

Research Paper

**A qualitative assessment of strategies affecting adaptability in the post-divorce adaptation process: knowledge based on the experience of divorced women**

Farahnaz Jeloyari<sup>1</sup>, Somayeh Kazemian<sup>2</sup>, Ebrahim Naeimi<sup>2</sup>, Abdoloh Motamedi<sup>3</sup>

1. Ph.D Student of Counseling, Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University of Tehran, Tehran, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University of Tehran, Tehran, Iran.

3. Full Professor, Department of General and Clinical Psychology, Allameh Tabataba'i University of Tehran, Tehran, Iran.

**Citation:** Jeloyari F, Kazemian S, Naeimi E, Motamedi A. A qualitative assessment of strategies affecting adaptability in the post-divorce adaptation process: knowledge based on the experience of divorced women. J of Psychological Science. 2021; 20(105): 1513-1534.



ORCID



URL: <https://psychologicalscience.ir/article-1-1399-fa.html>

doi [10.52547/JPS.20.105.1513](https://doi.org/10.52547/JPS.20.105.1513)

ARTICLE INFO

ABSTRACT

**Keywords:**

Adaptability,  
adjustment,  
divorce,  
Knowledge Based on the  
Experience,  
divorced women

**Background:** For many women, divorce means coping with extreme stress and emotional instability. To meet the challenges after divorce, divorced women need to be more resilient using different strategies. Almost all studies conducted in Iran with the subject of life after divorce have dealt with the process of adaptation and adaptation has been less considered as the gateway to adaptation.

**Aims:** The aim of this study was to discover effective strategies in the process of adaptation during post-divorce adjustment in divorced women.

**Methods:** This research was conducted with a qualitative approach and contextual theory method in 2020 and 2021 in Tehran. The population or field studied in this study included all divorced women in Tehran in 2020 who have passed at least 3 years of legal divorce (who have the opportunity and experience to face the challenges of life after divorce and the possibility of entering the process of adaptation after divorce). The study sample was saturated by selecting 12 divorced women using snowball sampling. Semi-structured interviews were used to collect data. The interviews were analyzed using the systematic method of Corbin and Strauss.

**Results:** Analysis of participants' experiences leads to the identification of 7 main categories of building a new identity, interacting with divorce, managing post-divorce challenges, engaging in social activities (environmental influences), buffer (protective factors), spiritual-religious confrontations and Coping with factors out of control.

**Conclusion:** The results showed that divorced women's use of internal and external factors can help to adapt to life after divorce and put them on the path of adjustment. Understanding knowledge based on divorced women's experience of post-divorce consequences and how to adapt to it, as presented in the present study, can help divorced women, counselors and therapists involved in this area to make gender-based decisions and interventions.

Received: 04 Sep 2021

Accepted: 30 Sep 2021

Available: 22 Nov 2021

\* **Corresponding Author:** Somayeh Kazemian, Assistant Professor of Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University of Tehran, Tehran, Iran.

E-mail: S.kazemian@atu.ac.ir

Tel: (+98) 2144737510

2476-5740/ © 2021 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).



## Extended Abstract

### Introduction

As divorce increases in family life, its effects and consequences threaten the life of society and its health more than ever. Among these, we can consider the consequences of divorce on divorced women. Divorce, as a period of change, changes the course of women's lives, On the other hand, after divorce, the social network around divorced women is largely lost or diminished (Konstam et al., 2016) and many of them feel lonely (Aartsen & Jylha, 2011) and she is ashamed and sinful (Orth et al., 2010). The feeling of loneliness caused by divorce is related to the loss of intimate relationships and to people's mental evaluation of social isolation (Shankar et al., 2017) and leads to mental health problems and the risk of mental disorders such as depression (Cacioppo et al., 2010) and increases cognitive deficits (Shankar et al., 2013).

Studies related to divorce have shown that society is more strict with women after divorce. In addition, the psychological consequences of divorce for women lead to more harm, and women struggle with these consequences for years after divorce (Saadati et al., 2017 & Mandemakers et al., 2010). Divorce also brings with it many social, economic, cultural, and even physical challenges. To deal with these major challenges and harms, it is necessary for divorced women to become more resilient by using different strategies during the post-divorce period (Khan & Hamid, 2020 & SadeghiFasa'I & Isari, 2013). According to what was reviewed, one of the most important issues for divorced women is their adaptation to the situation after divorce. Research shows that some women adapt well after divorce and some do not (Mirzazadeh et al., 2012). Most divorced women have poor adaptation to post-divorce conditions. These divorced women see divorce more as the end point of a long process, and feelings of inferiority and personality are among the consequences they experience after divorce (Ghafoorian Nourozi et al., 2013). For many women, the end of married life is a huge stress and emotional instability, but adaptation to it comes in many forms. The intensity and duration of the adaptation process

may be related to several factors, one of which is individual resources (Amato, 2010). Some related studies have shown that people who have endured less stress in their married life have more problems coping with divorce (Amato & Hohmann-Marriott, 2007). Another factor is the greater desire of one of the parties to separate. It has been hypothesized that the person initiating the separation will feel more in control of the situation, and this may help the person to better adapt to the divorce (Hewitt, B., & Turrell, 2011 & Wang & Amato, 2000). How to experience divorce, the continuation of conflicts with the ex-spouse and the increase of financial problems (Kramrei et al., 2007 & Braver et al., 2006), People's attachment style and the degree of preoccupation and mental conflict with the ex-spouse also play an important role in adaptation (Yarnoz-Yaben, 2010). Almost all studies conducted in Iran with the subject of life after divorce have dealt with the process of adaptation and adaptation has been less considered as the gateway to adaptation. The importance of the early years after divorce and the need for adaptation, or as a prelude to adaptation, requires researchers to go beyond quantitative and purely focused research on adaptation, because until adaptation is achieved, adaptation will not take shape. Therefore, the present study with a qualitative approach seeks to answer the fundamental question of what are the effective strategies on the adaptation process during post-divorce adjustment based on the knowledge based on the experience of divorced women?

### Method

The present study was conducted with a qualitative approach and contextual theory (GT) method using a systematic method (Corbin & Strauss, 2014). The population or field studied in this study included all divorced women in Tehran in 2020 who have passed at least 3 years of legal divorce (who have the opportunity and experience to face the challenges of life after divorce and the possibility of entering the process of adaptation after divorce Be employed and have children, be their first experience of divorce and, while willing to participate in research, do not have an acute mental disorder (based on DSM5 and clinical psychologist certification) and, most importantly, in

the afterlife Divorce has reached adaptability (based on the participant's personal acknowledgment of the divorce adaptation and its confirmation in the initial interview with the interviewing researcher). Other inclusion criteria in this study were at least a diploma and being in the age range of 25 to 55 years. To achieve the desired sample of the study, targeted sampling strategy and snowball method were used to select the desired samples and units. Data in the present study were saturated after interviews with 10 divorced women; But to be sure, interviews continued for up to 12 participants. Exclusion criteria were the reluctance of the participant to participate in the research and to refrain from providing information during the interview. In this study, semi-structured in-depth interviews were used to collect data. In addition to the interview method, other methods of data collection were used in qualitative studies such as field note taking and observation. Interviews were conducted over a period of 48 to 63 minutes, depending on the mood, tolerance threshold and interest of the participants. The questions of the present study were generally general and open-ended due to the nature of the research method (contextual theory method), so they were asked to gain knowledge based on the experiences of divorced women about effective strategies in the adaptation

process during post-divorce adjustment. What effective measures or strategies have you used to adapt to your divorce, or how has the individual used individual and environmental factors to adapt to the divorce? Systematic contextual theory method was used to analyze the data. According to the systematic approach of Strauss and Corbin, the data were analyzed in a regular and at the same time continuous process of data comparison.

## Results

To examine the participants' experiences in the main research question, the data obtained from semi-structured interviews with 12 divorced women were analyzed. After analyzing the content of the interviews conducted by the systematic method of Corbin and Strauss, 7 main categories, 23 sub-categories and 100 open codes were extracted from their experiences. The effective strategies extracted in the adaptation process of divorced women in the present study include building a new identity, interacting with divorce, managing post-divorce challenges, engaging in social activities, buffer, spiritual-religious confrontations and Coping with factors out of control. Coming with agents was out of control. The main and sub-categories extracted are listed in Table 1.

**Table 1. Categories related to effective strategies in the adaptation process during post-divorce adjustment**

Main categories	Subcategories
building a new identity	replacement of identities
	new preoccupations
	new definitions of life
interacting with divorce	taking care of a new identity
	proper interaction with ex-spouse
	proper interaction with yourself
managing post-divorce challenges	proper interaction with others
	economic management
	communication Management
	managing children's issues
engaging in social activities (environmental influences)	self management
	enrichment of group activities
	participate in volunteer activities
buffer (protective factors)	Pursuing social goals
	cleaning up the social environment
	psychological care
spiritual-religious confrontations	miraculous self-talk
	material and physical care
	participate in spiritual-religious occasions
coping with factors out of control	divine connection
	essential religious beliefs
	time
	predict uncontrollable conditions

### Conclusion

The aim of this study was to obtain knowledge based on the experience of divorced women of strategies affecting adaptability in the post-divorce adjustment process. Despite the increase in divorce rates and changes in its acceptance in Iranian society, the phenomenon of divorce is still among the situations that lead to major losses in physical, psychological, social and even spiritual dimensions. This issue, due to the cultural context of Iranian society, puts more pressure on women and slows down their adaptation and then adaptation to living conditions after divorce. The first major category discovered was "building a new identity." While for most women, marriage is an important part of identity; Hence, divorce will be a process of losing that part of their identity. Thus, the participating women were able to redefine their "self" after the divorce, creating a new identity that helped them move in a new direction. The second category identified in the path of adaptation to divorce in the lives of divorced women was "their proper interaction with the phenomenon of divorce." In confirmation of what has been discovered in this category, Simmons et al. (2014) believe that the quality and nature of relationships with ex-spouses affect the positive adjustment in the days after divorce. In addition, Colic and Casa (2014) concluded in their study that the type of relationship with an ex-spouse, lack of hostility and anxiety, or a friendly relationship as a source of support can facilitate post-divorce adjustment. The third major issue in coping with divorce, narrated by divorced women, was "managing post-divorce challenges." Managing economic issues leads a divorced woman to believe that she feels more in control of life, which increases their self-confidence and self-esteem. The fourth category extracted from the strategies affecting adaptability in the post-divorce adjustment process was "involvement in social activities (environmental influences)". It seems that participating in group activities and engaging in social interactions, while refining the psychological and emotional discharge of divorced women in the present study, helped them to go through the stages of grief and reach the stage of acceptance and adaptation to new conditions more

quickly. The fifth major category identified was "buffer (protective agents)". In the present study, these protective factors, such as psychological care, miraculous self-talk, and material and physical care, act as a shock absorber for post-divorce stress and help divorced women more easily and effectively deal with problems and stress. Coping with life after divorce. The sixth category extracted in the present qualitative study was "spiritual-religious confrontations". Related research has shown that religious beliefs are emphasized because they can make the experience of the incident meaningful and easier to bear during devastating hardships. Participating in religious occasions, while providing a platform for community attendance and helping to vent their emotions, raises hope. The religious context and the existence of religious and spiritual occasions and ceremonies in all existing ethnicities accelerate and deepen this process (Web et al., 2010). The last major category derived from knowledge based on divorced women's experiences of adaptability during divorce adjustment was "Coping with factors out of control". Divorced women participants believed that some issues and problems could not be solved after divorce, so they should be temporarily accepted and adapted to.

### Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the advisory department of Allameh Tabatabai University of Tehran with the Ethics ID IR.ATU.REC.1399.086 and approval date of 26/10/2020. Mandatory ethical considerations in this study include obtaining informed consent from the participants and obtaining written consent, confidentiality (using a pseudonym, for example, participant 1, 2, etc. throughout the study), respect for privacy and the right to cancel. There were participants.

**Funding:** This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

**Authors' contribution:** The first author was the senior author, the second were the supervisors and the third and forth was the advisors.

**Conflict of interest:** the authors declare no conflict of interest for this study.

**Acknowledgments:** We sincerely thank all the divorced women who participated in this qualitative research and honestly shared their experiences with us.



بررسی کیفی راهبردهای مؤثر بر انطباق پذیری در فرآیند سازگاری پس از طلاق: دانش مبتنی بر تجربه زنان مطلقه

فرحناز جلوپاری<sup>۱</sup>، سمیه کاظمیان\*<sup>۲</sup>، ابراهیم نعیمی<sup>۳</sup>، عبدالله معتمدی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳. استاد تمام، گروه روانشناسی بالینی و عمومی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

**زمینه:** طلاق برای بسیاری از زنان به معنای رویارویی با فشار روانی مفرط و بی ثباتی هیجانی است. برای مقابله با چالش‌های پس از طلاق، لازم است زنان مطلقه با استفاده از راهبردهای مختلف از مقاومت بیشتری برخوردار شوند. تقریباً تمامی پژوهش‌های انجام شده در ایران با موضوع زندگی پس از طلاق به فرآیند سازگاری پرداخته‌اند و انطباق‌پذیری به عنوان دروازه ورودی سازگاری کمتر مورد توجه بوده است. **هدف:** پژوهش حاضر با هدف کشف راهبردهای مؤثر در فرآیند انطباق‌پذیری در خلال سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه انجام شد. **روش:** این پژوهش با رویکرد کیفی و روش نظریه زمینه‌ای در سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ در شهر تهران انجام شد. جامعه یا میدان مورد مطالعه این پژوهش، شامل تمامی زنان مطلقه شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود که حداقل ۳ سال از طلاق قانونی آنها سپری شده باشد (که فرصت و تجربه مواجهه با چالش‌های زندگی پس از طلاق و امکان ورود به فرایند انطباق پس از طلاق را کسب کرده باشند)، نمونه پژوهش با انتخاب ۱۲ زن مطلقه با بهره‌گیری از نمونه‌گیری گلوله برفی به حد اشباع رسید. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. مصاحبه‌ها با استفاده از روش نظام‌مند کوربین و استراوس مورد تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** تحلیل تجارب مشارکت‌کنندگان، منجر به شناسایی ۷ مقوله اصلی ساخت هویتی تازه، تعامل با طلاق، مدیریت چالش‌های پس از طلاق، درگیر شدن در فعالیت‌های اجتماعی (تأثیرات محیطی)، ضربه‌گیرها (عوامل محافظت‌کننده)، مقابله‌های معنوی - مذهبی و کنار آمدن با عوامل خارج از کنترل شد. **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد بهره‌گیری زنان مطلقه از عوامل درونی و بیرونی می‌تواند به انطباق‌پذیری با زندگی پس از طلاق و قرار گرفتن آنان در مسیر سازگاری کمک کند. فهم دانش مبتنی بر تجربه زنان مطلقه از پیامدهای پس از طلاق و نحوه انطباق با آن، به گونه‌ای که در مطالعه حاضر آمده است، می‌تواند به زنان مطلقه، مشاوران و درمانگران درگیر در این حوزه برای تصمیم‌گیری و مداخلات مبتنی بر جنسیت کمک کند.

کلیدواژه‌ها:

انطباق‌پذیری،

سازگاری،

طلاق،

دانش مبتنی بر تجربه،

زنان مطلقه

دریافت شده: ۱۴۰۰/۰۶/۱۳

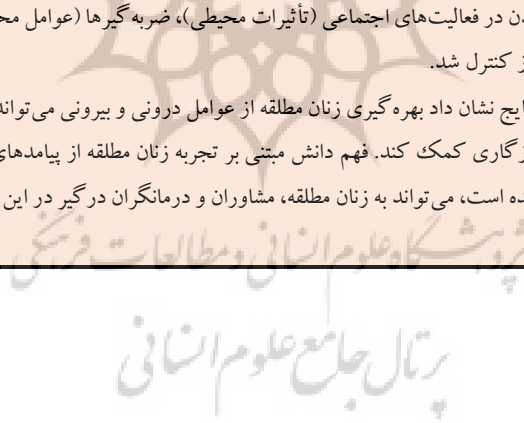
پذیرفته شده: ۱۴۰۰/۰۷/۰۸

منتشر شده: ۱۴۰۰/۰۹/۰۱

\* نویسنده مسئول: سمیه کاظمیان، استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

ایمانامه: S.kazemian@atu.ac.ir

تلفن: ۰۲۱۴۴۷۳۷۵۱۰



## مقدمه

به همان میزان که طلاق در زندگی خانوادگی رو به افزایش است، آثار و پیامدهای آن نیز هر روز بیش از گذشته حیات جامعه و سلامتی افراد آن را تهدید می‌کند. در این میان می‌توان به پیامدهای طلاق بر زنان مطلقه توجه نمود. طلاق و زندگی پس از آن به عنوان یک دوره تحولی، مسیر زندگی زنان را تغییر داده و در نهایت، شبکه اجتماعی پیرامون زنان مطلقه، عمدتاً از دست رفته یا کوچک‌تر می‌شود (کونستام، کاروین، لیونز و کلن - دمیرتاس، ۲۰۱۶) و بسیاری از آنها را گرفتار احساس تنهایی (آرتسن و جیلها، ۲۰۱۱) و شرم و گناه (اورث، روپین و سوتو، ۲۰۱۰) می‌کند. احساس تنهایی ناشی از طلاق با از دست رفتن روابط صمیمانه و با ذهنیت منفی افراد از فعالیت‌ها و روابط اجتماعی مرتبط است (شانکر، مک‌مون، دماکاکوس، هامر و استپتو، ۲۰۱۷) و منجر به مشکلات سلامتی شده و خطر ابتلا به اختلالات روانشناختی از قبیل افسردگی (کاسیو، هاولی و سپید، ۲۰۱۰) و نقص‌های شناختی (شانکر، هامر، مک‌مون و استپتو، ۲۰۱۳) را افزایش می‌دهد.

مطالعات مرتبط با طلاق در ایران نشان داده است، پس از طلاق، جامعه بر زنان سختگیری بیشتری کرده و پیامدهای روانشناختی طلاق برای زنان آسیب‌های بیشتری را به دنبال دارد و زنان تا سال‌ها بعد از طلاق با این پیامدها دست به گریبان هستند (سعادت، رستمی و دربانی، ۱۳۹۵؛ مندیکرز، ماندن و کالین، ۲۰۱۰). همچنین طلاق برای زنان، چالش‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و حتی جسمانی را به همراه دارد. برای مقابله با این چالش‌های عمده، لازم است زنان مطلقه با استفاده از راهبردهای مختلف در طول دوران پس از طلاق از مقاومت بیشتری برخوردار شوند (خان و حمید، ۲۰۲۰؛ صادقی‌فسایی و ایناری، ۱۳۹۲).

با توجه به آنچه در سطور فوق مرور شد، یکی از مسائل مهم برای زنان مطلقه، مسئله انطباق آنان با زندگی پس از طلاق و پیامدهای ناشی از آن است. مطالعات نشان داده‌اند برخی از زنان بعد از طلاق، انطباق مناسبی پیدا کرده و برخی نیز به با آن منطبق نمی‌شوند (میرزازاده، احمدی و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۱). اکثر زنان مطلقه انطباق ضعیفی با زندگی پس از طلاق دارند. این دسته از زنان مطلقه، طلاق را بیشتر به عنوان نقطه پایانی بر یک فرآیند طولانی مدت قلمداد کرده و احساس حقارت و خرد شدن شخصیت از جمله پیامدهایی است که آنها بعد از طلاق تجربه می‌کنند (غفوریان

نوروزی، قنبری هاشم‌آبادی و حسن‌آبادی، ۱۳۹۲). این نتیجه تأیید کننده نتایج مطالعات سایر پژوهشگران در این زمینه است (جعفری ندوشن، زارع، حسینی‌هنزایی، پورصالحی‌نوید و زیتی، ۱۳۹۴؛ زارع، آگیلار وفایی و احمدی، ۱۳۹۳؛ سیمونز، واندولد، کولمن و براکر، ۲۰۱۴).

در فرهنگ‌های فردمحوری مانند کشورهای اروپای غربی، خروج از زندگی زناشویی که فرد از آن رضایت ندارد، امری طبیعی قلمداد شده، اما در فرهنگ‌های جمع‌گرا مانند کشورهای آسیایی از جمله ایران، متراکه زناشویی و طلاق به عنوان فرآیندی تعریف می‌شود که در آن ارزش‌های سنتی جامعه با تأکید بر محوریت خانواده نادیده گرفته شده‌اند و نوعی هنجارشکنی تلقی شده و بار اجتماعی فراوانی را برای فرد ایجاد می‌کند. بنابراین در این گونه فرهنگ‌ها، افراد حتی اگر مشکلات زیادی داشته باشند، کمتر طلاق می‌گیرند. از سوی دیگر پس از طلاق، تأثیرات فرهنگی نیز بر فشارهایی که فرد در زندگی تحمل می‌کند، افزوده می‌شود. بنابراین انطباق‌پذیری با طلاق می‌تواند تحمل یک فرآیند دردناک باشد (دهقان‌منشادی، زارعی، عسگری و نظیری، ۱۳۹۶).

طلاق برای بسیاری از زنان به معنای رویارویی با فشار روانی مفرط و بی‌ثباتی هیجانی است، اما انطباق‌پذیری با آن به شکل‌های مختلفی رخ می‌دهد. شدت و مدت زمان فرآیند انطباق‌پذیری ممکن است با عوامل مختلفی رابطه داشته باشد که یکی از آنها منابع فردی است (آماتو، ۲۰۱۰). برخی مطالعات مرتبط نشان داده‌اند، افرادی که فشار کمتری را در زندگی زناشویی تحمل کرده‌اند، مشکلات بیشتری در انطباق با طلاق دارند (آماتو و هوهمن - ماریتو، ۲۰۰۷). عامل دیگر، تمایل بیشتر یکی از طرفین به جدایی است. برخی مطالعات در این زمینه نشان داده‌اند که همسر آغازگر جدایی، احساس کنترل بیشتری بر امور داشته و این امر امکان دارد به او کمک کند تا انطباق بهتری با طلاق پیدا کند (هویت و تورل، ۲۰۱۱؛ وانگ و آماتو، ۲۰۰۰). نحوه تجربه طلاق، تداوم تعارضات با همسر سابق و افزایش مشکلات مالی (کرامری، کویت، مارتین، فوگو و ماهونی، ۲۰۰۷؛ براور، شاپیرو و گودمن، ۲۰۰۶) سبک دلبستگی افراد و میزان دل‌مشغولی و درگیری ذهنی با همسر سابق نیز در انطباق‌پذیری با طلاق نقش مهمی ایفا می‌کنند (یاربز - یاربن، ۲۰۱۰).

در پژوهش‌های اخیر، مسیرهای انطباق روانشناختی با طلاق به میزان قابل توجهی از ناهمگنی پاسخ‌ها به استرس طولانی مدت در حوادث مهم زندگی

زنان مطلقه پرداختند. از تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش مذکور، یک طبقه اصلی به نام «سازش یافتگی پس از طلاق: پویایی برای استقلال و آرامش» به دست آمد که این طبقه از ۱۸ مؤلفه به عنوان طبقات فرعی شامل «حمایت‌گری راهبردی اطرافیان، رویارویی مذهبی، صبوری 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» تشکیل شده بود.

نافلی، مرسلی و پریگ - چیلو (۲۰۱۶) در مطالعات خود پیرامون انطباق افراد با طلاق دریافتند، اکثر افراد طلاق گرفته پس از یک ازدواج طولانی‌مدت، به طور موفقیت‌آمیزی در طول زمان، انطباق پیدا می‌کنند و مسیر انطباق آنها اساساً به منابع درون‌فردی بستگی دارد. با این حال، تعداد کمی از طلاق‌ها، مشکلات پایداری را نشان می‌دهند. از این رو پژوهشگران مذکور، مطالعه‌ای با هدف روشن ساختن مسیرهای مختلف انطباق روانشناختی با قطع رابطه زناشویی در بین افرادی که بیش از ۲۰ سال از ازدواج آنها گذشته بود و بررسی عوامل مؤثر در بهبودی یا مزمن شدن شرایط آنها انجام دادند. نتایج نشان داد، تعداد کمی از افراد در طول ۲ سال اول از گروه‌های فاقد انطباق به گروه‌های تطابق‌یافته تغییر وضعیت دادند. پریگ - چیلو، هاجسون و مرسلی (۲۰۱۵) در مطالعه دیگری به دنبال شناسایی الگوهای روانشناختی انطباق‌پذیری با طلاق بعد از ازدواج‌های طولانی‌مدت بودند. داده‌های مطالعه آنها از ۳۰۸ نفر از افراد ۴۵ تا ۶۵ سال، که پس از یک ازدواج به طور متوسط ۲۵ ساله از هم طلاق گرفته بودند، ارائه شده بود. تحلیل داده‌ها، پنج گروه مختلف را نشان داد: یک گروه با انطباق متوسط، یک گروه با تاب‌آوری و سه گروه کوچک با افراد آسیب دیده. متغیرهای تفکیک‌کننده بین گروه‌ها شامل ویژگی‌های شخصیتی، زمان جدا شدن، رابطه جدید و وضعیت مالی بود. سن، جنسیت و طول ازدواج نیز در این روند، نقشی جانبی داشتند.

الگوی انطباق روانشناختی برای همه افراد مطلقه یکسان نیست. یکی از اولین مطالعات با تمرکز بر تنوع در انطباق با طلاق، یک مطالعه طولی است که حدود ۶ سال طول کشید و توسط هترینگتون (۲۰۰۳) انجام شده است.

از جمله طلاق تأکید کرده‌اند. به طور کلی انطباق الگویی در نظر گرفته شده است که در آن عملکرد طبیعی در زندگی متوقف شده و علائم افسردگی و پریشانی چندین ماه دوام می‌آورد و سپس به تدریج (معمولاً پس از ۲ سال) به حالت اولیه باز می‌گردد (بونانو و مانچینی، ۲۰۰۸). یک منبع احتمالی دیگر در این زمینه که به ندرت تاکنون در تحقیقات انطباق با طلاق بررسی شده است، رشد شخصی متعاقب این واقعه است. در واقع، تعداد کمی از مطالعات، احتمال تغییرات مثبت زندگی پس از قطع رابطه را بررسی کرده‌اند (تاشیرو و فرازیر، ۲۰۰۳). رشد مرتبط با بحران به این مفهوم اشاره دارد که افراد می‌توانند از طریق داشتن ذهن آگاهی و تجربه دادن معنای جدیدی از زندگی، فراتر از سطح عملکرد روانشناختی قبلی خود در پاسخ به یک واقعه زندگی ناراحت‌کننده یا آسیب‌زا، رشد کنند (تدسکی، پارک و کالهن، ۱۹۹۸).

تقریباً تمامی پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور با موضوع زندگی پس از طلاق به فرآیند سازگاری پرداخته‌اند و انطباق‌پذیری به عنوان دروازه ورودی سازگاری کمتر مورد توجه بوده است.

یوسفی، شریف‌زاده، نوروزی، صحرانورد و میری (۱۳۹۸) در پژوهش خود به بررسی وضعیت سازگاری پس از طلاق و عوامل مرتبط با آن در ۱۶۰ زن مطلقه تحت پوشش کمیته امداد در شهر بیرجند پرداختند. نتایج به دست آمده در پژوهش مذکور نشان داد که زنان مطلقه به خصوص زنان خانه‌دار و دارای تحصیلات پایین، از وضعیت سازگاری مطلوبی برخوردار نیستند. همچنین نتایج این مطالعه نشان داد که بین سن، تعداد فرزندان، شغل همسر سابق، طول مدت تأهل و سال‌های سپری شده از طلاق، با سازگاری پس از طلاق رابطه معناداری وجود نداشت.

بحرانی، بلند و صیادی (۱۳۹۸) با استفاده از روش کیفی و از طریق نظریه زمینه‌ای به ارائه مدل رشد پس از ترومای ناشی از طلاق در زنان مطلقه پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد، تفرد و تعالی، مقوله مرکزی رشد پس از ترومای ناشی از طلاق بود. پذیرش و گذر از مسیر رنج طلاق به عنوان شرایط علی و مقوله‌های فرزندان انگیزه‌ای برای رشد، عوامل خانوادگی، عوامل پیشینه‌ای، سرسختی روانی و رویارویی و مواجهه برای شرایط مداخله‌ای استخراج شد.

نظری‌فر، سودانی، خجسته‌مهر و فرهادی‌راد (۱۳۹۸) در یک مطالعه کیفی با بررسی ۲۰ زن مطلقه به تبیین عوامل مؤثر در سازگاری پس از طلاق در

نتایج تجزیه و تحلیل خوشه‌ای این مطالعه (بر اساس ۱۱ متغیر مانند سلامت ذهنی، افسردگی و رضایت از زندگی) نشان داد که ۶ سال پس از وقوع طلاق، یک پنجم شرکت‌کنندگان در مطالعه با شرایط جدید خود به طور مناسبی منطبق شده بودند، در حالی که ۱۰٪ هنوز ناامید و افسرده بودند. اکثریت باقیمانده با شرایط جدید کاملاً انطباق پیدا کرده و برای بیشتر نتایج، نمره متوسط کسب کردند.

اکثر پژوهش‌های انجام گرفته در ایران، عوامل مؤثر در سازگاری با زندگی پس از طلاق را مورد مطالعه قرار داده و یا با استفاده از روش‌های کمی به بررسی عوامل پیش‌بینی‌کننده سازش یافتگی پس از طلاق پرداخته‌اند، در حالی که اهمیت سال‌های اولیه پس از طلاق و لزوم انطباق یا آن به عنوان مقدمه‌ای بر سازگاری ایجاب می‌کند تا پژوهشگران از پژوهش‌های کمی و صرفاً متمرکز بر سازگاری فراتر بروند، زیرا تا انطباق حاصل نشود، سازگاری نیز شکل نخواهد گرفت. از طرف دیگر لازم است با بررسی عمیق دانش مبتنی بر تجربه زنان مطلقه و با کشف راهکارهای مؤثر برای انطباق با زندگی پس از طلاق، ضمن کمک به این قشر فراموش شده اجتماع، مبنایی برای تصمیم‌گیری‌های مدیران و نهادهای مسئول در این زمینه فراهم شود. لذا پژوهش حاضر با رویکردی کیفی به دنبال پاسخگویی به این سؤال اساسی است که راهبردهای مؤثر بر فرآیند انطباق‌پذیری در خلال سازگاری پس از طلاق بر اساس دانش مبتنی بر تجربه زنان مطلقه کدام هستند؟

## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:** مطالعه حاضر با رویکرد کیفی و روش نظریه زمینه‌ای (GT) با استفاده از شیوه نظام‌مند (کوربین و استراوس، ۲۰۱۴) انجام شد. جامعه یا میدان مورد مطالعه این پژوهش، شامل تمامی زنان مطلقه شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود که حداقل ۳ سال از طلاق قانونی آنها سپری شده باشد (که فرصت و تجربه مواجهه با چالش‌های زندگی پس از طلاق و امکان ورود به فرآیند انطباق پس از طلاق را کسب کرده باشند)، شاغل بوده و صاحب فرزند باشند، اولین تجربه طلاق آنها باشد و ضمن تمایل به شرکت در پژوهش، اختلال روانشناختی حادی نداشته باشد (بر اساس تشخیص اولیه پژوهشگران و تشخیص دقیق روانشناس بالینی بر اساس مصاحبه بالینی و آزمون‌های تشخیصی معتبر) و

مهم‌تر از همه این که در زندگی پس از طلاق به انطباق‌پذیری رسیده باشند (بر اساس اذعان شخصی شرکت‌کننده به انطباق‌یافتگی با طلاق و تأیید آن در مصاحبه اولیه با پژوهشگر مصاحبه‌کننده). دیگر ملاک‌های ورود در این مطالعه، حداقل مدرک تحصیلی دیپلم و قرار گرفتن در دامنه سنی ۲۵ تا ۵۵ سال بود. برای دستیابی به نمونه مورد نظر پژوهش از راهبرد نمونه‌گیری هدفمند و روش گلوله برفی جهت انتخاب نمونه‌ها و واحدهای مورد نظر (زنان مطلقه) استفاده شد. دلیل استفاده از روش گلوله برفی این بود که یافتن زنان مطلقه انطباق‌یافته با طلاق، با استفاده از سایر روش‌های نمونه‌گیری به راحتی امکان‌پذیر نبود، اما روش گلوله برفی می‌تواند با استفاده از شبکه اجتماعی، افراد بالقوه شرکت‌کننده و یا مؤثر در پژوهش (جمعیت پنهان) را معرفی نماید (استربرت و کارپنتر، ۲۰۱۱). علاوه بر این، نمونه مورد مطالعه در بدو شروع پژوهش‌های کیفی، کاملاً مشخص و از پیش تعیین شده نیست. به عبارت دیگر، نیازی نیست تعداد دقیق افراد در نمونه مشخص شوند، لذا نمونه‌گیری تا جایی ادامه خواهد یافت تا مصاحبه‌های شرکت‌کنندگان به حالت اشباع مقوله‌ها برسند (استربرت و کارپنتر، ۲۰۱۱). بنابراین نمونه‌گیری با نخستین مصاحبه آغاز و تا رسیدن به اشباع مقوله‌های قابل شناسایی ادامه یافت. حالت اشباع به وضعیتی گفته می‌شود که پاسخ‌های شرکت‌کنندگان جدید به سؤالات مصاحبه نیمه ساختار یافته، مشابه همان پاسخ‌هایی باشد که شرکت‌کنندگان قبلی به سؤالات مصاحبه داده‌اند. داده‌ها در مطالعه حاضر بعد از مصاحبه با ۱۰ زن مطلقه، به اشباع رسید؛ اما جهت حصول اطمینان، مصاحبه‌ها تا ۱۲ شرکت‌کننده ادامه پیدا کرد. ملاک‌های خروج از مطالعه نیز عدم تمایل شرکت‌کننده به شرکت در پژوهش و بازداری از ارائه اطلاعات در حین انجام مصاحبه بود. ویژگی‌های جمعیت شناختی مربوط به زنان مطلقه شرکت‌کننده در مطالعه کیفی حاضر در جدول ۱ گزارش شده است.



**جدول ۱. مشخصات اولیه زنان مطلقه شرکت‌کننده در پژوهش**

کد	سن	سابقه طلاق	علت طلاق	تحصیلات	شغل	تعداد فرزند
۱	۳۱	۴	خیانت	دیپلم	منشی پزشکی	۱ (پسر)
۲	۲۶	۳	خشونت فیزیکی	لیسانس	معلم	۱ (دختر)
۳	۳۵	۸	اعتیاد و قاچاق	لیسانس	حسابدار شرکت خصوصی	۱ (دختر)
۴	۴۲	۷	اعتیاد	دیپلم	دستفروش مترو	۲ (پسر و دختر)
۵	۲۹	۷	خیانت	فوق لیسانس	مربی مهد کودک	۱ (پسر)
۶	۳۷	۴	مشکلات روانشناختی شوهر	لیسانس	معلم	۱ (دختر)
۷	۴۴	۶	اعتیاد	فوق دیپلم	راننده آژانس	۲ (دختر)
۸	۵۱	۱۶	بی مسئولیتی	دیپلم	فروشنده	۳ (۲ دختر و ۱ پسر)
۹	۳۲	۶	بیکاری و خیانت	لیسانس	کارمند بانک	۱ (دختر)
۱۰	۴۰	۱۱	دخالت خانواده شوهر	فوق لیسانس	مربی ورزشی	۲ (پسر)
۱۱	۴۲	۱۰	اعتیاد	فوق دیپلم	کارگر کارگاه جوراب‌بافی	۱ (دختر)
۱۲	۳۹	۵	اختلاف باورهای مذهبی	لیسانس	کارمند اداره دولتی	۱ (پسر)

**(ب) ابزار**

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها، از مصاحبه عمیق نیمه ساختاریافته استفاده شد. همچنین علاوه بر استفاده از روش مصاحبه، از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در مطالعات کیفی نظیر یادداشت برداری میدانی و مشاهده نیز استفاده شد (یادداشت مشاهدات مستقیم همه جزئیات و مشخصه‌های آنچه مصاحبه‌کننده در حین انجام مصاحبه می‌دید و می‌شنید را در بر می‌گرفت). مصاحبه‌ها در دامنه زمانی ۴۸ تا ۶۳ دقیقه، متناسب با خلق، آستانه تحمل و علاقه شرکت‌کنندگان انجام شد. مصاحبه‌کننده تلاش کرد تا پیش از شروع مصاحبه، با زنان مطلقه مورد مصاحبه، رابطه‌ای دوستانه برقرار کند و برای ایجاد این رابطه دوستانه، مصاحبه با مکالمات معمول روزمره آغاز می‌شد. سپس با اجازه زنان شرکت‌کننده در پژوهش و با اطمینان از محرمانه بودن، جریان مصاحبه‌ها با بهره‌گیری از ابزارهای دیجیتال ضبط می‌شد. همچنین در مورد تمایل شرکت‌کنندگان برای ضبط کردن صدا، ابتدا از شرکت‌کننده سؤال می‌شد و در صورت توافق، صدا ضبط شده، در غیر این صورت به یادداشت برداری پاسخ‌ها اکتفا می‌شد. سؤالات مطالعه حاضر به سبب ماهیت روش پژوهش (روش نظریه زمینه‌ای) عموماً کلی و باز پاسخ بودند، از این رو به منظور دسترسی به دانش مبتنی بر تجارب زنان مطلقه درباره راهبردهای مؤثر در فرآیند انطباق‌پذیری در خلال سازگاری پس از طلاق، از آنها سؤال می‌شد برای انطباق با طلاق خود، چه اقدامات یا راهکارهای مؤثری را مورد استفاده قرار داده و یا این که فرد (زن مطلقه) چگونه عوامل فردی و محیطی را برای انطباق با طلاق،

به کار گرفته است؟ به جز نمونه سؤالات اولیه‌ای که در سطور فوق مورد اشاره قرار گرفت، مصاحبه‌کننده هیچ سؤال از پیش تعیین شده یا ارجحی نداشته و مصاحبه بیشتر حالت گفتگو و مکالمه داشت نه جلسات پرسش و پاسخ. همچنین ضمن گفتگو، به زنان مطلقه گفته می‌شد، علاقه‌مند به شنیدن دیدگاه‌ها، دانش و تجارب آنها از موضوع موردنظر هستیم. در مواقع لزوم جهت عمیق‌تر شدن مصاحبه و برای دستیابی به جزئیات بیشتر، روشن‌سازی و کسب اطلاعات دقیق‌تر، سؤالات کاوشی مانند "می‌توانید در این مورد بیشتر توضیح بدهید؟" "می‌توانید منظورتان را واضح‌تر بیان کنید؟" "لطفاً مثالی از تجربه خودتان را بیان کنید" مورد استفاده قرار می‌گرفت. آخرین سؤالات در پایان هر مصاحبه این بود که "دوست داشتید چه چیزی از شما بپرسم که به درک ما از تجربه انطباق زن مطلقه در خلال سازگاری با طلاق کمک می‌کند؟" "آیا چیز دیگری هست که در این مورد به من بگوئید؟" گاهی اوقات این سؤالات پایانی، اطلاعات جدیدی را از زن مطلقه شرکت‌کننده فرا می‌خواند. داده‌ها در طول یک دوره ۱۴ ماهه جمع‌آوری، ثبت، کدگذاری و در قالب مقوله‌های اصلی، فرعی و گندهای اولیه (باز) طبقه‌بندی گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش نظریه زمینه‌ای به شیوه نظام‌مند استفاده شد. مطابق با رویکرد نظام‌دار استروس و کوربین، طی فرآیندی منظم و درعین حال مداوم از مقایسه داده‌ها، اطلاعات مورد تحلیل قرار گرفتند. فرآیند کدگذاری (برچسب زدن به متن مصاحبه) و طبقه‌بندی داده‌ها بخشی از تحلیل داده‌ها بود که رابطه بین داده‌های خام و نظریه را شامل می‌شد و شامل کدگذاری باز و محوری بود. در مطالعه

۳. استفاده از تکنیک ممیزی: در این تکنیک از سه متخصص در حوزه مطالعات کیفی و نظریه زمینه‌ای خواسته شد بر مراحل مختلف گدگذاری و مفهوم‌سازی و استخراج مقوله‌ها نظارت داشته باشند و نظرات خود را به پژوهشگر منتقل کنند. همچنین به منظور بررسی دقیق‌تر از یک نفر از متخصصان فوق درخواست شد، گدگذاری داده‌ها را در نرم‌افزار MAXQDA12 انجام دهد. میزان توافق گدگذاران که هر دو از نرم‌افزار نام برده استفاده نمودند، مناسب، قابل توجه و تضمین‌کننده دیگری برای نشان دادن اطمینان و کفایت داده‌ها بود (۸۰٪).

### یافته‌ها

منظور از راهبردهای مؤثر در فرآیند انطباق‌پذیری زنان مطلقه، کنش‌های عمدی هستند که برای حل مشکلات یا در پاسخ به رویدادها، موقعیت‌ها و شرایط موجود انجام می‌گیرند. برای بررسی تجارب شرکت‌کنندگان در سؤال اساسی پژوهش، داده‌های حاصل از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با ۱۲ زن مطلقه مورد تحلیل قرار گرفت. پس از تحلیل محتوی مصاحبه‌های انجام گرفته با روش نظام‌مند کوربین و استراوس، ۷ مقوله اصلی، ۲۳ مقوله فرعی و ۱۰۰ کد باز (اولیه) از تجارب آنان استخراج شد. راهبردهای مؤثر استخراج شده در فرآیند انطباق‌پذیری زنان مطلقه در مطالعه حاضر شامل ساخت هویتی تازه، تعامل با طلاق، مدیریت چالش‌های پس از طلاق، درگیر شدن در فعالیت‌های اجتماعی (تأثیرات محیطی)، ضربه‌گیرها (عوامل محافظت‌کننده)، مقابله‌های معنوی - مذهبی و کنار آمدن با عوامل خارج از کنترل بود که علاوه بر مقوله‌های اصلی، مقوله‌های فرعی و کدهای باز (اولیه) آن نیز در جدول ۲ آمده است.

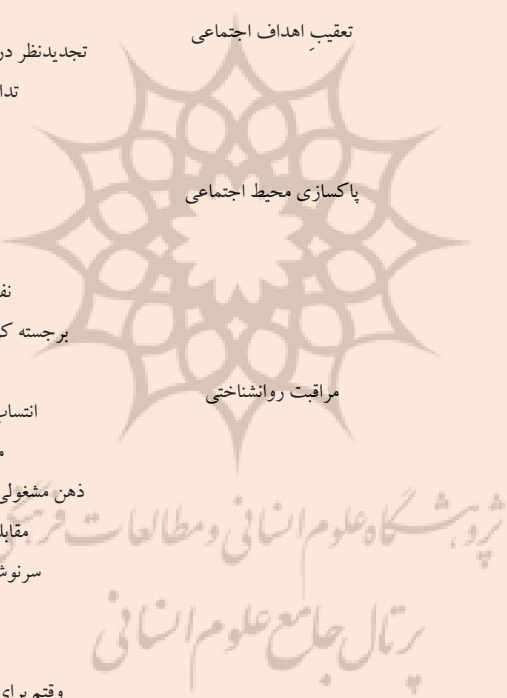
حاضر پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها در قالب متون و تحلیل سطر به سطر مصاحبه‌ها، هر یک از سطرها، جملات یا پاراگراف‌های استخراج شده، در قالب یک عبارت یا گزاره مفهومی به صورت کوتاه و مختصر توضیح داده شد. سپس گدگذاری باز در قالب دو مرحله اصلی یعنی گدگذاری اولیه و گدگذاری متمرکز (مقوله‌های فرعی و اصلی) انجام شد. در مرحله گدگذاری محوری، مقوله‌های اصلی استخراج شده در قالب راهبردهای مؤثر حول پدیده مورد بررسی سازماندهی شدند. داده‌های گردآوری شده در سه مرحله گدگذاری به هم متصل شده و فرآیند تفسیر داده‌ها، مرحله به مرحله از سطح داده‌های خام به سطح مفاهیم انتزاعی و در نهایت رسیدن به مجموعه راهبردهای مؤثر انجام شد (کوربین و استراوس، ۲۰۱۴). در روش نظریه زمینه‌ای از سه شیوه برای نامگذاری مقولات استفاده می‌شود؛ استفاده از مفاهیم به کار رفته در نظریه‌های موجود تحت عنوان، «مفاهیم برخاسته از نوشته»، نامگذاری از سوی پژوهشگر، و در نهایت مفاهیم به کار رفته از سوی مشارکت‌کنندگان که مفاهیم زنده نامیده می‌شوند (ایمان، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر از هر سه روش فوق برای نامگذاری مفاهیم و مقولات اصلی و فرعی استفاده شد. برای مدیریت عملیات داده‌ها، همچنین از نرم‌افزار MAXQDA12 کمک گرفته شد. در مطالعات کیفی به جای دو مفهوم اعتبار و روایی از مفهوم قابلیت اعتماد استفاده می‌شود. در مطالعه حاضر نیز به منظور رسیدن به معیار قابلیت اعتماد از سه تکنیک متعارف و بسیار مرسوم زیر استفاده شد (سیلورمن، ۲۰۰۵):

۱. بازمینی توسط مشارکت‌کنندگان: در این بخش از شرکت‌کنندگان (زنان مطلقه) خواسته شد مفاهیم و مقوله‌های به دست آمده را ارزیابی کرده و درباره صحت آن نظر دهند تا وجه اطمینان‌پذیری اعتبار کیفی تأمین شود. برای این منظور پس از تحلیل هر مصاحبه، متن مصاحبه دوباره به شرکت‌کننده در پژوهش ارجاع می‌شد تا صحت و سقم مطالب، تأیید و در صورت لزوم اصلاحات لازم اعمال گردد. همچنین 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 برداشت شده، صحیح است یا نه.
۲. مقایسه‌های تحلیلی: در این روش به داده‌های خام رجوع می‌شد تا ساخت بندی مقوله‌های مستخرج با داده‌های خام مقایسه و ارزیابی شود.

جدول ۲. مقوله‌های مرتبط با راهبردهای مؤثر در فرآیند انطباق‌پذیری در خلال سازگاری پس از طلاق

مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	کدهای باز
	جایگزینی هویت‌ها	توجه به هویت مادری (تربیت و به ثمر رساندن فرزند) هویت زن شاغل (اشتغال قبل و پس از طلاق) پذیرش هویت مطلقه بودن بازگشت به تغییرات کارخانه! (برگشت به هویت کنار گذاشته در ازدواج) لذت از سبک زندگی جدید
ساخت هویتی تازه	دلمشغولی‌های جدید	یادگیری‌های لذت‌بخش فرصتی برای رشد مسدود نشدن دریچه‌ی اهداف اهداف جدید تحصیلی و شغلی کشف معنای جدید جایجایی ارزش‌ها خانواده تک‌والدی
	تعاریف جدید از زندگی	کنار آمدن با نقش‌های جدید بی‌توجهی به انتظارات کلیشه‌ای از زن مطلقه توجه به تغییرات ظاهری افزایش آگاهی و توانمندسازی برای زندگی تک‌والدی مدیریت مالی و خانواده مستقل خرق عادت (شنا کردن بر خلاف کلیشه‌های زنانه) روابط غیر خصمانه با همسر سابق توافق دوطرفه برای حضانت یا ملاقات با فرزندان تمام شدن تعارضات با همسر سابق و خانواده او توافق دوطرفه با همسر سابق برای مشکلات احساس آزادی شخصی پس از طلاق فراموش کردن مشکلات در زندگی قبلی کنار آمدن با طلاق و پیامدهایش الگوگیری از تجارب موفق استفاده از دانش و تجربیات مشاوران کمک گرفتن از دیگران استقلال اقتصادی (کاهش نگرانی مالی پس از طلاق)
	مراقبت از هویت جدید	
	تعامل مناسب با همسر سابق	
تعامل با طلاق	تعامل مناسب با خود	
	تعامل مناسب با دیگران	
	مدیریت اقتصادی	
مدیریت چالش‌های پس از طلاق		مدیریت مسائل مالی مرتبط مرزسازی مجدد در ارتباط با دیگران قطع ارتباط‌های دردسرساز پوشش و آرایش مناسب همسان‌گزینی در ارتباط حضانت دائم یا ملاقات منظم فرزند (ان) دریافت کمک‌های محیطی (پرستار، والدین و...)

مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	کدهای باز
		شرکت در کارگاه یا مطالعه کتاب برای فرزندپروری
		ممانعت از سرریز مشکلات به سایر جنبه‌های زندگی
	خود مدیریتی	توانمندسازی خود برای دوران پس از طلاق ذخیره سازی شناختی (افزایش دانش و مهارت)
		شرکت در فعالیت‌های ورزشی
		شرکت در فعالیت‌های هنری
	غنی‌سازی فعالیت‌های گروهی	راه اندازی مهمانی‌ها و دوره‌های جنسیتی شرکت در فعالیت‌های مذهبی جمعی
		گسترش فعالیت‌های لذت بخش اجتماعی
	مشارکت در	مشارکت در فعالیت‌های خیریه (ساخت ماسک)
		مشارکت در فعالیت‌های مسجد محله
	فعالیت‌های داوطلبانه	داوطلبانه انجام دادن امور خانه
درگیر شدن در فعالیت‌های اجتماعی (تأثیرات محیطی)		ادامه تحصیل
		انتخاب شغل مناسب
		تغییر و بسط شغلی
	تعقیب اهداف اجتماعی	تجدیدنظر در تداوم رابطه با خانواده گسترده و دوستان
		تداوم فعالیت‌های اجتماعی گذشته
		مهارت آموزی
		خروج از فضای خانه
	پاکسازی محیط اجتماعی	قطع ارتباط با اطرافیان سمی!
		توجه انتخابی به اخبار خوب
		نفی ناتوانی‌ها و کمبودهای خود
		برجسته کردن شوخی و طنز (فکاهی) در زندگی
		مقابله با استرس‌های روزمره
	مراقبت روانشناختی	انتساب طلاق به عوامل غیر قابل اجتناب
		مراجعه به مشاور و روانپزشک
		ذهن مشغولی آگاهانه به جنبه‌های لذت بخش زندگی
		مقابله با افکار نامعقول مرتبط با طلاق
		سرنوشت من بیشتر در کنترل خودم است
		خدا خودش کمک می‌کند
		این یک نقطه عطف است
		وقتم برای انجام کارهای موردعلاقه‌ام آزاد شد
		این پایان زندگی نیست، یک آغاز جدید است
		شرایط تحت کنترل من است
		برای ازدواج مجدد به اندازه کافی جذاب هستم
		بالاخره همه چیز درست می‌شود
		زندگی همچنان ادامه دارد
		من به اندازه کافی توانمند هستم
		گذشته‌ها گذشته است
		درآمد کافی برای زندگی پس از طلاق
	مراقبت‌های مادی و جسمانی	پوشش و آرایش متناسب با وضعیت جدید
		مسکن در مکان مناسب



ضربه گیرها  
(عوامل محافظت‌کننده)

خودگویی‌های معجزه‌آسا



مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	کدهای باز
		شاغل بودن قبل و پس از طلاق مراجعه به پزشک دعا کردن برای خروج از بن بست‌ها شرکت در فعالیت‌های مذهبی رسمی شرکت در مراسمات مذهبی محلی نذر و عهد با خداوند معنادار کردن زندگی در سایه‌ی الهی توکل بر خداوند
مقابله‌های معنوی- مذهبی	شرکت در مناسبت‌های معنوی- مذهبی ارتباط الهی	مذهب درونی (دعا کردن و سپردن امور به خداوند) ارتباط به خداوند برای فراموشی مشکلات امیدوار بودن بر رحمت خداوند مقابله با خرافات مذهبی باور به حکمت خداوندی پیوستن به اعتقادات موثق مذهبی زمان در نقش تطابقگر زمان در نقش تنظیم‌کننده‌ی پاندول غم و افسردگی پس از طلاق ابهام و گنگی پس از طلاق پذیرش آنچه نمی‌توانم کنترل کنم
کنار آمدن با عوامل خارج از کنترل	زمان پیش‌بینی شرایط غیر قابل کنترل	

### مقوله اصلی ۱: ساخت هویتی تازه

اولین مقوله اصلی حاصل از تحلیل اظهارات زنان مطلقه در مورد راهبردهای مؤثر در فرآیند انطباق‌پذیری با طلاق، ساخت هویتی تازه بود که فرآیند تحلیل داده‌های مرتبط با آن، منجر به شناسایی ۴ مضمون فرعی شامل جایگزینی هویت‌ها، دل‌مشغولی‌های جدید، تعاریف جدید از زندگی و مراقبت از هویت جدید شد.

همان‌طور که افراد با ازدواج، هویت جدید زن و شوهری می‌یابند، با طلاق نیز این هویت را از دست می‌دهند، زیرا با وارد شدن به فرآیند طلاق، زوجین دیگر بخشی از یک زوج نیستند و این مسئله به تغییر درک آنان از «خود» منجر می‌شود. تغییری که می‌تواند به نوعی ابهام نقشی و تصور مبهم افراد از «خود» بیانجامد (صادقی فسایی و ایثاری، ۱۳۹۲). از این رو یکی از چالش‌های اساسی که زوجین پس از طلاق با آن مواجه می‌شوند، لزوم باز تعریف «خود» و ساختن هویت تازه است. دانش مبتنی بر تجربه زنان مطلقه مورد مطالعه در پژوهش حاضر نشان داد آنان در باز تعریف «خود» و ایجاد ساختار هویتی منطبق بر وضعیت جدید به راهکارهای جدیدی دست پیدا کرده بودند. رعنا؛ یکی از شرکت‌کنندگان در پژوهش فعلی، اولین گام

روند باز تعریف «خود» و ساخت هویتی تازه را "پذیرش هویت مطلقه بودن" معرفی کرد:

«باید اینو قبول کنی که دیگه تنها شدی، شوهرت نیست و همه کاراتو خودت باید انجام بدی؛ از خرید خورد و خوراک گرفته تا پرداخت قبض و کارهای اداری و بقیه کارات ... تا قبول نکنی که دیگه کسی کنارت نیست این تطابقه که گفتم اتفاق نیمافته» (شرکت‌کننده شماره ۲).

شرکت‌کننده دیگری "پذیرش وضعیت خانواده تک والدی" را به عنوان عاملی مهم در ساخت هویت جدید زنان مطلقه عنوان کرد و در موردش گفت:

«بالاخره آدم باید قبول کنه این وضعیت رو که دیگه خودش و خودش (مکث می‌کند) باید تکی همه چی رو مدیریت کنه. البته یه خویشم اینه که دیگه تقریباً همه تصمیم‌گیری‌ها با خودته (می‌خندد) و بخاطر هر چیز کوچیک و بی‌ارزشی با یه کسی که زندگی مشترک حالیش نبود درگیر نمیشی ... با بچه‌ها در مورد تغییرات و مشکلاتی که ممکن بود تو زندگی بعدی مون [زندگی تک والدی] به وجود بیاد صحبت کردم. البته خدا رو

ما [من و شوهرم] از همون روزای اول اختلاف و قبل طلاق توافق کردیم که من ۵۰ سکه از مهریه رو بذارم و ۲۵۰ سکه رو ببخشم، در عوضش دیگه حضانت بچه‌ها با من باشه، البته نفقه‌شونو میده. حالام هر وقت بخواد میاد پسرها رو می‌بینه ... حتی بعضی وقتام شده یه روز کاملم پیش پدرشون بودن. وقتی خیالم از بابت بچه‌هام راحت‌تره همین کلی از استرس مو کم میکنه» (شرکت کننده شماره ۱۰).

### مقوله اصلی ۳: مدیریت چالش‌های پس از طلاق

طلاق حتی اگر دوطرفه و با میل و رغبت طرفین انجام گیرد، باز مسائل و مشکلاتی را برای زوج و به خصوص زن به بار می‌آورد. برای مدیریت چالش‌های بعد از طلاق مهارت‌هایی لازم است که شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر در قالب مقولات فرعی شامل مدیریت اقتصادی، مدیریت ارتباطی، مدیریت مسائل مرتبط با فرزندان و خودمدیریتی به آنها اشاره کردند. نمونه بیانات شرکت‌کنندگان در مقوله مدیریت چالش‌های پس از طلاق در سطور ذیل ذکر شده است:

مدیریت اقتصادی: «طلاق که گرفتم همه فکر می‌کردن با سر میخورم زمین چون با دو تا بچه، کار درست و حسابی هم نداشتم ولی خُب من تو خونه‌ای بزرگ شده بودم که خوشبختانه مامانم مسائل مالی رو راست و ریست می‌کرد (لیخند می‌زند) طبعاً مدیریت منم روی پول و مسائل مالی خوب بود، طوری که خونه رو از [محل] مولوی بردم طرفای خیابون آذربایجان ... جدیداً میخوام یه دستگاه میوه خشک کن سفارش بدم کنار کار باشگاه اونم بشه یه منبع درآمدی ...» (شرکت کننده شماره ۱۰).

مدیریت ارتباطی: «متأسفانه بعضی مردها به چشم یه طعمه بهت نگاه میکنن، در مقابلشم زنایی هم هستن که تو رو یه خانه برانداز، یه غولی می‌بینن که هر لحظه ممکنه شوهرشونو بدزدی، هر قدرم که بگی نگاهشون بده، منفیه، بی فایده است ... قطع رابطه با اینجور آدمای دردسرساز، خیلی کمکم کرد» (شرکت کننده شماره ۱۲).

مدیریت مسائل مرتبط با فرزندان: در زندگی خانوادگی زنان مطلقه، فقدان پدر باعث می‌شود خلأهایی احساس شده و این روند خانواده را دچار نوعی نقصان می‌کند. در این شرایط، مادر باید بتواند نقش دو گانه خود (مادر و پدر) را ایفا کند و خلأ حضور پدر را جبران کند. هر چند واضح است که این امر به طور کامل امکان‌پذیر نیست، اما تلاش و مدیریت زنان مورد مطالعه در این زمینه، قابل تأمل و تأثیرگذار بود:

شکر بچه‌های من دختر بودن و از این نظر خیلی صدمه ندیدن» (شرکت کننده شماره ۷).

تطابق وضعیت ظاهری زن با شرایط جدید نیز نشان دهنده تلاش وی برای پذیرش هویت تازه و مراقبت از آن به عنوان یک زن مطلقه بود:

«... اینجوری نگام نکنید من قبلاً یه دونه آرایشم جا نمیداشتم از هاشور و تتو گرفته تا اکستنشن مژه و مانیکور و صد تا دنگ و فنگ دیگه (لحظه‌ای مکث می‌کند، دستهایش را روی صورتش گذاشته و فشار می‌دهد) اوائل طلاقم باز شور [غلیظ] آرایش می‌کردم ولی کم کم فهمیدم باید یه کم رعایت کنم اگه میخوام خودم کمتر اذیت بشم ... نه اینکه دیگه اصلاً آرایش نکنم ولی خُب در کُل فهمیدم که چه جوری محیطمو حساس‌تر نکنم» (شرکت کننده شماره ۱۲).

### مقوله اصلی ۲: تعامل با طلاق

کنار آمدن با خود، همسر سابق و دیگران در فرآیند طلاق، راهکار دیگری بود که زنان شرکت کننده در پژوهش حاضر، جهت انطباق‌پذیری در خلال سازگاری با طلاق معرفی کردند. این مقوله اصلی شامل ۳ مقوله فرعی تعامل مناسب با همسر سابق، تعامل مناسب با خود و تعامل مناسب با دیگران بود.

یکی از شرکت‌کنندگان که روابط غیر خصمانه با همسر سابق در جریان طلاق را در این فرآیند، راهگشا تشخیص داده بود در این زمینه گفت: «نمیدونم اسمشو چی بذارم ولی در کُل به نظرم قانونش اینه اگه میخوای زندگی کنی خوب زندگی کن و گرنه خوب جدا شو ... دعوا و جنجال و بی‌حرمتی با طرف مقابلت ضررش بیشتره ... هر چند تصمیمو گرفته بودم دیگه نمیخوام باهاش زندگی کنم ولی روز آخر اجازه دادم روبرو وایسه حرفاشو بزنه و بی‌احترامی هم به همدیگه نکردیم ...» (شرکت کننده شماره ۱۱).

زن مطلقه دیگری، توافق با شوهر سابقش روی مسائل مختلف زندگی به خصوص فرزندان را راهکار مؤثری در تطابق با طلاق معرفی کرد:

«... اینم بهتون بگم خواهرم از دست شوهرش عاصی شده بود. [شوهرش] هر روز خدا میومد جلوی خونه بابام داد و بیداد که مردم اینا بچه‌مو بردن فردا خرابکارش می‌کنن، فاسدش میکنن اینا سه دخترشون طلاق گرفته ... خلاصه آبروریزی می‌کرد، واسه اینکه دادگاه حضانت بچه رو داده بود خواهرم، چون شوهرش یه معتاد [...] بود که کارتن خواب شده بود ... ولی

اجتماعی، حرکت‌شان به سمت انطباق و سپس سازگاری را تسهیل می‌کرد. یکی از مشارکت‌کنندگان در این مورد گفت:

«... دقیقاً بهش [شوهر] گفتم بالاخره یه روزی میام همین کلاس بغلیت تدریس می‌کنم ... بعد از طلاق من هنوز دانشجوی لیسانس بودم. ۶ ترمه لیسانس گرفتم و با سهمیه دانشجوی ممتاز رفتم فوق لیسانس و اونم خداروشکر دو ساله فارغ التحصیل شدم. جالبه رفتم تو همون دانشگاه علمی کاربردی که شوهر سابقم تدریس می‌کرد، بهم درس دادن ... وقتی متوجه شد، تابلو بود خوشحال نشده، ولی من از اینکه تونسته بودم به هدفم برسم حس غرور و افتخار می‌کردم ... الانم دارم خودمو واسه دکترا آماده می‌کنم، اینجور پیشرفت‌ها میتونه شکست‌ها و خلاهای زندگی آدمو بپوشونه» (شرکت‌کننده شماره ۵).

همچنین انتخاب شغل مناسب با وضعیت زن مطلقه نیز راهبرد مناسبی برای دنبال کردن اهداف اجتماعی بود:

«... اونجایی که ما می‌نشستیم [محل سکونت] دیدشون نسبت به آرایشگر مطلقه منفی بود ... قبلش خیلی دیده بودم که وقتی می‌فهمیدن زنه مطلقه ست دیگه نمیرن پیشش ... واسه همینم بود که آرایشگری رو ول کردم بعد طلاق رفتم سراغ [کارگاه] جوراب بافی» (شرکت‌کننده شماره ۱۱).

#### مقاله اصلی ۵: ضربه‌گیرها (عوامل محافظت‌کننده)

بنا به دانش مبتنی بر تجربه زنان مطلقه در پژوهش حاضر، حضور عوامل محافظت‌کننده یا ضربه‌گیرها، می‌تواند منجر به کاهش اثرات منفی استرس ناشی از جدایی و طلاق شود. گاهی این عوامل محافظت‌کننده به عنوان راهکاری مفید، می‌تواند حتی منابع لازم را برای حل مشکلات فراهم آورد. این مقاله اصلی، ۳ مقاله فرعی مشتمل بر مراقبت روانشناختی، خودگویی‌های معجزه‌آسا و مراقبت‌های مادی و جسمانی را در بر داشت. یکی از ضربه‌گیرهای مهم معرفی شده توسط زنان مطلقه، مراقبت روانشناختی بود. پس از طلاق، تغییرات زیادی در زندگی فرد رخ می‌دهد که ضرورت خودمراقبتی به خصوص مراقبت روانی بیش از پیش اهمیت می‌یابد. در یک گونه از مراقبت‌های روانی روایت شده، گاهی انکار به عنوان یک مکانیسم دفاعی، زنان مطلقه در پژوهش حاضر را به عنوان سپری از لبه تیز اضطراب دور می‌کرد:

«... از همون موقع طلاق یاد گرفتم اگه میخوام زودتر از این شرایط خارج بشم، خیلی رو خبرهای بد زوم نکنم؛ منظورم اینه که مثلاً اگه تو یه روز

«هر چیم که مشغله داشته باشم براشون [فرزندان] وقت میدارم ... باور می‌کنید روز بوده نای راه رفتن نداشتم ولی وقتی اومدم حتماً بیرون رفتن یا بازی با بچه‌هام سرجاش بوده، خداروشکر نداشتم دخترهام هیچ خلایبی داشته باشن ... پسرم ماشالا الان دیگه ۲۰ سالشه، وقتی سیزده چهارده سالش بود واقعیتش مشکل داشت، لجباز شده بود، کله شقی میکرد، جوری که عاصی شده بودم از دستش که با این دیگه چکار کنم (مکث می‌کند) باباشم که اصلاً انگار نه انگار که اینا بچه اونم هستن، خیلی کم بهشون سر میزد ... از دائیش کمک گرفتم آخه اونم پسرش تقریباً همسن امیر من بود، معلم هست ... دیگه با اونا باشگاه میرفت، استخر میرفتن و خلاصه جای پدر که پُر نمیشه ولی اوضاعش خیلی بهتر شد ...» (شرکت‌کننده شماره ۸).

#### مقاله اصلی ۴: درگیر شدن در فعالیت‌های اجتماعی

مورد دیگری که به انطباق پس از طلاق زنان کمک زیادی می‌کند، درگیر شدن در فعالیت‌های اجتماعی است. دانش مبتنی بر تجربه زنان مطلقه در مطالعه حاضر، مشارکت اجتماعی و تأثیرات محیطی را راهکاری برای برون رفت از مشکلات پس از طلاق و انطباق با آن معرفی کرد. این مقاله اصلی شامل ۴ مقاله فرعی غنی‌سازی فعالیت‌های گروهی، مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه، تعقیب اهداف اجتماعی و پاکسازی محیط اجتماعی بود. مرور تجارب زنان مطلقه در مطالعه حاضر نشان داد، حضور و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی با پُر کردن خلأ ایجاد شده در زندگی زن مطلقه، زمینه را برای انطباق بیرونی او فراهم می‌سازد.

یکی از شرکت‌کنندگان تجربه خود در مورد شرکت در فعالیت‌های اجتماعی را این گونه با ما در میان گذاشت:

«دختر خاله‌ام مجبورم کرد باهاش یه جلسه برم باشگاه، کلاس بسکتبال میرفت. همون جلسه اول حس خوبی گرفتم. فقط ورزش نبود، رابطه گرم بود و بگو و بخند، چند ساعتی که اونجا بودم اصلاً نمیدونم چه جوری گذشت، حسایی لذت بردیم ... اونجا دیدم چند نفر دیگه‌ام مثل من مطلقه شدن و من تنها نیستم، دیگه من ول کن باشگاه و بچه‌هاش نبودم (با خنده) الان صمیمی‌ترین دوستانم از بین هموناست» (شرکت‌کننده شماره ۱۲).

تعقیب اهداف اجتماعی نیز در روند انطباق با زندگی پس از طلاق بسیار تأثیرگذار بود، زیرا هم عزت‌نفس زنان دچار سوگ طلاق را ارتقا می‌بخشید و هم با مشغول کردن و مشارکت آنان در فعالیت‌های متعدد

برگه حضانت بچه‌ها با مثلاً بخشش مهریه رو بهم ابلاغ می‌کردن، بیشتر حضانت بچه‌ها خوشحالم می‌کرد ... اصلاً اون بحث مهریه رو تو ذهنم راه نمیدادم، مهم نبود برام ...» (شرکت‌کننده شماره ۱۲).

بنا به تجربه شرکت‌کنندگان، زنان مطلقه نوع متفاوتی از استرس را تجربه می‌کنند که به تدریج و در پاسخ به آینده مبهم و تغییرات فراتر از حد انتظار در جریان زندگی‌شان شکل گرفته و مقابله با آن، مهارت‌های خاصی را می‌طلبد:

«واقعیتش اینه که اول کار [اوایل زندگی پس از طلاق] بدجوری خودمو باخته بودم انقدر استرس داشتم که قفسه سینه‌ام بشدت شروع می‌کرد به درد کردن، همه فکر و ذکر فقط این بود که بالاخره کی این بلا تکلیفی تموم میشه، خانواده چی می‌کنن، همکارام متوجه طلاقم نشن ... به مدتی به خودم استراحت دادم، فکر کنم ده روزی، دو هفته‌ای سرکار نرفتم حتی گوشیمو خاموش کردم، از ته دل گریه کردم که هرچی تو دلم بود شست و با خودش بُرد ... به خودم میگفتم معلومه بعد از طلاق جو خونه تا به مدتی متشنجه، این حرفا و حدیثام طبیعیه نباید خیلی زیاد بهش اهمیت بدم ... آرزوهای تازه‌ای واسه خودم ساختم، مثلاً تحصیلاتم، آینده دخترم، مسافرت خارج از کشور که جزو آرزوهایم بوده همیشه ... چون از نظر مالیم مستقل بودم ترسم از آینده هم کم کم ریخت» (شرکت‌کننده شماره ۳).

کمک گرفتن از متخصصان حرفه‌ای، به خصوص مشاوران و درمانگران خانواده نیز به عنوان راهکاری مؤثر برای مراقبت روانی ارائه شد:

«... منم این دورانو گذروندم، اگه بتونی پیش‌یه مشاور خانواده با تجربه بری، کمکت می‌کنه حرفاتو میشنوه تو دلت نیمونه. به حرفایی رو آدم به هیشکی نمیتونه بگه حتی پدر و مادرش، ولی به مشاور میشه گفت» (شرکت‌کننده شماره ۱۲).

پیام‌های مثبت یا شعارهای معجزه‌آسایی که زنان مطلقه پس از طلاق به خود مخابره می‌کردند، ضربه‌گیر دیگری بود که زنان مورد مطالعه را در مقابل پیامدهای منفی پس از طلاق، محافظت می‌کرد:

«... به جایی خوندم نود درصد سرنوشت هر کسی دست خودشه ... همیشه به خودم میگفتم کاری نکن که حالت از این بدتر بشه ... زن مطلقه هم مثل زن متأهل هم روزهای خوب داره و هم روزهای بد» (شرکت‌کننده شماره ۱۱).

«باید باور کرد بعضی وقتا طلاق شروع زندگی تازه و شروع دوباره و رسیدن به آرامشه ... واقعا اگه اون زندگی به هیچ عنوان قابل تحمل یا ترمیم نیست نباید از جدایی ترسید ... من همیشه ورد زبونم بود که این به شروع دوباره ست ...» (شرکت‌کننده شماره ۵).

طلاق، تجربه ناخوشایندی است که علاوه بر عوارض روانی و اجتماعی، از نظر مادی و جسمانی نیز زنان مطلقه را در تنگنا قرار می‌دهد. یکی از نگرانی‌های اساسی زنان پس از طلاق، مسائل مادی است که زنان شرکت‌کننده حاضر، راهکارهای متنوعی را برای رفع و کاهش آن پیشنهاد دادند: «... چیزی که بیشتر از همه عذابم میداد مشکلات مالی بود، آخه مگه میشه با به یارانه و به نفقه ناچیز [نفقه فرزندان] زندگی خودت و دو تا بچه رو اونم تو تهرون با این همه گرونی و تورم بگردونی ... این بساطم [فروشنده‌گی سیار در مترو] که اینجا دارم داداشم برام درست کرد ... بعدش تقریباً اوضاع بهتر شد؛ یعنی آروم‌تر شدم، کم و کسری بچه‌ها رو برطرف کردم ...» (شرکت‌کننده شماره ۴).

داشتن مسکن مناسب هم دغدغه‌های زنانه پس از طلاق را بیشتر می‌کاهد: «... جامون مناسب نبود، به لطف یکی از دوستان رفتم به محله بالاتر واحدی گرفتم که تقریباً اغلب ساکنینش مثل خودم مطلقه بودن ... نمیدونید چقدر خیالم راحت‌تر شد ... وقتی میام، میرم یا خونه نیستم دیگه نگرانی ندارم. تو این جور زندگیا هر جایی نمیشه نشست» (شرکت‌کننده شماره ۷).

### مقاله اصلی ۶: مقابله‌های معنوی - مذهبی

دانش مبتنی بر تجارب زنان شرکت‌کننده در مطالعه حاضر گویای این بود که مقابله‌های معنوی - مذهبی شامل شرکت در فعالیت‌ها و مناسبت‌های معنوی - مذهبی (دعا کردن برای خروج از بن بست‌ها، شرکت در فعالیت‌های مذهبی رسمی، شرکت در مراسمات مذهبی محلی، نذر و عهد با خداوند و معنادار کردن زندگی در سایه الهی)، اتصال الهی (توکل بر خداوند، مذهب درونی (دعا کردن و سپردن امور به خداوند)، اتصال به خداوند برای فراموشی مشکلات و امیدوار بودن بر رحمت خداوند) و باورهای بایسته مذهبی (مقابله با خرافات مذهبی، باور به حکمت خداوندی و پیوستن به اعتقادات موثق مذهبی) در انطباق‌یافتگی با وضعیت پس از طلاق، نقش محوری داشته است. نمونه دانش مبتنی بر تجربیات زنان مطلقه در زمینه مقابله‌های معنوی - مذهبی در سطور زیر آمده است:



«... حال و روز خوشی نداشتم با اصرار دوستانم بود که رفتم پیاده‌روی اربعین ... واسه ترمیم زخمای روحی و روانیم رفتم سمت امام حسین [علیه السلام] از آقا خواستم واسطه بشه پیش خدا و حال و هوامو عوض کنه، کمکم کنه از پس این همه مشکل بر بیام ... وقتی برگشتم تغییر و تحول تو خودم دیدم، خداروشکر اوضاع و احوال زندگیم روبراه‌تر شد و از اون آشفتگی اولیه خلاص شدم ...» (شرکت‌کننده شماره ۴).

«همیشه امیدوارم بودم به رحمت خودش [خداوند] ولی متأسفانه مادرم خیلی ساده و خرافاتی، رفته بود به نسخه‌ای نوشته بودن و بهش گفته بودن با ترشی بشورید و بدید شوهره تا ازش بخوره (با خنده) که راغب بشه به جدایی ... قبول نکردم. خداروشکر آخرش دسته گل آقا (روابط فرازناسویی) افتاد بیرون و بعدش بالاخره خودش راضی شد به طلاق ... هیچوقت نومید نشدم تا لحظه آخر که نتیجه عوض شد. آدم باید همیشه توکلش به خدا باشه...» (شرکت‌کننده شماره ۱).

### مقوله اصلی ۷: کنار آمدن با عوامل خارج از کنترل

چیزهای زیادی در زندگی انسان وجود دارد که قابل کنترل نیست، اما او می‌تواند واکنش خود را به همه رخدادها غیر قابل کنترل، مدیریت کرده و حتی گاهی در صورت حل نشدن، با آنها کنار بیاید. بنا به تجارب تعدادی از زنان شرکت‌کننده، بخش زیادی از رویدادهای غیر قابل کنترل با سپری شدن زمان، مدیریت شده یا حداقل قابل تحمل‌تر می‌شوند.

«... زمان خیلی کمک می‌کنه. من الان شوهرمو کامل فراموش کردم، الان شش ساله ازش جدا شدم. اون اوائل خیلی توی ذهنم میومد، یاد خوبی و بدیاش می‌افتادم و ناراحت میشدم، حتی بعضی شبها خوابم می‌دیدم (می‌خندد و در حین خنده می‌گوید تحفه!) ولی الان دیگه نه ... زمان هر چیزی رو کم‌رنگ می‌کنه» (شرکت‌کننده شماره ۷).

### بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف دستیابی به دانش مبتنی بر تجربه زنان مطلقه از راهبردهای مؤثر بر انطباق‌پذیری در فرآیند سازگاری پس از طلاق انجام شد. با وجود افزایش میزان طلاق و تغییر در پذیرش آن در جامعه ایران، پدیده طلاق همچنان در زمره موقعیت‌هایی است که چالش‌های عمده‌ای را در ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و حتی معنوی برای افراد به دنبال دارد. البته این موضوع با توجه به بافت فرهنگی حاکم بر جامعه ایران، فشار

بیشتری بر قشر زنان وارد کرده و رسیدن آنها را به انطباق‌پذیری و در نهایت سازگاری با شرایط زندگی پس از طلاق، کندتر می‌سازد. مشارکت کنندگان در پژوهش حاضر برای برون رفت از مشکلات زندگی پس از طلاق و انطباق با آن، ۷ راهکار اساسی (مقوله اصلی) ساخت هویتی تازه، تعامل با طلاق، مدیریت چالش‌های پس از طلاق، درگیر شدن در فعالیت‌های اجتماعی (تأثیرات محیطی)، ضربه‌گیرها (عوامل محافظت‌کننده)، مقابله‌های معنوی - مذهبی و کنار آمدن با عوامل خارج از کنترل را از دانش مبتنی بر تجارب خویش روایت کردند که می‌توانند روند انطباق‌پذیری در فرآیند سازگاری پس از طلاق را تسهیل کنند.

اولین مقوله اصلی کشف شده، "ساخت هویتی تازه" بود. هویت در جامعه ایرانی به میزان زیادی با خانواده پیوند دارد؛ بنابراین با شکستن کانون خانواده در پی طلاق، هویت خانوادگی افراد به خصوص زنان دستخوش تغییر می‌شود. این مقوله با آنچه صادقی‌فسایی و ایثاری (۱۳۹۲) تحت عنوان «باز تعریف خود و ساخت هویت در میان زنان پس از طلاق» شناسایی کرده بودند، همسو بود. دانش مبتنی بر تجربه زنان مطلقه مورد مطالعه در پژوهش حاضر نیز نشان داد آنان در باز تعریف «خود» و ایجاد ساختار هویتی منطبق بر زندگی پس از طلاق به راهکارهای جدیدی دست پیدا کرده بودند. طلاق برای زن مطلقه به مثابه فقدان «خود»، نقش‌ها و تعاملات قبلی و سبک زندگی گذشته است که می‌تواند شامل فقدان شریک زندگی، خانه و واحد خانواده، فقدان امنیت اقتصادی و روانی و نداشتن ارتباط با فرزندان و فعالیت‌های گذشته باشد. تمامی این فقدان‌ها با چالش‌های اساسی همراه است که به توانمندسازی زنان برای مواجهه و سازگاری با زندگی پس از طلاق نیاز دارد. این در حالی است که برای عموم زنان، تأهل سازنده بخش مهمی از هویت است؛ از این رو، طلاق فرآیندی از فقدان آن بخش از هویت آنان خواهد بود. از این رو زنان شرکت‌کننده با بازتعریف مجدد «خود» پس از طلاق توانسته بودند، هویت جدیدی خلق کرده که آنها را برای حرکت در مسیر تازه در زندگی پس از طلاق یاری می‌کرد. البته ساخت این هویت تازه، گاهی با مقاومت‌های محیطی مواجه می‌شد، ولی پذیرش درونی از طرف زن مطلقه و تعامل مناسب او با جهان بیرونی، این هویت تازه ساخته شده را مراقبت می‌کرد. البته ناگفته نماند که بازسازی مجدد در این زمینه و ساخت هویت جدید برای زنانی که با عاملیت خود (آغازگر طلاق بودن) تصمیم به جدایی گرفته‌اند، سهل‌تر از کسانی است

که با اراده طرف مقابل یا سایر عوامل بیرونی، مجبور به جدایی شده‌اند. همچنین یکی دیگر از برجسته‌ترین مفاهیم کشف شده در این مقوله، بازگشت به هویت کنار گذاشته در ازدواج بود که به معنای گشایش مجدد و ساخت مجددی از هویتی قدیمی و حل نشدنی زن مطلقه بود که در طول ازدواج یا کنار گذاشته شده بود یا ناقص عمل کرده بود. برخی از زنان مورد مطالعه در طول زندگی زناشویی برای سازش با شوهر و تداوم زندگی مشترک، دسته‌ای از علائق و توانمندی‌های بارز خود را که در دایره هویت شخصی‌شان از اجزای سازنده بود، کنار گذاشته بودند. به نظر می‌رسد بازگشت مجدد به آن بخش فراموش شده هویتی، زن مطلقه را در انطباق یافتگی با شرایط جدید بیشتر کمک می‌کرد (جرأت نمی‌کردم اسم ورزشی بیارم ... مجبور شدم ورزشی بذارم کنار؛ یعنی اگر نمیدانستم، زندگی از همون اول کار، رو هوا بود ... بعد طلاق دوباره برگشتم، بدمیتون رو که رشته اصلیم بود، ادامه دادم، به خدا انگار تازه متولد شده بودم نمیدونید چه حس خوبی داره آدم برگرده به اصل خودش).

دومین مقوله شناسایی شده در مسیر انطباق با طلاق در زندگی زنان مطلقه، "تعامل مناسب آنان با پدیده طلاق" بود. در فرایند این تعامل، کنار آمدن با خود (... در کل به نظرم قانونش اینه اگه میخوای زندگی کنی خوب زندگی کن و گرنه خوب جدا شو ...)، کنار آمدن با همسر سابق (... ما از همون روزای اول اختلاف و قبل طلاق توافق کردیم که من ۵۰ سکه از مهریه رو بذارم و ۲۵۰ سکه رو ببخشم، در عوضش دیگه حضانت بچه‌ها با من باشه ... حالام هر وقت بخواد میاد پسرها رو می‌بینه ...) و کنار آمدن با دیگران (... درسته از برادرش طلاق گرفتم ولی هنوزم به عنوان یه همکار براش احترام قائلم و قطع ارتباط نکردم باهاش ...) راه دستیابی به انطباق را برای زنان مطلقه هموار کرده بود. در تأیید آنچه در این مقوله کشف شده است، سیمونز و همکاران (۲۰۱۴) معتقدند کیفیت و ماهیت روابط با همسر سابق بر سازگاری مثبت در ایام بعد از طلاق تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، کولیک و کاسا (۲۰۱۴) نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که نوع رابطه با همسر سابق، کمبود خصومت و اضطراب و یا رابطه دوستانه به عنوان یک منبع پشتیبانی می‌تواند انطباق‌یافتگی پس از طلاق را تسهیل کند. سومین مقوله اصلی به دست آمده در مسیر انطباق با طلاق که توسط زنان مطلقه روایت شد، "مدیریت چالش‌های پس از طلاق" بود. مدیریت اقتصادی، مدیریت ارتباطی، مدیریت مسائل مرتبط با فرزندان و

خودمدیریتی از جمله خرده مهارت‌هایی بودند که زنان مطلقه در مطالعه حاضر برای مدیریت مسائل و مشکلات زندگی پس از طلاق، گزارش کرده بودند. این نتایج با آنچه کاواس (۲۰۱۰) و کالماجین (۲۰۱۰) تحت عنوان حل مشکلات اقتصادی و ارتباطی پس از طلاق مطرح کرده بودند، همسو بود. زنان پس از طلاق به لحاظ اقتصادی، معمولاً بیش از مردان دچار مشکل می‌شوند، خصوصاً اگر آنها بخواهند مطابق با سبک زندگی‌شان در طول ازدواج، برای نگهداری از کودکان و مخارج زندگی هزینه کنند. پژوهشگران معتقدند مدیریت مسائل اقتصادی باعث می‌شود زن مطلقه به این باور برسد که احساس کنترل بیشتری بر زندگی دارد و این امر باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت‌نفس بیشتر در آنان می‌شود. در مجموع این توانمندی اقتصادی باعث می‌شود زن مطلقه، تنش‌های ناشی از طلاق را به طور مناسب‌تری مدیریت کند (صباغی، صالحی و مقدم‌زاده، ۱۳۹۶). توسیانت، مارشال و ویلیامز (۲۰۱۲)؛ لیود، سیلور و کارنی (۲۰۱۴) و کاواس (۲۰۱۰) نیز مهم‌ترین مزیت مدیریت مسائل مالی از سوی زنان مطلقه برای انطباق یافتگی با طلاق را این چنین تبیین کردند که مدیریت مالی مناسب به زن مطلقه کمک می‌کند تا هزینه‌های زندگی خود و فرزندان را به مشکلات روانشناختی ناشی از طلاق اضافه نکند. همچنین داشتن مهارت‌های ارتباطی مناسب در محیط زندگی و کاری، رهایی از تنهایی و افکار افسرده‌ساز را تسهیل کرده و حتی باعث شکل‌گیری هویت موفق در زنان مطلقه می‌شود.

چهارمین مقوله استخراج شده از راهکارهای مؤثر بر انطباق‌پذیری در فرآیند سازگاری پس از طلاق، "درگیر شدن در فعالیت‌های اجتماعی (تأثیرات محیطی)" بود. یافته حاصل با آنچه کرامری و همکاران (۲۰۰۷)؛ کالویچ و کالتانیانو (۲۰۰۸)؛ خلج‌آبادی فراهانی، تنها و ابوترابی زارچی (۱۳۹۶)؛ واعظی (۱۳۹۷) به آن دست یافته بودند که فراوانی فعالیت‌های اجتماعی در دوران پس از طلاق با سطح بالاتری از سازگاری مثبت و سطح پایین‌تری از ناسازگاری همراه است، هماهنگ است. به نظر می‌رسد شرکت در فعالیت‌های گروهی و درگیر شدن در تعاملات اجتماعی، ضمن پالایش روانی و تخلیه هیجانی زنان مطلقه در پژوهش حاضر، آنان را در طی کردن مراحل سوگ و رسیدن سریع‌تر به مرحله پذیرش و سازگاری با شرایط جدید کمک کرده بود. از طرف دیگر، درگیر شدن و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، فرصتی برای زنان مطلقه فراهم می‌آورد تا با افرادی

در ارتباط قرار گیرند که دارای اهداف و علائق مشترک بوده و این باعث تقویت شبکه اجتماعی آنان شده و مسیر را برای حمایت متقابل میسر می‌سازد. برای مثال، امکان ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر یکی از این فعالیت‌های اجتماعی بود که به عنوان سرمایه‌ای نهادی تلقی شده، زیرا تحصیلات بالاتر با میزان درآمد بیشتر و مهارت‌های مقابله مؤثر و حل مسئله رابطه دارد (واعظی، ۱۳۹۷). زنان انطباق یافته در مطالعه حاضر، با بازبینی روابط اجتماعی، ایجاد مرزهای رفتاری و حتی گاهی پنهان کردن هویت مطلقگی فعالیت‌های اجتماعی ذکر شده در این مقوله را در مسیر مطلوب مدیریت کردند.

پنجمین مقوله اصلی شناسایی شده، "ضربه‌گیرها (عوامل محافظت کننده)" بودند. این عوامل محافظت کننده در پژوهش حاضر، تحت عنوان مراقبت روانشناختی، خودگویی‌های معجزه‌آسا و مراقبت‌های مادی و جسمانی در نقش یک ضربه‌گیر برای استرس‌های پس از طلاق عمل کرده و به زنان مطلقه کمک می‌کنند، راحت‌تر و مؤثرتر با مشکلات و استرس‌های زندگی پس از طلاق مقابله کنند. در تبیین این مقوله مهم لازم است اشاره شود که مدل اثر ضربه‌گیر یا سپر، مدلی با تأثیر غیرمستقیم است (حیدرآبادی، یعقوبی‌دوست و شاه‌وند، ۱۳۹۲). در واقع، این عوامل محافظت کننده باعث پیشگیری یا تقلیل عوامل استرس‌زا شده و از طریق بهبود و ترغیب رفتارهای سالم، اثر استرس را کاهش می‌دهد (آثو و همکاران، ۲۰۰۹). مدل اثر ضربه‌گیر همچنین بر این باور است که حضور عوامل موقعیتی برای مثال، ویژگی‌های شخصیتی خاص مانند اجتماعی بودن یا خودگویی‌های مثبت می‌تواند منجر به کاهش اثرات منفی ناشی از استرس شود (فولادوند، فرزاد، شهرآرای و سنگری، ۱۳۸۸). وبر (۲۰۱۱) نیز این ضربه‌گیرها را منابعی معرفی کرده که افراد برای جلوگیری (ضربه‌گیری) از تأثیر انباشت استرس استفاده می‌کنند. نمونه‌ای از این ضربه‌گیرهای روانشناختی که شرکت کنندگان روایت کردند، مقابله با افکار نامعقول مرتبط با طلاق بود. مطالعات نشان داده‌اند شیوه تفکر انسان، سلامت روانشناختی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اختلالات روانشناختی بیشتر از رویدادهای رخ داده، محصول تفکرات نامعقول و نگرش‌های کژکاری است که در تبیین و تفسیر رویدادها نقش مهمی دارند. ششمین مقوله مستخرج شده در مطالعه کیفی حاضر، "مقابله‌های معنوی - مذهبی" بود. مطالعات متعددی (کرامری، ماهونی و پارگانمت، ۲۰۰۹؛

راولینز، ۲۰۱۲؛ براون، ۲۰۱۴، واعظی، ۱۳۹۷؛ نظری‌فر و همکاران، ۱۳۹۸) به نتایج مشابهی دست یافته‌اند. بدین معنا که اگر افراد بتوانند سطح بالایی از مذهبی بودن و بهره‌گیری از معنویت را حفظ کنند، این می‌تواند برخی اثرات مخرب ارزیابی منفی از طلاق را کاهش دهد. همسو با این نتایج، کرامری و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند مقابله مذهبی مثبت از جمله تلاش برای نزدیک شدن به خدا، تلاش برای همراهی خدا جهت کاهش نگرانی‌ها، متوسل شدن به خدا برای یافتن مسیر جدیدی در زندگی، درخواست آرامش از خدا، عبادت کردن برای فراموش کردن مشکلات و درخواست از دیگران برای دعا کردن برای فرد، پیش‌بینی کننده تعالی فرد و سازگاری با استرس پس از ضربه طلاق بوده است. در تبیین این یافته، مطالعات مرتبط نشان داده‌اند باورهای دینی به واسطه این که در هنگام سختی‌های ویران کننده می‌توانند، تجربه حادثه را معنی‌دار و تحمل آن را آسان‌تر کنند، مورد تأکید هستند. شرکت در مناسبت‌های مذهبی، ضمن فراهم آوردن زمینه حضور در اجتماع و کمک به تخلیه هیجانی آنان، باعث افزایش امیدواری می‌گردد. بافت مذهبی و وجود مناسبت‌ها و مراسمات مذهبی و معنوی در همه قومیت‌های موجود، این فرآیند را سرعت و عمق می‌بخشد (وب و همکاران، ۲۰۱۰).

آخرین مقوله اصلی به دست آمده از دانش مبتنی بر تجارب زنان مطلقه از انطباق‌پذیری در خلال سازگاری با طلاق، "کنار آمدن با عوامل خارج از کنترل" بود. زنان مطلقه شرکت کننده معتقد بودند که برخی مسائل و مشکلات پس از طلاق قابل حل نیستند، از این رو باید آنها را به طور موقت پذیرفته و با آنها منطبق شد. تعدادی از این رویدادهای غیر قابل کنترل با سپری شدن زمان، مدیریت شده یا حداقل قابل تحمل‌تر می‌شوند. این کنار آمدن به مثابه یک مهارت مقابله‌ای، توان انطباق‌پذیری و در نهایت سازگاری زنان مطلقه را با مصائب پس از طلاق افزایش می‌داد.

محدودیت اصلی این پژوهش، نمونه‌یابی زنان مطلقه انطباق یافته با طلاق بود. ملاک‌های در نظر گرفته شده برای ورود این نمونه‌ها به پژوهش، سبب محدودیت در نمونه‌یابی می‌شد. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش، می‌توان به کمبود مطالعات کیفی در زمینه تطابق‌یافتگی زنان مطلقه با زندگی پس از طلاق اشاره کرد که مقایسه یافته‌های به دست آمده را برای پژوهشگران با دشواری روبرو می‌ساخت. فهم دانش مبتنی بر تجربه زنان مطلقه از پیامدهای پس از طلاق و نحوه انطباق با آن، به گونه‌ای که در

شناسه اخلاق IR.ATU.REC.1399.086 و تاریخ تصویب ۱۳۹۹/۸/۵ است. ملاحظات اخلاقی الزامی در این پژوهش شامل کسب رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و اخذ رضایت‌نامه کتبی، رازداری (استفاده از نام مستعار، برای مثال، شرکت‌کننده شماره ۱، ۲، و... در تمام طول پژوهش)، رعایت حریم شخصی و حق انصراف برای شرکت‌کنندگان بود.

**حامی مالی:** این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

**نقش هر یک از نویسندگان:** نویسنده اول، محقق اصلی این پژوهش است. نویسنده دوم استاد راهنما و نویسندگان سوم و چهارم استادان مشاور رساله می‌باشند.

**تضاد منافع:** نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌نمایند.

**تشکر و قدردانی:** از تمام زنان مطلقه‌ای که در این پژوهش کیفی مشارکت کرده و تجارب زیسته‌شان را صادقانه با ما در میان گذاشتند، صمیمانه قدردانی می‌نمایم.

مطالعه حاضر آمده است، می‌تواند به زنان مطلقه و مشاوران و درمانگران درگیر در این حوزه برای تصمیم‌گیری و مداخلات مبتنی بر جنسیت کمک کند. نتایج به دست آمده همچنین می‌تواند زمینه را برای تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی جهت انطباق زنان مطلقه با دنیای پس از طلاق فراهم کند. در نهایت این که مطالعه حاضر فقط بر روی زنان مطلقه انجام شد، لذا پیشنهاد می‌شود، شناسایی راهبردهای مؤثر بر انطباق‌پذیری در فرآیند سازگاری پس از طلاق در مورد مردان مطلقه نیز در یک مطالعه کیفی مجزا انجام شود.

### ملاحظات اخلاقی

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** مقاله حاضر مستخرج از رساله دکتری نویسنده اول در گروه مشاوره (دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی) دانشگاه علامه طباطبائی تهران با



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی



## References

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of marriage and family*, 72(3), 650-666. [Link]
- Amato, P. R., & Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of high-and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 621-638. [Link]
- Aartsen, M., & Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*, 8(1): 31-38. [Link]
- Au, A., Lai, M. K., Lau, K. M., Pan, P. C., Lam, L., Thompson, L., & Gallagher-Thompson, D. (2009). Social support and well-being in dementia family caregivers: The mediating role of self-efficacy. *Ageing & Mental Health*, 13(5), 761-768. [Link]
- Bahrani F, Boland H, Sayadi A. Post Traumatic Growth Model in Divorced Women. *MEJDS*. 2019; 9:127-127. [Link]
- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369-375. [Link]
- Braver, S. L., Shapiro, J. R., & Goodman, M. R. (2006). Consequences of divorce for parents. *Handbook of divorce and relationship dissolution*, 313-337. [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]
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2): 453-457. [Link]
- Corbin, J., & Strauss, A. (2014). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage publications. [Link]
- 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 Methods and Models*, 8(27), 29-48. [Link]
- Fooladvand KH, Farzad V, Shahraray M, Sangari A.A (2010). Role of social support, academic stress and academic self-efficacy on mental and physical health. *Contemporary Psychology*, 4 (2), 81-93. [Link]
- Haedarabadi A., yaghoubidoust M, Shahvanvand B (2014). Studying the relationship between the perceived social support and domestic violence of parents with children. *Journal of Socio - Cultural Changes*, 10(4), 32-50. [Link]
- Hetherington, E. M. (2003). Intimate pathways: Changing patterns in close personal relationships across time. *Family relations*, 52(4), 318-331. [Link]
- Hewitt, B., & Turrell, G. (2011). Short-term functional health and well-being after marital separation: Does initiator status make a difference?. *American journal of epidemiology*, 173(11), 1308-1318. [Link]
- Iman, M. (2008). Human Being's Paradigm Analysis as the Main Component of Divine Paradigm Design. *Methodology of Social Sciences and Humanities*, 14(54), 25-46. (Persian). [Link]
- JafariNadoushan A, Zare' H, hosseini Hanzaei A, poursalehi Navide M, Zeini M. (2015). Comparative Study of Mental Health, Adjustment, and Cognitive Emotion Regulation among Married Women and Divorcees in Yazd City. *Quarterly Journal of Women and Society*, 6(22), 1-16. [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]
- Kavas, S. (2010). Post divorce experience of highly educated and professional women. Unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University Turkey. [Link]
- Khalajabadi Farahani, F., Tanha, F., Abootorabi Zarchi, F. (2017). Life experience of divorced women in Saveh City in the scope of family and social relations. *Women in Development & Politics*, 15(2), 223-240. [Link]
- Khan, T. A., & Hamid, W. (2020). Lived experiences of divorced women in Kashmir: a phenomenological study. *Journal of Gender Studies*, 1-16. [Link]
- Knöpfli, B., Morselli, D., & Perrig-Chiello, P. (2016). Trajectories of psychological adaptation to marital breakup after a long-term marriage. *Gerontology*, 62(5), 541-552. [Link]
- Konstam, V., Karwin, S., Curran, T., Lyons, M., & Celen-Demirtas, S. (2016). Stigma and divorce: A relevant lens for emerging and young adult women? *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(3): 173-194. [Link]
- Kulik, L., & Kasa, Y. A. (2014). Adjustment to divorce: A comparison of Ethiopian immigrant and Israeli – born men. *Journal of Community Psychology*, 42(2), 191-208. [Link]
- Kramrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., & Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 145-166. [Link]
- 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. [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]
- Mandemakers, J. J., Monden, C. W., & Kalmijn, M. (2010). Are the effects of divorce on psychological distress modified by family background?. *Advances in Life Course Research*, 15(1), 27-40. [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]
- 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. [Link]
- Orth, U., Robins, R. W., & Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6): 1061-1069. [Link]
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., & Morselli, D. (2015). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(3), 386-405. [Link]
- Rawlins, R. N. (2012). African/Caribbean-Canadian women coping with divorce: Family perspectives. University of Toronto (Canada). [Link]
- Saadati N, Rostami M, Darbani S A. Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on improving self-esteem and post-divorce adaptation in women. (2017). *Ijfp*, 3 (2):45-58. [Link]
- Sabbaghi F, Salehi K, Moghadamzadeh A. (2017). Couples' Perceptions and Lived Experience of the Causes of Emotional Separation: A Phenomenological Study. *QJCR.*; 16 (62):4-31. [Link]
- Sadeghi Fasa'i, S., Isari, M. (2013). Post-Divorce Self-Redefining and Identity Building in Women. *Women Studies*, 4(7), 111-138. [Link]
- Shankar, A., Hamer, M., McMunn, A. and Steptoe, A. (2013) Social Isolation and Loneliness: Relationships with Cognitive Function during 4 Years of Follow-Up in the English Longitudinal Study of Ageing. *Psychosomatic Medicine*, 75, 161-170. [Link]
- Shankar, A., McMunn, A., Demakakos, P., Hamer, M., & Steptoe, A. (2017). Social isolation and loneliness: Prospective associations with functional status in older adults. *Health Psychology*, 36(2): 179-183. [Link]
- Streubert, H., & Carpenter, D. (2011). *Qualitative research in nursing* (5th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. [Link]
- Symoens S, Van de Velde S, Colman E, Bracke P. (2014). Divorce and the multidimensionality of men and women's mental health: The role of social-relational and socio-economic conditions. *Appl Res Qual Life.*; 9(2): 197-214. [Link]
- Tashiro, T. Y., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128. [Link]
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Routledge. [Link]
- Toussaint LL, Marschall JC, Williams DR. (2012). Prospective associations between religiousness/spirituality and depression and mediating effects of forgiveness in a nationally representative sample of United States adults *Depress Res Treat*: 267820. [Link]
- Vaezi K. (2019). Coping Strategies of Women with Post-Divorce Conditions. *QJCR*; 17 (68):172-191. [Link]
- Vukalovich, D., & Caltabiano, N. (2008). The effectiveness of a community group intervention program on adjustment to separation and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 48(3-4), 145-168. [Link]
- Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 655-668. [Link]
- Weber, J. G. (2011). *Individual and family stress and crises*. Sage. [Link]
- Webb, A. P., Ellison, C. G., McFarland, M. J., Lee, J. W., Morton, K., & Walters, J. (2010). Divorce, religious coping, and depressive symptoms in a conservative protestant religious group. *Family Relations*, 59(5), 544-557. [Link]
- Yárnoz-Yaben, S. (2010). Attachment style and adjustment to divorce. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 210-219. [Link]
- Yousefi A, Sharifzadeh G R, Norozi E, Sahranavard S, Miri M R. (2019). The investigation adjustment status post-divorce and related factors in divorced women supported by the Birjand-based Relief Committee in 2018. *J Birjand Univ Med Sci*; 26 (4): 353-362. [Link]
- Zare, S. A. 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]