از اساتید رشته روانشناسی و مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز مورد تأیید قرار گرفته است.

### شیوه اجرای پژوهش

در این پژوهش مصاحبه‌ها به وسیله ضبط دیجیتالی ثبت شده و روی کاغذ پیاده می‌شد و پس از هر مصاحبه فرایند تحلیل با کدگذاری انجام می‌گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از رویکرد نظریه زمینه‌ای به شیوه نظام‌مند Strauss &

1. post divorce adjustment scale

2. semi structured

Corbin استفاده شده است. فرایند کدگذاری و طبقه‌بندی داده‌ها بخشی از تحلیل داده‌هاست که ارتباط بین داده‌های خام و نظریه را شامل می‌شود و شامل سه مرحله کدگذاری داده‌هاست که عبارت‌اند از: کدگذاری باز<sup>۱</sup>، کدگذاری محوری<sup>۲</sup> و کدگذاری گزینشی<sup>۳</sup> (Strauss & Corbin, 1990؛ ترجمه افشار، ۱۳۹۰). در این پژوهش پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها در قالب متون تایپ‌شده و تحلیل سطر به سطر مصاحبه‌ها، هر یک از سطرها، جملات یا پاراگراف‌های استخراج‌شده، در قالب یک عبارت یا گزاره‌ی مفهومی به صورت کوتاه و مختصر توضیح داده شد. سپس کدگذاری باز در قالب دو مرحله اصلی یعنی کدگذاری اولیه<sup>۴</sup> و کدگذاری متمرکز<sup>۵</sup> (مقوله‌های فرعی و اصلی) انجام شد. در مرحله کدگذاری محوری مقوله‌های اصلی استخراج‌شده در قالب شرایط، استراتژی‌ها و پیامدها، حول پدیده مورد بررسی سازمان‌دهی شدند. داده‌های گردآوری‌شده در سه مرحله کدگذاری به هم متصل شده و فرآیند تفسیر داده‌ها، مرحله به مرحله از سطح داده‌های خام به سطح مفاهیم انتزاعی و در نهایت رسیدن به یک الگوی مفهومی صورت گرفت. برای اعتباریابی کدگذاری‌ها از راهبرد چند سویه سازی داده‌ها استفاده می‌شود (Strauss & Corbin, 1990؛ ترجمه افشار، ۱۳۹۰). لذا در این پژوهش و در طول مصاحبه‌ها چنانچه احساس می‌شد درباره موضوع و یا پیامی، برداشتی متفاوت از منظور و پیام شرکت‌کننده‌ها وجود داشته باشد، با آن‌ها در میان گذاشته می‌شد و سؤال می‌شد که آیا تفسیری که از پیام‌ها برداشت‌شده، صحیح است یا نه. همچنین مصاحبه‌های ضبط‌شده رونویسی می‌شد و سپس به آن‌ها گوش داده می‌شد و در این بین اگر باز هم تفسیری از گفته شرکت‌کننده‌ای برداشت و احساس می‌شد که شاید متفاوت با آنچه برداشت کرده بودیم باشد، با شرکت‌کننده تماس گرفته می‌شد و موضوع مطرح می‌شد. افزون بر این، سه مصاحبه‌ای که کار کدگذاری آن‌ها به پایان رسیده بود به سه محقق در حوزه نظریه زمینه‌ای داده شد و از آن‌ها درخواست شد که این سه مصاحبه را به صورت مستقل کدگذاری کنند. توافق کدگذاری‌ها با استفاده از ضریب کاپا<sup>۶</sup> برابر با ۰/۸۱ به دست آمد که به طور معناداری همبستگی بالای توافق را نشان می‌دهد. همچنین با رجوع به داده‌های خام، الگوی نهایی با داده‌های خام مقایسه و ارزیابی شد. پژوهش‌گر در این مرحله، فرایند رفت و برگشتی میان مصاحبه‌های خام و مصاحبه‌های کدگذاری شده را انجام داده که براین اساس مقایسه مداوم مصاحبه‌ها و فرایند کدگذاری و تدوین الگوی مفهومی صورت گرفته است.

1. open coding

2. axial coding

3. selective coding

4. level 1 coding

5. focused coding

6. measure of agreement Kappa

### اخلاق پژوهش

برای شرکت کنندگان در پژوهش اهداف کلی پژوهش بیان گردید. در ابتدای مصاحبه‌ها از افراد برای ضبط کامل مصاحبه رضایت‌نامه کتبی گرفته شد. به‌منظور حفظ اصول رازداری به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که این مصاحبه‌ها فقط در دسترس پژوهشگر و همکاران همراه پژوهشگر قرار می‌گیرند. به شرکت کنندگان درباره آزادی آن‌ها برای حضور در پژوهش یا ترک آن در هر مقطعی که بخواهند، اطمینان کافی داده شد. در تحلیل مصاحبه‌ها و در گزارش‌ها از شماره استفاده می‌شد. همچنین شماره تلفن، آدرس و سایر اطلاعات شخصی آن‌ها محرمانه نگهداری می‌شد.

### یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت کنندگان بدین صورت بود که از ۲۰ زن مطلقه شرکت کننده در پژوهش، ۲ زن با مدت طلاق ۳ سال، ۴ زن با مدت طلاق ۴ سال، ۷ زن با مدت طلاق ۵ سال، ۲ زن با مدت طلاق ۶ سال، ۲ زن با مدت طلاق ۸ سال، ۱ زن با مدت طلاق ۱۱ سال، ۲ زن با مدت طلاق ۱۲ وجود داشت. میانگین و انحراف معیار سن کل شرکت کننده‌ها به ترتیب ۳۴/۲ و ۲/۷۶ سال بود. ۸ زن (۴۰ درصد) ۱ فرزند، ۶ زن (۳۰ درصد) ۲ فرزند و ۲ زن (۱۰ درصد) ۳ فرزند داشتند و دیگر شرکت کنندگان بدون فرزند بودند. از نظر تحصیلات ۱ نفر سیکل، ۶ نفر دیپلم، ۱ نفر فوق دیپلم، ۵ نفر لیسانس، ۵ نفر فوق لیسانس و ۲ نفر تحصیلات دکترا داشتند. از نظر شغلی، ۹ نفر کارمند، ۵ نفر شغل آزاد و ۶ نفر هم به خانه‌داری مشغول بودند.

این تحقیق که به مدت بیش از یک سال به طول انجامیده به دنبال شناسایی چگونگی و عوامل مؤثر بر سازش-یافتگی پس از طلاق زنان مطلقه و تدوین الگوی سازش‌یافتگی پس از طلاق بود. ماحصل مرحله‌ی کدگذاری باز، رسیدن به ۲۶۵ کد اولیه، ۴۳ مقوله فرعی و ۱۸ مقوله اصلی بود. در مرحله‌ی کدگذاری محوری مقولات به‌دست آمده از مرحله قبل در سه محور شرایط (علی، مداخله گر، زمینه‌ای)، راهبردها و پیامدها<sup>۱</sup>، پیرامون پدیده‌ی مرکزی پژوهش گردهم آمدند؛ که در این پژوهش هر کدام از محورها برای روشن تر شدن نسبت مفاهیم و مقولات به‌صورت جداول جداگانه ارائه و توضیح داده می‌شوند.

### شرایط علی

شرایط علی آن دسته رویدادها و وقایع هستند که به‌صورت مستقیم بر پدیده اثر می‌گذارند (Strauss & Corbin, 1990)؛ ترجمه افشار، ۱۳۹۰). شرایط علی در پژوهش حاضر شامل حمایتگری راهبردی اطرافیان، رویارویی مذهبی، صبوری رشد دهنده، مدیریت مالی عاملی مهم، ارتباط‌گیری و مرزسازی با محیط، رعایت اخلاق‌گرایی و خودکنترلی و وجود فرزند، می‌باشند.



جدول ۱. مقوله‌های مرتبط با شرایط علی سازش‌یافتگی پس از طلاق

مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	کدهای باز
حمایتگری راهبردی اطرافیان	حمایت عاطفی	کمک به برون‌ریزی عاطفی- ابراز عشق و محبت- بیان احساس مشترک همدلی- عدم سرزنش و قضاوت- امید دادن- حفاظت روانی- تأیید کردن- ممانعت از تنهایی- پذیرش خانواده
	حمایت فکری	استفاده از تجارب مفید دیگران- کمک به آشنایی با قوانین و حقوق- کمک از راه تقویت اعتقادات دینی
روبارویی مذهبی	حمایت از طریق فراهم آوردن امکانات	کمک‌های مالی- تأمین مسکن- قطع ارتباط با فضای نامساعد- نگهداری از فرزندان
	توکل بر خدا	توکل بر خدا- سپردن خود به خدا- یاری جستن از خدا- تنها نقطه اتکا
	حمایت الهی	محبوب خدا بودن- امدادهای غیبی (معجزات)
صبوری رشد دهنده	رفتارهای مذهبی	نماز و قرآن خواندن- مراسم مذهبی و دعا کردن- خیرخواهی برای دیگران
	رضایت از حکم الهی	باور به تقدیر الهی- تسلیم خواست خدا شدن
مدیریت مالی عاملی مهم	شکیبایی در برابر مشکلات	تحمل سختی‌ها با درک و شناخت موقعیت یک زن مطلقه- هر سختی یک تجربه ارزشمند- سوگواری بر سر مزار زندگی خود و لزوم سرسختی- بزرگ شدن و پخته شدن با تحمل سختی‌ها
	ایستادگی در راه انتخابی	تسلط بر احساسات شخصی- یافتن معنی در سختی‌ها- دلسرد نشدن از هدف- مداومت در کارها- امیدواری به آینده
صبوری رشد دهنده	کنترل نیازهای جنسی خود	چشم‌پوشی از نیاز جنسی- کنترل افکار جنسی- صبر بر گناه و افتادن به خطا- به تعویق انداختن خواسته‌ها و امیال
	پذیرش شرایط جدید	قبول وضعیت کنونی- پیدا کردن نکات مثبت و راضی بودن
مدیریت مالی عاملی مهم	تنظیم هزینه‌ها با میزان درآمد	اجتناب از خریدهای اضافی و غیرضروری- اولویت‌بندی در نحوه هزینه کرد درآمد- برنامه‌ریزی برای آینده- داشتن پس‌انداز به هر مقدار- یادداشت هزینه کردهای ماهیانه
	تمرین عدم وابستگی مالی به دیگران	تلاش برای رهایی از وابستگی- قبول شرایط مالی جدید (از صفر)- گذراندن امورات با همان درآمد کم اولیه خود- در دست گرفتن منابع مالی باقی‌مانده و از زندگی قبل
ار تباط‌گیری و مرزسازی با محیط	از خودگذشتگی برای نیازهای فرزندان	گذشتن از نیازهای خود و رسیدگی به فرزندان
	قناعت	- قناعت بودن و عدم چشم و هم‌چشمی- مناعت طبع- ارتباط با افراد همنوع خود برای تحمل سختی‌ها
ار تباط‌گیری و مرزسازی با محیط	ساده زیستی	استفاده از اجناس و وسایل ارزان‌قیمت
	تجدیدنظر در رفتارها	مرزسازی رفتاری با مردها برای حفظ حریم- حفظ پوشش مناسب هنگام حضور در اجتماع- محدود کردن ارتباط اجتماعی به افراد مطمئن- کنترل مرادفات اجتماعی- شکل جدید رفتار با خانواده دوستان- مستقل شدن در بیرون رفتن‌ها- مرزسازی جدید با خانواده اصلی برای جلوگیری از دخالت- ارتباط بدون افشای هویت مطلقگی توافق برای نحوه ارتباط با فرزندان- بخشیدن همدیگر- عدم بدگویی از همسر سابق نزد فرزندان- احترام- ایجاد فاصله مکانی برای فراموش کردن جلوگیری از مزاحمت
ار تباط‌گیری و مرزسازی با محیط	گسترش ارتباطات با زنان هم‌نوع	شرکت در مشاغل گروهی با زنان مشابه- تشکیل و شرکت در انجمنی برای زنان مطلقه- شرکت در امور خیریه و کمک به زنان مطلقه- حضور در گروه‌های مجازی افراد مطلقه
	عدم توجه به رفتارها و واکنش‌های دیگران	آن را که حساب پاک است از محاسبه چه باک است- یک گوش در و یک گوش دروازه در برابر حرف‌های دیگران
اخلاق‌گرایی و خودکنترلی	رعایت اخلاق و دوری از رفتارهای مخرب	عدم گرایش به مصرف مواد، الکل و سیگار- عدم استفاده از فناوری‌ها و شبکه‌های اجتماعی مخرب- عدم تأمین نیازها از مسیرهای غیراخلاقی (نامشروع)- دوری از مجالس خاص
	حضور فرزند مسیری جدید برای مقاومت	تأثیر مثبت حضور فرزند برای هدایت انرژی روانی- هدف جدید زندگی: تربیت فرزند
وجود فرزند	تأثیر مثبت فرزندان بر ارضاء عاطفی	ارضاء میل به دوست داشتن- ارضاء میل به دوست داشته شدن- تأثیر فرزند در کسب آرامش و امنیت- تأثیر حضور فرزند در معنی‌داری زندگی

### حمایتگری راهبردی اطرافیان

یکی از جنبه‌های مهم حمایتگری، پشتیبانی عاطفی، فکری، مالی و اطلاعاتی اعضای خانواده زن مطلقه از وی و فرزندانش است که نقش مهم و حیاتی در آرامش‌بخشی و کمک به آنان در مواجهه با استرس و فشارهای ناشی از طلاق ایفا می‌کند و کمک می‌کند این نگرانی‌ها فشار مضاعفی بر آسیب‌های ناشی از طلاق نباشند (Sook Ko & Sook Kim, 2015). شرکت‌کنندگان در این پژوهش عنوان کردند این شبکه حمایتی ابعاد مختلفی را در برمی‌گیرد که شامل حمایتگری عاطفی، حمایتگری فکری و حمایتگری از طریق فراهم آوردن امکانات است. شرکت‌کننده شماره (۵) در تأکید بر حمایتگری عاطفی خانواده اصلی می‌گوید:

«خانواده‌ام خیلی کمک کردند تا من از این حالت خلاص شوم. آن‌ها به درد دل‌های من گوش می‌کردند. مادرم فضایی مهیا می‌کرد که من بتوانم درد دل کنم. او هم از تجارب خودش و اطرافیان مثل من، برایم مثال می‌زد. این مرا آرام می‌کرد.»

شرکت‌کننده شماره ۳ می‌گوید: «برای یک زن جداشده با همه مصیبت‌هایی که پشت سر گذاشته، هیچ چیز مثل داشتن یک سرپناه ضروری نیست. پدرم توانایی نداشت ولی دوتا برادر ام جور من را کشیدند. اونا یک خونه برام جور کردند که سربار خونه کسی نباشم و تا همیشه مدیون شوئم هستیم.»

### دویارویی مذهبی

دویارویی مذهبی مانند تلاش برای نزدیکی به خدا، کسب همراهی الهی جهت کاهش نگرانی‌ها، طلب یاری از او برای پیدا کردن مسیری نو در زندگی، طلب آرامش از او، انجام مناسک دینی برای یاد بردن مشکلات، پیش‌بینی‌کننده رشد فرد و کسب سازش‌یافتگی با فشارهای ناشی از طلاق خواهد بود (Krumrei, Mahonei & Pargament, 2009). در این مقوله زنان مطلقه به مواردی چون توکل بر خدا، باور به حمایت الهی، رفتارهای مذهبی و رضایت از حکم الهی اشاره کردند. شرکت‌کننده شماره ۴ در این باره می‌گوید:

«من برای دادگاه دو وکیل گرفتم ولی یک روز به وکیل اصلی‌ام گفتم من سه وکیل دارم که باید امضا کنند. گفت چرا سه تا ما که دوتا هستیم؟ گفتم وکیل اول من خداست. من همه آرامشم را از خدا می‌گرفتم، چون همه چیزم را سپرده بودم به خودش»

### صبوری رشد دهنده

نتایج پژوهش‌ها نشان داده می‌دهد که تاب‌آوری با سلامت روان و بهبود سلامت فیزیکی افراد مرتبط است (Orozco, 2007)، بنابراین برخورداری از این ویژگی مثبت می‌تواند موجب تعدیل متغیرهای مرتبط با سلامت روان از جمله افسردگی و علائم آن در زنان مطلقه شود. نقش تاب‌آوری یک نقش محافظت‌کننده است که احتمال پیامدهای منفی را کاهش می‌دهد. زنان مطلقه برای صبوری کردن، شکیبایی در برابر مشکلات، ایستادگی در راه

انتخابی، کنترل نیازهای جنسی و پذیرش شرایط جدید را استفاده می‌کردند. یکی از این مؤلفه‌ها یعنی ایستادگی در مسیر انتخاب‌شده در کلام شرکت‌کننده شماره ۶ این‌گونه پدیدار می‌شود:

«من به خاطر شوهرم و زندگی‌ام از کارم استعفا دادم. ولی اون بازم نامردی کرد و نمودند. حالا خیلی سخته که سرپرستار بخش یک بیمارستان بشه منشی دکتر در یک مطب خصوصی تازه اون هم با کلی منت؛ اما من تو همین کار موندم برای خرج بچه‌هام. اینقدر تلاش کردم تا الان دیگه سرکارم تثبیت شدم. پولش کمه ولی زندگی ما رو می‌چرخونه.»

### مدیریت مالی عاملی مهم

بیشتر پژوهش‌های مربوط به سازش‌یافتگی پس از طلاق، لزوم وجود مدیریت کارآمد مالی و برنامه‌ریزی مناسب برای توازن درآمدها و هزینه‌ها را مورد تأکید قرار داده‌اند (Kavas, 2010; Lloyd, Sailor & Carney, 2014). امکانات مادی و مدیریت مناسب آن به افراد کمک می‌کند تا راحت‌تر با پیامدهای طلاق کنار بیایند به‌گونه‌ای که تأمین هزینه‌های اجاره مسکن، مخارج فرزندان، هزینه‌های درمان و سایر ضروریات زندگی بر مشکلات روانی طلاق اضافه نشود (بلالی، اعتمادی و فاتحی زاده، ۱۳۹۰). زنان مطلقه برای مدیریت بهینه اقتصادی، تنظیم هزینه‌ها با میزان درآمد، تمرین عدم وابستگی به دیگران، قناعت و از خودگذشتگی برای نیازهای فرزندان را پیشنهاد داده‌اند. به‌عنوان نمونه خانم شماره ۴ درباره تمرین عدم وابستگی می‌گوید:

«من تو ازدواجم مستقل بودم و وقتی ازدواج کردم حس کردم تمام این استقلال و کسی که از خودم ساخته بودم فرو ریخت. به خاطر همین پس از طلاق وقتی که درآمد مستقلی دوباره به دست آوردم، این بهم هویت بیشتری داد که می‌تونم همون زهرای مستقل باشم.»

### ارتباط‌گیری و مرزسازی با محیط

افراد برای رسیدن به سازش‌یافتگی پس از طلاق نیازمند بروز احساسات و یاری گرفتن از اطرافیان جهت مقابله با مشکلات و چالش‌های پس از طلاق هستند. این مهارت در افرادی که سبک دل‌بستگی ایمن و توانایی بیشتری برای ارتباط‌گیری با دیگران و سازش‌یافتگی با موقعیت جدید دارند، بیشتر است (Carry, 2000). همچنین شکل‌دهی روابط جدید و اصلاح روابط پیشین با اطرافیان و همسر سابق زمینه مناسبی برای دوری از آسیب‌های طلاق و گذراندن دوره بحرانی سال‌های اولیه پس از طلاق فراهم می‌آورد. در این زمینه پیشنهادهایی که از طرف زنان شرکت‌کننده در پژوهش مطرح می‌شد شامل: تجدید نظر در رفت‌وآمدها، ارتباط با همسر سابق، گسترش ارتباط با زنان هم‌نوع و عدم توجه به رفتارها و واکنش‌های دیگران بود. یکی از شرکت‌کنندگان (شماره ۷) در این زمینه می‌گوید:

«ما از طرف همین مرکز مشاوره و به همت خانم ... یک گروه شدیم و یک انجمن تشکیل دادیم. با هم در ارتباطیم، جلسه داریم، به هم کمک می‌کنیم و دائم عضو جدید داریم. خیلی‌ها توی همین انجمن (که البته گمنام هم هست) دوباره به زندگی برگشتند.»

### اخلاق‌گرایی و خودکنترلی

اخلاق به‌عنوان یک مؤلفه محوری در همه ابعاد جهت‌پیشگیری از آسیب‌ها و تأمین امنیت افراد مطرح است. زنان مطلقه به‌واسطه شرایط ویژه، آسیب‌های در کمین و آسیب‌پذیری بالا نسبت به ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی بیشتر از سایر افراد نیاز به رعایت اخلاق و دوری از خلاف‌های اجتماعی دارند. زنان سازش‌یافته این مؤلفه را به‌عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار در تسریع و کسب سازش‌یافتگی با شرایط پس از طلاق ذکر کرده‌اند تا آنجا که علت مشکلات بعضی از زنان مطلقه در اجتماع را عدم توجه به مسائل اخلاقی و هنجارهای اجتماعی می‌دانند که به‌صورت گرایش به مواد مخدر و الکل، استفاده نامناسب از فناوری‌های جدید، روابط نامشروع و شرکت در مجالس خاص نمود پیدا می‌کنند. عدم وجود این موارد می‌تواند فرایند سازش‌یافتگی را تسهیل و به آرامش فرد کمک بیشتری کند. یکی از شرکت‌کنندگان (شماره ۱۰) در این باره می‌گوید:

«من در مقابل وسوسه برخی مردها خودمو حفظ می‌کنم. بالاخره شما شرایط جامعه را می‌دانید زیاد پیش میاد که پیشنهاد می‌دهند ولی من هیچوقت اسیر رابطه نامشروع نشدم. مدتی با کسی ازدواج موقت کرده بودم که همش دردسر بود. تازه هرچی جلوتر می‌رفتم بیشتر تشنه می‌شدم پس همون رو هم گذاشتم کنار.»

### وجود فرزند

در اغلب پژوهش‌ها، وجود یا عدم وجود فرزندان به‌عنوان عاملی مهم و اثرگذار در پیدایش مشکلات طلاق موردبررسی قرار گرفته است و غالباً وجود فرزند به‌عنوان مانعی برای سازش‌یافتگی با شرایط پس از طلاق شناخته می‌شود. چرا که این مسئله فرصت بیشتری برای درگیری بر سر مشکلات مربوط به فرزندان ایجاد می‌کند. مشکلاتی مثل نگهداری از فرزندان، توافق بر سر حضانت و دیدار با آنان و سازگاری با فرزندان در طول زندگی که در جریان سازش‌یافتگی پس از طلاق وقفه ایجاد می‌کند (Masheter, 1991)؛ اما علی‌رغم بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده، در این پژوهش بیشتر زنان مطلقه دارای فرزند، وجود فرزند را عاملی اثرگذار جهت مقاومت در برابر مشکلات و کمک به ارضای نیازهای عاطفی عنوان کرده‌اند.

یکی از مسیرهایی که زنان پس از جدایی از همسر برای صرف انرژی روانی و کسب آرامش دنبال می‌کنند، رسیدگی به فرزند است. گرچه حضور فرزند نگرانی زن را از نظر تأمین آینده و تربیت آن به دنبال دارد ولی از جهت دیگر امید به زندگی و میل به تلاش جهت تربیت و تأمین نیازهای وی را در فرد مطلقه زنده می‌کند. هدف-گزینی جدید و سوق دادن انرژی روانی از زندگی شکست‌خورده قبلی به سمت نگهداری و تربیت فرزند تا حد زیادی از بروز مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب در فرد مطلقه جلوگیری می‌کند. این موارد و مواردی مشابه را زنان به‌عنوان تجربه مواجهه با طلاق در کنار فرزند ذکر کرده‌اند که در کمک به سازش‌یافتگی آن‌ها نقش بسزایی داشته است. زن مطلقه شماره ۹ در این باره این‌گونه می‌گوید:

«خب آگه بچم نبود می‌خواستم چه کار کنم؟ من هر کار می‌کنم برای خوب بزرگ کردن اونه. اینا رو بهش هم گفتم من کار می‌کنم تلاش می‌کنم که اون به جایی برسه، انگار خودم رسیدم؛ یعنی خوب تربیت بشه سالم باشه زندگی خوب داشته باشه».

### شرایط زمینه‌ای

شرایط زمینه‌ای مجموعه خاصی از شرایط‌اند که در یک زمان و مکان خاص جمع می‌شوند تا مجموعه اوضاع و احوال و مسائلی را به وجود بیاورند که اشخاص با عمل یا تعامل خود به آن پاسخ می‌دهند (Strauss & Corbin, 1990؛ ترجمه افشار، ۱۳۹۰). ساختار شخصیتی و تربیتی و چگونگی بودن در زندگی سابق، شرایط زمینه‌ای در پژوهش حاضر هستند. محیط خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی فرد قبل از ازدواج و شرایط فرد در زندگی متأهلی در سازش‌یافتگی بعدی فرد با طلاق تأثیرگذار است که در ادامه به بررسی این زمینه‌ها می‌پردازیم.

### جدول ۲. مقوله‌های مرتبط با شرایط زمینه‌ای سازش‌یافتگی پس از طلاق

مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	کدهای باز
ساختار شخصیتی و تربیتی	سازش‌یافتگی اجتماعی مناسب از کودکی	مسئولیت‌پذیری در خانواده اصلی - زنگ و کاری بودن - سازگار بودن با شرایط مختلف - مواجهه با سختی‌ها و یادگیری مدیریت آن‌ها از کودکی - اجتماعی بودن و تمرین مهارت‌های اجتماعی
ویژگی‌های شخصیتی سالم		- نظم فکری - اعتمادبه‌نفس بالا از کودکی - ارزش‌های شخصی پایدار - سرزندگی و شاد بودن از کودک
چگونگی بودن در زندگی سابق	کیفیت رابطه زناشویی	شدت رابطه عاطفی با همسر - میزان پریشانی در رابطه زناشویی - آمادگی روانی برای طلاق از همسر
طول سال‌های زندگی زوجی	طول سال‌های زندگی زوجی	طول سال‌های ازدواج

### ساختار شخصیتی و تربیتی

هر فردی در خانواده ای رشد می‌کند که شرایط این خانواده از جمله کیفیت رابطه پدر و مادر، ارتباط والدین با فرزندان، سبک فرزند پروری و غیره، می‌تواند بر زندگی آینده فرد در ازدواج و حتی زندگی پس از طلاق تأثیرگذار باشد. در همین زمینه نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که در خانواده‌هایی کم درآمد، تک والدی و یا مطلقه رشد کرده‌اند در بزرگسالی در معرض خطر بیشتری برای شکست در زندگی هستند (Holman, 2001). همچنین بعضی عوامل روان‌شناختی مانند ویژگی‌های شخصیتی، سلامت جسم و روان، حمایت اجتماعی و سبک دل‌بستگی در این مسئله تأثیرگذارند. شرکت‌کننده شماره ۵ در این باره می‌گوید:

«من آدم باری به هر جهتی نبودم خیلی وقت‌ها نقش مادری داشتم برای برادرم. منتظر نبودم تا بهم بگن خودم می‌رفتم هرکاری بود انجام می‌دادم. البته مادرم هم خیلی تشویقم می‌کرد اما خودم درسمو می‌خواندم. خودم تلاش کردم رفتم دانشگاه».

شرکت کننده شماره ۴ در این باره می گوید: «اعتماد به نفسم از همون موقع از کودکی کم نبود ولی مدتی کمرنگ شد و بعد طلاق دوباره زنده شده طوری که وقتی روی خودم کار کردم جایی که به مشاورم گفتم امیر رو ول کن و روی خودم کار کن اونجا بود که زندگی من از نو شروع شد».

### چگونگی بودن در زندگی سابق

چگونگی بودن در زندگی سابق در این پژوهش اشاره دارد به ارتباط عاطفی با همسر سابق، میزان آمادگی روانی برای طلاق و مواردی از این قبیل. به عنوان نمونه پژوهش‌ها نشان داده‌اند یک ملاک مشخص برای سازش‌یافتگی با طلاق، سبک و درجه‌ی دل‌بستگی به همسر سابق است. یک سبک دل‌بستگی ایمن به مقابله با طلاق کمک می‌کند و پایه‌ای برای سهیم شدن در فرزندپروری است، درحالی‌که سبک دل‌بستگی نایمن تأثیر زیان‌آوری بر اعضای خانواده درگیر دارد و پس از طلاق نیز دل‌بستگی به عنوان یک اشتیاق ادامه‌دار و عشق به همسر سابق، تأثیر منفی بر روی سازش‌یافتگی با طلاق دارد (Gaffal, 2010). زنانی که رابطه عاطفی شدیدی با همسرشان در دوران زندگی متاهلی داشتند و این رابطه به وابستگی عاطفی قوی تبدیل شده بود، پس از جدایی آشفتگی بیشتری را تجربه کرده بودند و عنوان می‌کردند زمان و هزینه‌های بیشتری را برای سازش‌یافتگی پرداخت نمودند. برعکس، افرادی که از مدت‌ها پیش از ازدواج دچار گسلس عاطفی از همسر خود شده بودند و این فرایند تا مدت‌ها ادامه داشته است، پس از طلاق خیلی زودتر سازش‌یافتگی عاطفی و روانی پیدا کرده و حرکت رو به جلو برای کسب سازش‌یافتگی را شروع کردند. همچنین در زندگی‌هایی که زن و شوهر تعارضات زیادی را تجربه کرده بودند، پس از جدایی به واسطه تجربه منفی که از زندگی زوجی پیدا کرده بودند به احتمال کمتری بازگشت به گذشته می‌کردند و این مسیر سازش‌یافتگی را تسهیل می‌کند. فرد مصاحبه شونده شماره ۲ درباره تأثیر منفی رابطه با همسر بر سازش‌یافتگی پس از طلاق می‌گوید:

«یک رابطه خاصی بین من و شوهرم بود ما مثل اونهایی که از هم متنفر باشند نبودیم و همدیگر را دوست داشتیم ولی اون مشکلات شخصیتی داشت و از هر راهی می‌رفتیم آخرش دعوا می‌شد. همین علاقه هم بعدها خیلی اذیتم کرد تا بتونم ازش بکنم».

### شرایط مداخله‌گر

شرایط مداخله‌گر آن‌هایی هستند که با تأثیر بر شرایط علی جریان وقوع پدیده را تخفیف، تشدید یا به نحوی تغییر می‌دهند (Strauss & Corbin, 1990؛ ترجمه افشار، ۱۳۹۰). در واقع منظور از شرایط مداخله‌گر، شرایط و عواملی هستند که هرچند به‌طور مستقیم بر پدیده‌ی اصلی اثر نمی‌گذارند، اما می‌توانند با تأثیر بر عوامل اصلی، اثر آن‌ها را بر پدیده‌ی مرکزی بیشتر کنند و از سوی دیگر خود به‌طور مستقیم می‌توانند به‌عنوان عواملی نه چندان مهم، اما مؤثر بر پدیده‌ی اصلی و راهبردهای اتخاذ شده اثر بگذارند.

## جدول ۴. مقوله‌های مرتبط با شرایط مداخله‌گر در سازش‌یافتگی پس از طلاق

مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	کدهای باز
تمرین خود اندیشی با مطالعه	کمک گرفتن از کتاب‌های مفید	مطالعه کتاب‌های علمی مرتبط با طلاق - مطالعه کتاب برای سرگرمی مطالعه کتاب‌های روان‌شناسی برای شناخت و تغییر خود
تکاپوهای آرامش بخش	ورزش مانع افسردگی مسافرت و بهبود روحیه هنر مسیری برای کسب آرامش	انجام ورزش به‌صورت منظم و دائمی - انجام ورزش‌های خاص یا حرفه‌ای تفریح راهی برای تغییر در یکنواختی زندگی - تأثیر مسافرت بر ادامه زندگی موسیقی باعث آرامش - استفاده از هنر برای تخلیه هیجانات

## تمرین خود اندیشی با مطالعه

کمک گرفتن از کتاب‌های مفید: یکی از مواردی که از جانب زنان شرکت‌کننده در پژوهش برای بهبود آگاهی و افزایش شناخت نسبت به شرایط جدید پس از طلاق مطرح گردید یاری جستن از منابع علمی مرتبط با طلاق و نحوه سازش‌یافتگی با آن بود. مطالعه کتاب در چند زمینه به آنان کمک کرده بود. یکی از موارد مطالعه سرگذشت افراد مشابه و شیوه سازش‌یافتگی آن‌ها بود که در کتاب‌های علمی یا رمان تحقق پیدا می‌کرد از جمله کتاب بازسازی زندگی پس از طلاق (Fisher, Alberti, 2000؛ ترجمه اکرمی، ۱۳۸۵). دیگری مطالعه کتاب‌های روان‌شناسی جهت خودشناسی و بهبود کارایی شخصی در زندگی بود مثل کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید (Young & Klosko, 1993؛ ترجمه حمیدپور، پیرمرادی و گلی زاده، ۱۳۹۲). مورد سوم مطالعه کتاب‌های سرگرم‌کننده برای رهایی از افکار مزاحم بود. در هر حال به گفته آنان هر کدام از این موارد در بهبود زندگی این زنان نقشی داشته‌اند. یکی از آنان (شماره ۶) تأثیر این کتاب‌ها را این‌گونه تشریح می‌کند:

«کتاب‌هایی خواندم برای تجزیه و تحلیل شخصیت خودم. مشاور از من خواست بخونم. تأثیرش خیلی زیاد بود

دید من را به زندگی و خودم عوض کرده.»

## تکاپوهای آرامش بخش

مقصود از تکاپوهای آرامش‌بخش انجام بعضی فعالیت‌ها از سوی زنان مطلقه برای پیشگیری و یا درمان آسیب‌های روانی و جسمانی مترتب بر طلاق است. بین سلامت روان در بعد افسردگی و سازش‌یافتگی با طلاق رابطه وجود دارد (بلالی، ۱۳۹۰). لذا درگیری در برخی فعالیت‌های پر معنا به پر کردن زمان فراغت فرد پس از طلاق کمک کرده و باعث فراهم آوردن راهی برای غلبه بر مشکلات روانی و نیز غلبه بر اوقات بیکاری و تنهایی می‌شود (Chan Lai Cheng & Pfeifer, 2015). زنان مطلقه برای این منظور، انجام فعالیت‌های ورزشی، مسافرت و هنر را به‌عنوان مسیری جهت بهبود سلامت روان و کسب آرامش و سازش‌یافتگی مورد اشاره قرار دادند. زن مطلقه شماره ۶ در این باره این‌گونه می‌گوید:

«من هر روز می‌رفتم پیاده روی همین ساحل کارون می‌دیدم زن‌ها سرحال هستند و شاد و روحیه خوبی دارند

من هم سرحال می‌شدم تا ساعت‌ها بعدش که خانه می‌آمدم سرحال بودم بعدش هم از خستگی خوابم می‌برد

چون دیگه فکر نمی‌کردم صبح سرحال بیدار می‌شدم و سرکار می‌رفتم نداشت افسرده بشم.»

### راهبردهای کنش/کنش متقابل

تعامل/ فرایندها<sup>۱</sup> یا راهبردهای کنش/کنش متقابل، کنش‌های با منظور و عمدی هستند که برای حل یک مسئله، یا در پاسخ به رویدادها، موقعیت‌ها و شرایط موجود صورت می‌گیرند (Strauss & Corbin, 1990)؛ ترجمه افشار، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر راهبردهای اتخاذ شده شامل راهبردهایی چون در جستجوی کمک‌های تخصصی، شغل و ادامه تحصیل رهایی از قفس طلاق و استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی است.

### جدول ۵. مقوله‌های مرتبط با راهبردهای سازش‌یافتگی پس از طلاق

مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	کدهای باز
در جستجوی کمک‌های تخصصی	استفاده از مشاوره پس از طلاق شرکت در جلسات گروه درمانی	کمک به طی کردن مراحل سوگ- وجود همراه در طول فرایند طلاق- درک و پذیرش مشاوره ای- بازیابی دوباره اهداف زندگی- زنده شدن دوباره امید استفاده از تجارب همدیگر- کسب آرامش در نتیجه بودن در گروهی با درد مشترک- غلبه بر تنهایی- شناسایی بهتر خود
شغل و ادامه تحصیل، رهایی از قفس طلاق	کمک‌های مددکاران اجتماعی شغل مناسب شروعی دوباره ادامه تحصیل یک هوای تازه بیرون از قفس طلاق	کمک و مداخله در بحران- کمک به مدیریت اقتصادی و شغل شاغل بودن هویتی جدید- داشتن شغل و اعتمادبه‌نفس- داشتن شغل و کسب احترام- اشتغال و جلوگیری از ورود افکار افسرده‌ساز- ایجاد ارتباط اجتماعی در محیط کار- شغل و توانایی اقتصادی برداشتن تمرکز از هویت مطلقگی- جبران احساس شکست- کسب پذیرش در اجتماع- پر کردن زمان و کسب شادی
استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی	توانایی درخواست کمک توانایی جستجوی راه حل	درخواست کمک از خانواده- درخواست از دوستان- باری جستن از متخصصان اراده داشتن برای اتخاذ تصمیم‌های بزرگ- فکر کردن قبل از هر اقدام- شروع کردن از کارهای کوچک- عدم اضافه کردن مشکلات گذشته به اکنون- جلوگیری از بزرگ شدن مشکلات کوچک- عدم تصمیم‌گیری عجولانه- آدمی جازالخطاست باید خود را بخشید.

### در جستجوی کمک‌های تخصصی

سیستم‌های تامین اجتماعی و حمایتی در جامعه نقشی مهم و حیاتی در سازش‌یافتگی زنان با شرایط پس از طلاق دارند. ارائه خدماتی مانند ایجاد شرایط محیطی مناسب، خدمات تخصصی در حوزه روان‌درمانی و مشاوره و کمک‌های اقتصادی به افراد در غلبه بر شرایط ناامیدکننده بعد طلاق کمک می‌کند (Sook Ko & Sook Kim, 2015). در این پژوهش، شرکت‌کنندگان به نقش خدمات مشاوره‌ای و شرکت در جلسات مشاوره در طول مسیر طلاق و پس از آن به‌عنوان عاملی تأثیرگذار در کسب سازش‌یافتگی اشاره کردند. این فعالیت‌ها و به‌خصوص شرکت در جلسات گروهی با زنان مطلقه دیگر در طی کردن مراحل سوگ ناشی از طلاق و پذیرش آن بسیار مؤثر بود. یکی از شرکت‌کنندگان (شماره ۴) در این باره می‌گوید:



«از همون ابتدا که اومدم اینجا با یک مشاور تلفنی در تهران در ارتباط بودم یعنی در تمام طول پروسه طلاق، من با یک مشاور در ارتباط بودم و این خیلی کمک کرد... ابتدا که توی شوک بودم نه گریه می‌کردم و نه عصبانی می‌شدم کمکم کرد تا گریه کردم. تو جریان دادگاه رفتن که خیلی حالم بد می‌شد مشاور گفت مقاومت زیاد چون بروز نمی‌دهی ولی بالاخره توی جلسات مشاوره بروزش دادم و...»

شرکت‌کننده شماره ۳ درباره جلسات مشاوره گروهی می‌گوید: «بچه‌های گروه دردهاشون مشترکه. در همین گروهی که هستیم کسانی با مشکل مشابه من هستند و خیلی خوب خودشون را احیا کردند و الان سرپا هستند من به اونها کمک می‌کنم و اونها به من. این عالیه اینجا آدم دردش یادش میره...»

### شغل و ادامه تحصیل، رهایی از قفس طلاق

زنان مطلقه دارای شغل و درآمد، نسبت به آن‌هایی که شغل ندارند سلامت روان بالاتری را تجربه می‌کنند. اشتغال به کار و مهارت‌های شغلی و حرفه‌ای زنان به آن‌ها احساس خودارزشمندی و تسلط بیشتری بر زندگی می‌دهد و باعث سرعت بخشیدن به سازش‌یافتگی آنان می‌شود. همچنین نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که تحصیلات و افزایش سطح دانش نقش عمده‌ای در سازگاری با طلاق ایفا می‌کنند (Kalmijn, 2010). در جامعه ایران به دلیل اقتضات فرهنگی یک زن مطلقه نمی‌تواند همه انواع ارتباطات را داشته باشد لذا یکی از عرصه‌های مناسب برای کسب ارتباط اجتماعی و نیز رشد فردی، ادامه تحصیل در دانشگاه است. این مقوله در پژوهش حاضر به خرده مقوله‌هایی شامل شغل مناسب شروعی دوباره و ادامه تحصیل یک هوای تازه بیرون از قفس طلاق تقسیم می‌شود. زن مطلقه شماره ۸ در این باره می‌گوید:

«غیر از درآمدش که واقعاً بهش نیاز داشتم کار کردن یک سرگرمی خوب بود. یک آدم تنها که دائم داره خودشو سرزنش می‌کنه کار براش بهترین راهه تا اینکه خودخوری نکنه، غصه نخوره»

### استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی

مهارت مسئله‌گشایی نقش مهمی در سازش‌یافتگی با شرایط مبهم و جدید دارد. توانایی مسئله‌گشایی یک فرایند سازگارانه عقلانی و هوشمندانه است که توانایی شخص را در مقابله مؤثر با فشارهای ناشی از رویدادهای استرس‌زا افزایش می‌دهد (Goldfried & Davison, 1996). داشتن توانایی حل مسئله در سازش‌یافتگی زنان مطلقه نقش به‌سزایی ایفا می‌کند. مهارت مسئله‌گشایی به آن‌ها کمک می‌کند تا از مهارت‌های شناختی و رفتاری مناسب برای سازش‌یافتگی با موقعیت‌های پرتنش بین فردی استفاده کنند. شرکت‌کننده شماره ۱۳ در این باره می‌گوید:

«قبلاً همیشه غصه گذشته را می‌خوردم وقتی برمی‌گشتم به مشکلاتی نگاه می‌کردم می‌دیدم من یک مجموعه‌ای از همه مشکلات هستم و واقعاً ناامید می‌شدم بعضی وقت‌ها اوایل فکر خودکشی هم می‌کردم اما یاد گرفتم از گذشته بکنم اجازه نمی‌دم اون مسائل بیچارم بکنند. تمرکز می‌کنم روی مسائل الانم و خوب هم بوده.»

## پیامدها

آخرین مقوله در فرایند کدگذاری محوری به پیامدها اشاره دارد. پیامدها نتایج اعمال یا تعامل‌ها و کنش‌ها هستند. می‌توان گفت هر جا انجام یا عدم انجام عمل / تعامل معینی در پاسخ به امر یا مسئله‌ای یا به‌منظور اداره یا حفظ موقعیتی از سوی فرد یا افرادی انتخاب شود، پیامدهایی پدید می‌آید (Strauss & Corbin, 1990)؛ ترجمه افشار، ۱۳۹۰. پیامدها در این پژوهش شامل توسعه شخصی، حضور معنادار اجتماعی، بستری برای رشد برای فرزندان است که به توضیح هر کدام می‌پردازیم.

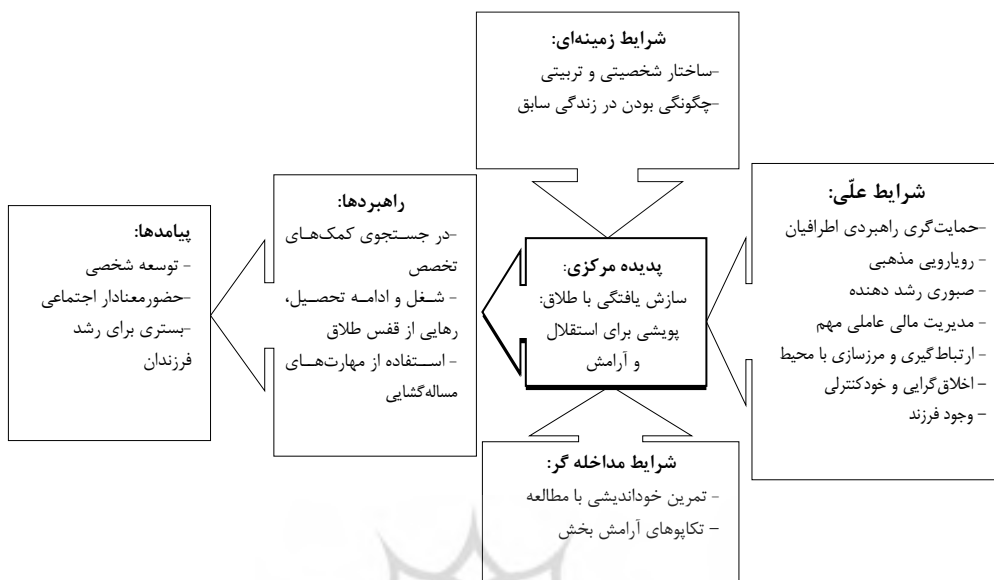
## جدول ۶. مقوله‌های مرتبط با پیامدهای سازش‌یافتگی پس از طلاق

مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	کدهای باز
	دوری از افسردگی و افزایش رضایت	دوری از ترس‌ها و افکار منفی - بهبود اعتماد و عزت نفس - افزایش حس شادکامی - افزایش رضایت و کیفیت زندگی
توسعه شخصی	رشد کردن و بهبود ارزش‌های شخصی	رشد و بلوغ از میان مشکلات - کنترل بر زندگی - خودباوری بهبود ارزش‌های شخصی - افزایش کارایی شخصی
	تبدیل شدن به یک فرد مستقل	کسب استقلال عاطفی و عقلی از همسر سابق، استقلال مالی
حضور معنادار اجتماعی	پیشرفت اجتماعی	بهبود ارتباطات اجتماعی، پذیرش اجتماعی، پیشرفت شغلی
بستری برای رشد فرزندان	بهبود شرایط زندگی برای فرزندان	آرامش روانی و پیشرفت تحصیلی فرزندان - بهبود رابطه با فرزندان

سازگاری مثبت، فرد را از تنهایی، افسردگی، شکست و انزوا در می‌آورد (خجسته مهر، افشاری و رجبی، ۱۳۹۱). پیامدهای سازش‌یافتگی پس از طلاق در این پژوهش، در مقوله توسعه شخصی شامل دوری از افسردگی و افزایش رضایت، رشد کردن و بهبود ارزش‌های شخصی، تبدیل شدن به یک فرد مستقل است. زنان مطلقه حاضر در پژوهش پیامد اجتماعی سازش‌یافتگی پس از طلاق را در رشد و پیشرفت در روابط اجتماعی و پیشرفت در شغل بیان کرده بودند. زنان سازش‌یافته‌ای که دارای فرزند بودند، داشتن یک زندگی پایدار، اثبات و آرام برای فرزند را از پیامدهای سازش‌یافتگی با طلاق ذکر کرده‌اند. فرزندان با وجود آسیب‌های طلاق، در صورت وجود سازش‌یافتگی پیشرفت بهتری در تحصیل را تجربه می‌کنند. خانم شماره ۳ این پیامد را این گونه شرح می‌دهد:

«حالا دیگه اون فکرها نیست اون همه بدبینی خیلی کمتر شده، از نظر روانی حالم بهتر شده، ترس‌های زیادی از حرف مردم و اطرافیان داشتم الان دیگه خبری از اون ترس‌ها نیست. دیگه الان نمی‌خواد اونقدر احتیاط کنم». با توجه به هدف پژوهش حاضر که تدوین الگوی سازش‌یافتگی زنان پس از رخداد طلاق بود و با توجه به داده‌ها و یافته‌های پژوهش، مقوله «سازش‌یافتگی با طلاق: پویایی برای استقلال و آرامش» به‌عنوان پدیده مرکزی پژوهش انتخاب شد. هیچ یک از مقولات منفرد پژوهش به تنهایی نمایانگر اصل مطلب نبودند، بنابراین مقوله مرکزی به‌صورت انتزاعی از کل مقولات اصلی و فرعی و دیگر مفاهیم موجود در پژوهش، استخراج شد.

ماحصل مرحله‌ی کدگذاری محوری رسیدن به مدل پارادایمی پژوهش است (نگاه کنید به شکل ۱).



شکل ۱: مدل پارادایمی مربوط به سازش‌یافتگی پس از طلاق

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تدوین الگوی کیفی سازش‌یافتگی زنان پس از رخداد طلاق انجام گرفت و پژوهش‌گر علاقه‌مند به فهم چگونگی شکل‌گیری سازش‌یافتگی پس از طلاق در زنان و شناسایی عوامل مؤثر بر آن بود تا بر اساس این عوامل به تدوین الگوی مفهومی سازش‌یافتگی پس از طلاق در زنان پردازد. در ادامه به تبیین هر یک از کدهای محوری حاصل از پژوهش، به صورت جداگانه پرداخته شده است.

حمایت‌گری خانواده نقش مهمی در کمک به سازش‌یافتگی پس از طلاق ایفا می‌کند و باعث افزایش سطح رشد مثبت در افراد مطلقه می‌شود (McDermott, Fowler & Christakis, 2013). تأثیر داشتن شبکه حمایتی خانواده و دوستان در سازش‌یافتگی پس از طلاق اغلب مورد تأکید قرار گرفته است (Chan Lai Cheng & Pfeifer, 2015). همچنین Bolger & Amarel (2007) در تحقیقی با هدف بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر روی سازش‌یافتگی با استرس پس از طلاق که بر روی ۲۵۷ خانم انجام شد، نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی باعث کاهش واکنش احساسی به استرس شده و سطح سازش‌یافتگی با طلاق را بالاتر می‌برد. به نظر می‌رسد در شرایط حضور ضعیف یا نبود نهادهای حمایتی در جامعه ما سنگینی این بار بر دوش خانواده است. همه اشارات بالا لزوم حضور قوی خانواده‌ها در پشتیبانی و حمایت از افراد مطلقه خصوصاً زنان را گوشزد می‌کند و در مرحله

بعدی لزوم شکل‌گیری نهادهای ویژه برای ارائه خدمات حمایتی به این گروه و یا تقویت نهادهایی همچون بهزیستی و کمیته امداد برای حضور به‌موقع و نظام‌مند در کنار این افراد را یادآور می‌شود.

یکی دیگر از عوامل شکل‌گیری سازش‌یافتگی پس از طلاق در این پژوهش لزوم رویارویی مذهبی است. تحقیقات متعدد بیان می‌دارند که معنویت و کمک گرفتن از تعالیم دینی فرآیند بهبود مشکلات پس از طلاق را تسهیل می‌کند (Krumrei, Mahonei & Pargament, 2011; Rawlins, 2012; Brown, 2014). باورهای مذهبی در برابر تأثیرات منفی ارزیابی طلاق بر روی افسردگی، به‌عنوان حائل و ضربه‌گیر عمل می‌کنند. بدین معنا که اگر افراد بتوانند سطح بالایی از مذهبی بودن را حفظ کنند، این می‌تواند برخی اثرات مخرب ارزیابی منفی طلاق را کاهش دهد. یافته‌های این پژوهش مبین این است که در زنان مطلقه، مذهب و معنویت یک منبع غنی برای مقابله و رویارویی با مشکلات و در نتیجه سازش‌یافتگی بهتر با طلاق است. با توجه پیامدهای ناگوار ناشی از روند رو به رشد تعداد زنان مطلقه در ایران و نیز دینی بودن جامعه ایران، لزوم توانمند کردن این زنان در سازش‌یافتگی با طلاق و پیامدهای آن امری بسیار ضروری برای روانشناسان، مشاوران و مددکاران و سایر متخصصین امر است.

از دیگر عوامل کمک‌کننده به سازش‌یافتگی پس از طلاق صبوری کردن است. نتایج تحقیقات مختلف بر رابطه منفی صبر و سرسختی با افسردگی در زنان مطلقه تأکید دارند (Mendoza, Tolba, & Saleh, 2020; Sook Ko & Sook Kim, 2015; Perez-Lopez, Perez-Roncero, Fernandez-Inarrea, Fernandez-Alonso, Chedraui, & Llaneza, 2013). همچنین تحقیقات مرتبط با عوامل مؤثر بر سازش‌یافتگی پس از طلاق، به‌عنوان تحمل فردی اشاره دارد. به‌عنوان مثال Asetlin & Kessler (1993) در یک پژوهش مربوط به جدایی زناشویی و افسردگی، به مقوله واکنش عاطفی به‌عنوان یکی از مؤثرترین پیش‌بین‌های افسردگی پس از طلاق پرداختند. آن‌ها به تعریف و تشخیص صبر و تحمل به‌عنوان یک مقاومت روان‌شناختی و بیولوژیکی لازم برای مدیریت تغییر مؤثر اشاره دارند. این‌طور بیان می‌شود که تحمل باعث توانا کردن افراد برای جستجو جهت رشد مقاومت‌ها و منابعی می‌شود که به افراد اجازه‌ی رشد در جهت پیگیری رویدادهای پراسترس زندگی را می‌دهد؛ بنابراین زنان مطلقه‌ای که از این ویژگی محافظت‌کننده برخوردار هستند، هنگام برخورد با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تلاش می‌کنند نگرش خود را نسبت به آن عامل فشارزا مثبت نمایند و از این طریق از بروز ویژگی‌های منفی مانند علائم افسردگی، ناامیدی، انحرافات اخلاقی و دیگر آسیب‌ها محافظت می‌کنند که این عوامل از نیازهای اساسی سازش‌یافتگی پس از طلاق محسوب می‌شوند.

دستیابی به یک تعادل در هزینه‌های زندگی از دیگر عوامل مثبت در سازش‌یافتگی پس از طلاق توسط شرکت‌کنندگان زن است. زنان خیلی بیشتر از مردان معمولاً به لحاظ اقتصادی پس از طلاق دچار رنج و عذاب می‌شوند خصوصاً اگر آن‌ها بخواهند مطابق با سبک زندگی‌شان در طول ازدواج، برای نگهداری از کودکان و مخارج زندگی هزینه کنند. مطابق با کارهای Sayer & Bianchi (2000) زنان پس از طلاق

سطح مالی پایین‌تری را نسبت به طول ازدواج تجربه می‌کنند. در واقع در شرایط کمبود منابع مالی کافی، ممکن است که افراد طلاق گرفته به دلیل ناتوانی در پرداخت هزینه مسافرت، پذیرایی، هدیه دادن یا فعالیت‌های دیگر که به ایجاد پیوندهای اجتماعی قوی کمک می‌کند از تعاملات اجتماعی کناره‌گیری کنند و افسردگی بیشتری را نشان دهند (Schwartz, Carlson, 1994)؛ ترجمه یوسفی، فاتحی زاده، جوکار، دیاریان و عشقی، ۱۳۹۱). فرد مطلقه با تغییر سبک زندگی نسبت به زندگی سابق و برنامه‌ریزی مالی از هزینه‌های اضافی جلوگیری می‌کند که در حفظ آرامش روانی یک زن مطلقه که تجربه مدیریت مالی زیادی ندارد بسیار مؤثر است. در واقع مدیریت مالی مناسب به فرد کمک می‌کند تا هزینه‌های زندگی خود و فرزندان به مشکلات روانی طلاق اضافه نشوند. این یافته با نتایج پژوهش‌های (Lloyd, Sailor & Carney, 2014; 2010) هم‌راستا است. (Kavas, 2010)

با وقوع طلاق زندگی ارتباطی و اجتماعی زنان دچار تغییرات و چالش‌های فراوانی می‌شود. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که زنان مطلقه با واکنش‌های مختلفی از سوی اطرافیان و جامعه مواجه می‌شوند که این بازخوردها گاهی پیامدهای ناخوشایندی را برای آنان به همراه دارد (Thomas & Marilyn, 2008). یکی از این پیامدها طرد اجتماعی و داغ‌نگ در میان سوژه‌های مطلقه است. جامعه با ارزش‌گذاری مثبت نسبت به ازدواج و تأهل، عملاً خروج افراد از آن وضعیت را تقبیح کرده و با زنان مطلقه برخورد می‌کند. در واقع گفت‌مان غالب جامعه، سوژه‌های مطلقه را تهدیدی برای روابط ازدواجی دیگران تلقی می‌کند و از این منظر نیز منجر به انزوا و فشار اجتماعی و ارتباطی مضاعف بر آنان می‌گردد. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد اکثر زنان مطلقه تجربه از دست دادن دوستان متأهل خود و یا کاهش عامدانه ارتباطشان را دارند. یکی دیگر از مواردی که با نگاه جنسیتی، فشار مضاعفی را بر این دسته از زنان وارد می‌کند نگاه ابزاری به زنان مطلقه به‌عنوان طعمه جنسی مردان است. این نگاه باعث می‌شود که اکثر آنان در جستجوی راهی برای پنهان کردن هویت مطلقگی، فرار از نگاه ابزاری مردان و گسترش ارتباطات خود در حوزه‌های دیگر و با افراد جدید باشند. زنان سازش‌یافته شروع به تجدیدنظر در روابط اجتماعی با همکاران، دوستان، خانواده‌های دوستان، خانواده همسر قبلی و حتی خانواده گسترده خود می‌کنند. آنان با ایجاد مرزهای رفتاری، پوشش مناسب‌تر، تجدیدنظر در رفت‌وآمدها و حتی پنهان کردن هویت مطلقگی این ارتباطات را مدیریت کردند. در عوض ارتباط خود را با دوستان مطلقه و با احساس مشترک افزایش می‌دهند. نحوه ارتباط با همسر و توافق بر سر مسائل باقی‌مانده مالی و مسائل فرزندان، لزوم گسلس عاطفی و روانی و بخشش نسبت به همسر سابق مسئله مهم دیگری است که در این پژوهش مورد تأکید بوده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های صادقی فسایی و ایثاری (۱۳۹۲)، خجسته مهر، افشاری و رجبی (۱۳۹۱) و Brown (2014) همسو است.

بیشتر تحقیقات وجود و حضور فرزندان را عاملی مخل و مزاحم در روند سازش‌یافتگی افراد پس از طلاق ذکر می‌کنند. پژوهش‌ها مشکلاتی چون ایفای نقش تک‌والدی، توافق بر سر حضانت فرزندان، عدم گسست از همسر سابق با وجود فرزندان، مانع بر سر راه ازدواج مجدد، مانع برای اشتغال مادر و تأمین هزینه‌های آنان را

به‌عنوان موانع سازش‌یافتگی زنان در شرایط حضور فرزند ذکر می‌کنند (Sook Ko & Sook Kim, 2015)؛ اما در این پژوهش وقتی زنان مطلقه دارای فرزند می‌خواستند تجربه زندگی مطلقگی را مورد ارزیابی قرار دهند تأثیر مثبت حضور فرزند را بسیار بیشتر از مشکلات همراه آن ذکر می‌کردند. برخی تحقیقات وجود فرزندان و اختصاص زمان به آن‌ها را به‌عنوان فعالیتی پرمعنا ذکر می‌کنند که زنان پس از طلاق می‌توانند انجام دهند. آن‌ها کودکان خود را منبع حرکت و لذت می‌دانند. کودکان آن‌ها را مشغول می‌کنند و به دوری ذهن آن‌ها از درد و غم کمک می‌کنند (Chan Lai Cheng & Pfeifer, 2015).

خوداندیشی به زنان مطلقه در جدایی از زندگی پیشین کمک می‌کند. مطالعه کتاب‌های کمکی، علمی و رمان‌های مرتبط با طلاق به مطلقه‌ها کمک می‌کند تا به موضوعات و مشکلات پس از طلاق آگاهی بیشتری یابند. این امر به آنان کمک می‌کند تا بهتر بر طلاق و مسائل پس‌از آن غلبه کنند و در نهایت منجر به سازش‌یافتگی مناسب‌تر آن‌ها می‌شود. همچنین مطالعه کتاب‌های روان‌شناسی و مشاوره با موضوعات ازدواج، زندگی زناشویی، زندگی پس از طلاق و مهارت‌های زندگی به افراد طلاق گرفته در توانایی فهم و پذیرش بهتر ازدواج خود که اکنون با شکست مواجه شده است و سازش‌یافتگی بهتر آنان با زندگی کنونی کمک بسیاری می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد ارتقاء مهارت‌های مقابله از طریق مطالعه یا آموزش به افراد اجازه‌ی احساسی بهتر در نقش‌های پس از طلاق را می‌دهد، رسیدن به تعدادی از جنبه‌های مثبت خاص ایجاد شده که شامل اعتقاد به استقلال فردی، اعتماد به توانایی‌ها و افزایش تاب‌آوری در برابر مشکلات از دیگر نتایج این اقدامات است (Krumrei, Mahonei & Pargament, 2011).

از دیگر عوامل مداخله‌گر در فرایند سازش‌یافتگی پس از طلاق در گیرشدن در فعالیت‌های ورزشی و سرگرمی و گذراندن اوقات فراغت است. اوقات فراغت را، هر زمانی که فرد از تمامی تعهدات از جمله، کار، مسئولیت‌های خانواده و یا هر وظیفه دیگری کاملاً آزاد باشد، تعریف می‌کنند. این زمان، زمانی است که فرد در قبال تعهدات خود هیچ مسئولیتی ندارد و فرد آزادانه قادر است که هر کاری که خود دوست دارد در آن زمان انجام دهد. اوقات فراغت یک مسئله بسیار مهمی در زندگی افراد است؛ به‌عبارت‌دیگر اوقات فراغت در زمینه‌ها و شرایط مختلف می‌تواند برای افراد مفید واقع شود. مثلاً می‌توان به‌طور خاص از مزایای اوقات فراغت در موارد زندگی فردی، خانوادگی و زوجی افراد اشاره کرد (Paul, 2010). همچنین استفاده از برنامه‌های تفریحی و ورزشی در بهبود سلامت روان افراد مطلقه مؤثر است (Kalmijn, 2010).

اگرچه ممکن است افراد در حالت عادی کمتر به کمک‌های تخصصی نیاز داشته باشند، اما با رخداد طلاق و ضرورت بازسازی پس‌از آن، همین کمک‌ها می‌تواند به‌شدت تسهیلگر باشد. البته برای زنان مطلقه و کودکانشان که مشکلات و تنش‌های بیشتری را متحمل می‌شوند این نیاز بیشتر و مفیدتر خواهد بود. جستجوی کمک‌های تخصصی از مشاوران، روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی و دیگران در این تحقیق، از سوی زنان مطلقه به‌عنوان یک راهبرد و استراتژی بسیار مؤثر در سازش‌یافتگی مثبت پس از طلاق، به‌صورت مکرر عنوان شده است. ارائه

مشاوره تخصصی به فرد در طی کردن مراحل عاطفی روانی پس از طلاق که با نوسانات زیادی همراه است کمک بسیاری می‌کند و نیز باعث غلبه بر احساس تنهایی ناشی از طلاق می‌شود. استفاده از خدمات مشاوره و روان‌درمانی برای پیشگیری و درمان افسردگی، بازیابی دوباره اهداف زندگی و امیدواری نسبت به آینده جهت بازسازی زندگی پس از طلاق امری ضروری و حیاتی است که ارتباط آن با سازش‌یافتگی پس از طلاق واضح و روشن است. این یافته در پژوهش‌های (Chan Lai, Cheng & Pfeifer, 2015) و (Vukalovich & Caltabiano, 2008) نیز مورد تأکید قرار گرفته است.

درگیر شدن زنان در فعالیت‌های پرمعنایی چون شغل و ادامه تحصیل به پر کردن زمان فراغت پس از طلاق کمک کرده و باعث فراهم کردن راهی برای غلبه بر اوقات بیکاری و دستیابی به حمایت‌های اجتماعی در تجربه پس از طلاق می‌شود (Bhattacharyya, 2012). نقش عواملی چون شغل و تحصیل در سازش‌یافتگی پس از طلاق در پژوهش‌هایی چون (Kavas, 2010) و (Kalmijn, 2010) مورد تأکید بوده است. با توجه به ضرورت درگیر شدن در فعالیت‌های پرمعنا، شرکت‌کنندگان خصوصاً آن‌هایی که قبلاً شاغل بوده و به‌محض ازدواج شغل خود را کنار گذاشته بودند به‌شدت در جستجوی اشتغال برآمده بودند. در نظر آن‌ها این یک عامل محوری بالقوه برای فراهم کردن الگوی زندگی جدید است که می‌تواند رشد پس از طلاق را تسهیل کند. به دنبال طلاق افراد شروع به تمرکز بر شغلشان می‌کنند. برخی خیلی سخت کار می‌کنند تا به انتقال توجه از طلاق پردازند و برخی دیگر کار را بیش از یک سرگرمی یا حواس‌پرتی، بلکه یک فعالیت پرمعنا می‌یابند که باعث کسب احترام ازدست‌رفته نزد همسر، کسب اعتماد به نفس و جلوگیری از ورود افکار مخرب روان می‌شود. این امر به التیام زخم‌های پس از طلاق کمک بسیار می‌کند. در کنار همه این دلایل شغل برای اکثر زنان مطلقه شریان اصلی حیات اقتصادی آنان محسوب می‌شود که در غیبت حمایت‌های مکفی نهادهای مسئول یک امر ضروری محسوب می‌شود.

استفاده از مهارت‌هایی برای حل مسئله یکی دیگر از راهبردهای افراد جهت سازش‌یافتگی با طلاق بود. حل مسئله وسیله‌ای مفید برای مقابله با مشکلات موقعیتی است که به‌صورت رفتاری یا شناختی، انواع پاسخ‌های بالقوه مؤثر به موقعیت مشکل‌آفرین را ارائه می‌کند و احتمال انتخاب مؤثرترین پاسخ را از میان این راه‌حل‌های مختلف افزایش می‌دهد (Tellado, 2003; به نقل از سودانی، شفیع‌آبادی و ایمانی زاد، ۱۳۹۱). در واقع توانایی حل مسئله فرایندی شناختی و رفتاری است که فرد برای شناسایی و کشف مؤثر راه‌های سازگاری با موقعیت‌های دشواری که در جریان زندگی روزمره با آن‌ها روبرو می‌شود، به کار می‌برد. بر این اساس حل مسئله یک فرایند سازگاری هوشیارانه منطقی و هدفمند است که می‌تواند توانمندی شخص را برای برخورد مؤثر با دامنه گسترده‌ای از موقعیت‌های پر فشار روانی به کار گیرد. علاوه بر مؤلفه‌های علمی که در تعریف شیوه حل مسئله مورد تأکید است شرکت‌کنندگان در پژوهش تدابیری همچون شروع کردن از کارهای کوچک، تفکر قبل از عمل، عدم اضافه کردن مشکلات گذشته به مشکلات کنونی، عدم تصمیم‌گیری عجولانه

و توانایی درخواست کمک را به کار می‌گرفتند. انجام این اقدامات و فن‌های حل مسئله می‌تواند در اقدامات سنجیده هنگام بروز بحران‌ها و مشکلات پس از طلاق و افزایش قدرت سازش‌یافتگی زنان مطلقه نقش به‌سزایی داشته باشد.

درنهایت، بر اساس نتایج این پژوهش می‌توان گفت سازش‌یافتگی پس از طلاق یک پدیده فردی، اجتماعی و خانوادگی در جهت کسب آرامش و استقلال است. در این پژوهش به کشف و درک مسیر افزایش سازش-یافتگی پس از طلاق در درون نمونه موردبررسی پرداخته شد، لذا نتایج این تحقیق اجازه نگاهی اجمالی به داشتن یک زندگی با سازش‌یافتگی بالا پس از طلاق را می‌دهد که با داشتن این شرایط، امکان یک زندگی پایدار، با ثبات و خوشایند برای زنان مطلقه وجود خواهد داشت.

### محدودیت‌ها و پیشنهادها

از محدودیت‌های این پژوهش عدم تحقق تنوع کافی در شرایط اقتصادی-اجتماعی افراد نمونه بود که باعث شد اشباع نظری در ارتباط با سازش‌یافتگی پس از طلاق در بین زنانی با سطوح مختلف اجتماعی-اقتصادی صورت نگیرد و لازم است پژوهش‌های آینده بر این نکته نیز توجه نمایند. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش این بود که با توجه به فرهنگ موجود در شهر اهواز و نیز فرهنگ حاکم در کشور ما، بسیاری از زنان که شرایط حضور در پژوهش را دارا بودند هنگامی که با آن‌ها تماس گرفته می‌شد و با اینکه اهداف و موضوع پژوهش به آن‌ها گفته می‌شد از حضور در مصاحبه خودداری می‌کردند، به نظر می‌رسد میل به پنهان کردن هویت مطلقگی علت اصلی عدم مشارکت آنان باشد.

از آنجایی که تمرکز اصلی این پژوهش در وهله اول، افزایش سازش‌یافتگی پس از طلاق زنان است پس می‌توان با آموزش‌های منظم به زنان آگاهی عمومی افراد را در زمینه سازش‌یافتگی پس از طلاق بالا برد. در مقیاس بزرگ‌تر، کسانی که در عرصه حمایتگری از این قشر هستند مانند سیاست‌گذاران عرصه تأمین اجتماعی، بهزیستی، کمیته امداد امام خمینی (ره) و دیگر نهادهای حمایتی مردم‌نهاد، می‌توانند نتایج این پژوهش را در پروژه‌های پیشنهادی، برنامه‌ها، سیاست‌ها و فعالیت‌های خود برای ایجاد یک زندگی با سازش‌یافتگی بالا برای مطلقه‌ها در نظر بگیرند. تمام نتایج ارائه‌شده در این پژوهش ابتدا با اولویت‌پیشگیری از آسیب‌های متوجه زنان مطلقه و فرزندانشان می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد و سپس با اقدامات آموزشی، درمانی و یا بالینی، در زمینه کمک به سازش‌یافتگی هر چه بیشتر زنان مطلقه با شرایط جدید به کار گرفته شود.

### تصریح درباره تعارض منافع

نویسندگان متعهد می‌شوند که پژوهش حاضر هیچ‌گونه تضاد منافی ندارد. همچنین نویسندگان دارای هیچ‌گونه جایگاه ویژه‌ای که این جایگاه با پژوهش و برآیندهای آن رابطه داشته باشد، نمی‌باشند.



این مقاله برگرفته از رساله دوره دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره خانواده دانشگاه شهید چمران اهواز با عنوان "ارائه الگوی سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه: یک تحقیق کیفی" است.

### سپاسگزاری

نویسندگان از همه شرکت‌کنندگان محترم حاضر در مصاحبه‌ها و نیز از همکاری مدیریت و کارکنان مراکز مشاوره مهرآوران و باران اهواز که از طریق معرفی و اطلاع‌رسانی زمینه اجرای این پژوهش را فراهم ساختند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایند.

### منابع

اسمعیلی، معصومه؛ آخوندی درزی، مینا و کاظمیان، سمیه. (۱۳۹۶). بررسی کیفی عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از

طلاق در زنان مطلقه (مطالعه پدیدارشناسانه). نشریه علمی زن و فرهنگ، ۹(۳۴)، ۶۲-۳۷. [\[link\]](#)

استراوس، آنسلم و کوربین، جولیت. (۱۹۹۰). مبانی پژوهش کیفی، ترجمه افشار، ابراهیم. (۱۳۹۰). تهران: نشر نی، چاپ اول.

[\[link\]](#)

بلالی، طیبه؛ اعتمادی، عدرا و فاتحی زاده، مریم السادات. (۱۳۹۰). بررسی رابطه عوامل روان‌شناختی و جمعیت‌شناسی

پیش‌بینی‌کننده سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه شهر اصفهان. مجله فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۲(۵)،

۵۳-۲۹. [\[link\]](#)

خجسته مهر، رضا؛ افشاری، فرح و رجیبی، غلام‌رضا. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش گذشت بر سازگاری با طلاق زنان

مطلقه. مجله مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۱۱(۳۰)، ۶۰-۳۷. [\[link\]](#)

زارع، سمیه؛ وفایی، ماریا آگیلار و احمدی، فضل‌الله. (۱۳۹۳). رویارویی معنوی زنان مطلقه در سازگاری با پدیده طلاق:

یک مطالعه کیفی. مجله علوم رفتاری، ۸(۴)، ۴۰۳-۳۹۵. [\[link\]](#)

حسینی بهبهانی، نوری‌جان. (۱۳۹۰). بررسی رابطه حمایت اجتماعی، دل‌بستگی نسبت به همسر سابق، گذشت نسبت به همسر

سابق، باورهای غیرمنطقی نسبت به طلاق و برخی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی به‌عنوان پیش‌بین‌های سازگاری پس از

طلاق زنان شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید

چمران اهواز. [\[link\]](#)

حیاتی، مژگان و سلیمانی، شهبلا. (۱۳۹۷). پیامدهای طلاق برای فرد مطلقه: یک مطالعه کیفی. رویش روان‌شناسی، ۷(۱۱)،

۲۸۸-۲۷۳. [\[link\]](#)

سایت سازمان ثبت‌احوال کشور. [\[link\]](#)

سودانی، منصور؛ شفیع‌آبادی، عبدالله و ایمانی زاد، اعظم. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت حل‌مسأله بر افزایش سازگاری

فردی-اجتماعی زنان مطلقه شهر کرمانشاه. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۷(۲۳)، ۱۲۷-۱۱۶. [\[link\]](#)

شوارتز، لیتا لینزر؛ کارلسون، جان. (۱۹۹۴). مشاوره طلاق در میان‌سالی، ترجمه یوسفی، ناصر؛ فاتحی زاده، مریم؛ جوکار،

مهناز؛ دیاریان، مسعود و عشقی، روناک. (۱۳۹۱). تهران: انتشارات نوروزی، چاپ اول. [\[link\]](#)

صادقی فسایی، سهیلا و ایثاری، مریم. (۱۳۹۱). تحلیل جنسیتی از زندگی پس از طلاق: مطالعه کیفی. فصلنامه زن در توسعه و

سیاست، ۳(۱۰)، ۷۴-۸۳. [\[link\]](#)

صادقی فسایی، سهیلا و ایثاری، مریم. (۱۳۹۲). بازتعریف «خود» و ساخت هویت در میان زنان پس از طلاق. پژوهش‌نامه

زنان، ۱(۴)، ۱۱۱-۱۳۸. [\[link\]](#)

فیشر، بروس و آلبرتی، رابرت. (۲۰۰۱). بازسازی زندگی پس از طلاق. ترجمه اکرمی، اکرم. (۱۳۸۵). تهران: انتشارات

صابرین. [\[link\]](#)

کلاتتری، عبدالحسین؛ روشن فکر، پیام و جواهری، جلوه. (۱۳۹۰). آثار و پیامدهای طلاق مرور نظام مند تحقیقات انجام شده

در ایران با تأکید بر ملاحظات جنسیتی (۱۳۹۰-۱۳۷۶). زن در توسعه و سیاست، ۳(۳)، ۱۱۱-۱۳۱. [\[link\]](#)

محمد پور، احمد. (۱۳۹۱). بسترها، پیامدها و سازگاری زنان مطلقه شهر تهران (یک مطالعه پدیدارشناسانه). فصلنامه

مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴(۱)، ۱۷۴-۱۳۶. [\[link\]](#)

مقدم زاده، علی؛ علوی، طاهره سادات؛ مظاهری، محمدعلی؛ حجازی موغاری، الهه؛ صالحی، کیوان و افروز، غلامعلی.

(۱۳۹۷). بازنامی عوامل فردی مؤثر در احتمال آسیب طلاق: یک مطالعه پدیدارشناسی. مشاوره و روان‌درمانی

خانواده، ۲، ۱۴۶-۱۱۵. [\[link\]](#)

میرزاده، فاطمه؛ احمدی، خدابخش و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۱). تأثیر درمان هیجان مدار بر سازگاری پس از طلاق. مشاوره

و روان‌درمانی خانواده، ۱(۴)، ۴۶۰-۴۴۱. [\[link\]](#)

بانگ، جفری و کلوکسو، ژانت. (۲۰۰۶). زندگی خود را دوباره بیافرینید، ترجمه حمیدپور، حسن؛ پیرمادی، الناز و گلی

زاده، ناهید. (۱۳۹۲). تهران: انتشارات ارجمند. [\[link\]](#)

Amato, P. (2014). Tradition, Commitment, and Individualism in American Marriages. *Psychological Inquiry*, 25, 42-46. [\[link\]](#)

Amato, P., Kane, J., & James, S. (2011). Reconsidering the "Good Divorce". National Institute of Health Public Press. [\[link\]](#)

Aseltin, R. H., & Kessler, R. C. (1993). Marital disruption and depression in a community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 34, 237-251. [\[link\]](#)

Baitar, R., Buysse, A., Brondeel, R., De Mol, J., & Rober, P. (2012). "Post-Divorce Wellbeing in Flanders: Facilitative Professionals and Quality of Arrangements Matter". *Journal of Family Studies*, 18(1), 62-75. [\[link\]](#)

Bhattacharyya, S. (2012). Indian immigrant women's post-divorce experience. (Master's thesis). The University of British Columbia. [\[link\]](#)

- Bolkan, A., & Kaya, A. (2016). The Effects of Life Skills Psychoeducation Program on Divorced Women's Self-actualization Levels. *The Anthropologist*, 23(3), 343-354. [\[link\]](#)
- Bolger, N., & Amarel, D. (2007). Effects of Social Support Visibility on Adjustment to Stress: Experimental Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 3, 458-475. [\[link\]](#)
- Brown, L. T. (2014). Bruised but not Broken: How coping styles, spirituality and social support are contributing factors to how well people do after divorce [Dissertation]. California State University. [\[link\]](#)
- Carry, H. H. (2000). Attachment status and post divorce adjustment in women. (Unpublished Doctoral dissertation). California School of professional psychology Berkeley/Alameda. [\[link\]](#)
- Chan Lai Cheng, J., & Pfeifer, J. E. (2015). Post divorce Adjustment in Singapore: Factors, Themes, and Positive Growth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56,429-450. [\[link\]](#)
- Goldfried, M. R., & Davison, G. C. (1996). Clinical behavior Therapy. Oxford, England: John Wiley & Sons. 327 pp. [\[link\]](#)
- Gaffal, M. (2010). Factors Influencing Ex-spouses' Adjustment to divorce. In Psychosocial and Legal Perspectives of Marital Breakdown: With Special Emphasis on Spain. New York: Springer, 47- 81. [\[link\]](#)
- Herrero, M., Martínez-Pampliega, A., & Alvarez, I. (2020). Family Communication, Adaptation to Divorce and Children's Maladjustment: The Moderating Role of Coparenting. *Journal of Family Communication*, 23(3). [\[link\]](#)
- Holman, T. (2001). Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice. New York: Springer. [\[link\]](#)
- Kalmijn, M. (2010). Country Differences in the Effects of Divorce on Well-Being: The Role of Norms, Support, and Selectivity. *European Sociological Review*, 26, 4, 475-490. [\[link\]](#)
- Kamp Dush, C.M. & Taylor, M.G. (2012). Trajectories of Marital Conflict across the Life Course: Predictors and Interactions with Marital Happiness Trajectories. *Journal of Family Issues*, 33 (3), 341-68. [\[link\]](#)
- Kavas, S. (2010). Post Divorce Experience of Highly Educated and Professional Women. A thesis submitted to the Graduate school of social sciences of middleeast technical university. [\[link\]](#)
- Krumrei, E., Mahoney, A., & Pargament, K. (2009). Divorce and the divine: The Role of spirituality in adjustment to divorce. *J Mar Fam*, 71, 371-83. [\[link\]](#)
- Krumrei, E., Mahoney, A., & Pargament, K. (2011). Demonization of divorce: Prevalence rates and links to postdivorce adjustment. *Fam Relat*, 60, 90-103. [\[link\]](#)
- Lloyd, G. M., Sailor, J. L., & Carney, W. (2014). A phenomenological study of postdivorce adjustment in midlife. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(6), 441-450. [\[link\]](#)
- Mendoza, J. E., Tolba, M. & Saleh, Y. (2020). Strengthening Marriages in Egypt: Impact of Divorce on Women. *Behav. Sci.* 10, 14. [\[link\]](#)
- Masheter, C. (1991). Postdivorce relationships between ex-spouse: The roles of attachment and interpersonal conflict. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 103-110. [\[link\]](#)
- McDermott, R., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2013). Breaking up is hard to do. Unless everyone else is doing it too: Social network effects on divorce in a longitudinal sample. *Social Forces*, 92, 491-519. [\[link\]](#)

- Munoz-Eguilta, A. (2007). Irrational beliefs as predictors of emotional adjustment after divorce. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25, 1-12. [[link](#)]
- Oldham, J. T. (2018). *Divorce, Separation and the Distribution of Property*. New York: Law Journal Press. [[link](#)]
- Orozco, V. (2007). *Ethnic Identity, Perceived Social Support, Coping Strategies, University Environment, Cultural Congruity, and Resilience of Latina/o College Students*. (Thesis dissertation). Graduate School, the Ohio State University. [[link](#)]
- Paul, R. A. (2010). Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments. *Journal of Marriage and Family*, 72, 650 – 666. [[link](#)]
- Perez-Lopez, F. R., Perez-Roncero, G., Fernandez-Inarrea, J., Fernandez-Alonso, A.M., Chedraui P., & Llaneza P. (2013). Resilience, depressed mood, and menopausal symptoms in postmenopausal women. *Menopause*. [Epub ahead of print], In Press. [[link](#)]
- Polit, D. F., Hungler, B. P. (2006). *Nursing Research: Principles and Methods*. Lippincott, Philadelphia. [[link](#)]
- Rawlins, R. (2012). *African/Caribbean-Canadian women coping with divorce: Family perspective*. University of Toronto. [[link](#)]
- Rojas, L. G., Guzmán-González, M., & Ottenberger, D, R. (2016). Romantic attachment and adjustment to divorce and separation in a Chilean adult sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57, 8, 573-585. [[link](#)]
- Sayer, L., & Bianchi, S. (2000). Women's economic independence and the probability of divorce: A review and reexamination. *Journal of Family Issues*, 21, 906–943. [[link](#)]
- Schramm, D. G., Harris, S.M., Whiting, J. B., Hawkins, A. J, Brown, M., & Porter, R. (2013). Economic Costs and Policy Implications associated With Divorce: Texas as a Case Study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(1), 1-24. [[link](#)]
- Sook Ko, K., & Sook Kim, M. (2015). Grounded Theory Approach on Post-Divorce Social Adjustment Experience of Female Victims of Domestic Violence. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(18): 67-79. [[link](#)]
- Tamborini, C., Couch, K., & Reznik, G. (2015). Long-term impact of divorce on women's earnings across multiple divorce windows: A life course perspective. *Advances in Life Course Research*, 16, 146-159. [[link](#)]
- Thomas, C., & Marilyn, R. (2008). Women's Perception of the Divorce Experience: A Qualitative Study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 4, 49-63. [[link](#)]
- Vukalovich, D., & Caltabiano, N. W. (2008). The effectiveness of a community group intervention program on adjustment to separation and divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 48 (3/4), 145. [[link](#)]
- Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 665-678. [[link](#)]
- Webb, A., Ellison, C., Mcfarland, M., Lee, J., Morton, K., & Walters, J. (2010). Divorce, religious coping, and depressive symptoms in conservative protestant religious group. *Fam Relat*, 6, 57-59. [[link](#)]
- Wilder, S. E (2016). Predicting Adjustment to Divorce from Social Support and Relational Quality in Multiple Relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57, 8, 553-572. [[link](#)]

**Reference (In Persian)**

- Balali, T., & Entezami, O. (2011). The Study of Relationship between Psychological factors and Demographic characteristics predicting Post Divorce Adjustment among Divorced Women in Isfahan. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 2 (5), 33-57. [[link](#)]
- Esmaeili, M., Akhondi Darzi, M., & Kazemain, S. (2018). Qualitative Investigating Of Effective Factors on Adjustment during Post-Divorce Situation among Divorced Women (Phenomenological Study). *Scientific Research Quarterly of Woman and Culture*, 9 (34), 37-62. [[link](#)]
- Fisher, B., & Alberti, R. (2001). *Rebuilding: When your Relationship Ends*, Translated by Akrami, A. (2007). Tehran: Saber Publication. [[link](#)]
- Hayati, M., & Soleymani, S. (2019). The Consequences of Divorce for the Divorced Person: A Qualitative Study. *Frooyesh*, 7 (11), 273-288. [[link](#)]
- Hosseini Behbahani, N. (2012). Investigating the Relationship between Social Support, Attachment to Ex-Spouse, Forgiveness of Ex-Spouse, Unreasonable Beliefs in Divorce and Some Demographic Characteristics as Predictors of Post-Divorce Adjustment in Ahwaz Women. Master's Thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Chamran Ahvaz University, Ahvaz. [[link](#)]
- Iran Register Organization Website. [[link](#)]
- Kalantari, A., Roshanfekr, P., & Javaheri, J. (2011). Consequences of Divorce A Systematic Review of Current Literature with an Emphasis on Gender-Related Issues (1997-2011). *Women in Development & Politics*, 3, 111-132. [[link](#)]
- Khojasteh Mehr, R., Afshari, F., & Rajabi, G. (2012). Effectiveness of Forgiveness Training and Post Divorce Adjustment of Women. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 10 (1), 37-60. [[link](#)]
- Mirzazadeh, F., Ahmadi, K., & Fatehezadeh, M. (2012). Examining the Effectiveness of Emotionally Focused Therapy on Post Divorce Adjustment in Women. *Family Counseling and Psychotherapy*, 2 (1), 441-460. [[link](#)]
- Moghaddamzadeh, A., Alavi, T., Mazaheri, M., Hejazi Moghari, E., Salehi, K., & Afrooz, G. (2019). Representation of Individual Factors Affecting the Probability of Divorce: A Phenomenological Study. *Family Counseling and Psychotherapy*, 8 (2), 115-146. [[link](#)]
- Mohammadpur, A. (2014). A Phenomenological Study of Contexts, Consequences and Adaptations to Divorce among Divorced Women of Tehran City. *Family Counseling and Psychotherapy*, 4 (1), 135-180. [[link](#)]
- Sadeghi Fasaee, S., & Isari, M. (2012). Gender Analysis of Life after Divorce: A Qualitative Study. *Women in Development & Politics*, 10 (3), 5-30. [[link](#)]
- Sadeghi Fasaee, S., & Isari, M. (2013). Post-Divorce Self-Redefining and Identity Building in Women. *Women Studies*, 4 (7), 111-138. [[link](#)]
- Schwartz, L. L., & Karlsson, J. (1994). *Divorce Counseling in Middle Age*, Translation by Yousefi, N., Fatehi Zadeh, M., Jokar, M., Deyarian, M., & Eshghi, R. (2013). Tehran: Noroozi Publication, First Printing. [[link](#)]
- Sodani, M., Shafi Abadi, A., & Imani Zad, A. (2013). The Effectiveness of Problem-Solving Skill Training on Increasing Social and Personal Adaptation of Divorced Women in Kermanshah City. *New Findings in Psychology*, 7 (23), 116-127. [[link](#)]

- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Grounded Theory*. Translated by Afshar, E. (2012). Tehran: Ney Publication. [\[link\]](#)
- Young, J., & Klosko, J. (1993). *Reinventing your Life: How to Break Free from Negative Life Patterns*, Translation by Hamidpour, H., Pirmoradi, E., & Golizadeh, N. (2012). Tehran: Arjmand Publication. [\[link\]](#)
- Zare, S., Aguilar Vafaie, M., & Ahmadi, F. (2015). Spiritual Encountering of Divorced Women in Adjusting to the Divorce Phenomenon: A Qualitative Study. *International Journal of Behavioral Sciences*. 8 (4), 395-403. [\[link\]](#)

