



Lived Experience of Iranian Women and Men's Adjustment to Divorce: A Qualitative Study

Soheila Bastani¹, Maryam Gholamzadeh Jofreh², Mansour Sodani³

1. PhD Student, Department of counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.
2. (Corresponding Author), Assistant professor, Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran. Corresponding Author, Maryam-jofreh@iauhvaz.ac.ir
3. Visiting professor, Department of counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran/Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

ABSTRACT

The article is taken from a doctoral dissertation

Aim: The present study was conducted to investigate the life experience of divorced men and women in coping with divorce. **Methods:** This qualitative study was performed using phenomenological methodology. The research was conducted using purposive sampling of divorced individuals in Shiraz during 1398-99. Finally, after conducting 22 semi-structured interviews, data saturation was reached. The interviews were analyzed using the phenomenological methodology. **Results:** In this study, 3 main themes and 12 sub-themes were obtained, which are: 1- Family is an effective source in achieving adaptation, 2- Individual resilience, and 3- Social resilience. The theme of family as a source includes 2 sub-themes: Emotional support, material support (acceptance, sympathy, housing, etc.), individual resilience theme including 5 sub-themes of mourning, connection to spirituality, accepting divorce, moving towards excellence, controlling emotions (thanksgiving, accepting current living conditions, planning for the future, growing positive emotions, etc.). The theme of social inclusion includes 2 sub-themes of personal growth, earning income and financial independence (strengthening individual skills, earning income and economic stability, etc.). **Conclusion:** The results of this study indicate the need for comprehensive attention to the issues of divorced men and women after separation and to take effective measures to empower them to achieve adaptation to the conditions after separation.

Keywords: Divorce, divorce adjustment, qualitative study, phenomenological, women and men



بررسی تجربه زیسته زنان و مردان ایرانی از سازگاری با طلاق: یک پژوهش کیفی

سهیلا باستانی^۱، مریم غلامزاده جفره^۲، منصور سودانی^۳

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.
۲. نویسنده مسئول، دکتری مشاوره، استادیار، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.
Maryam-jofreh@iauahvaz.ac.ir
۳. دکتری مشاوره، استاد مدعو، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

(صفحات ۵-۳۱)

مقاله برگرفته از رساله دکتری است

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تجربه زیسته زنان و مردان مطلقه از سازگاری با طلاق انجام شد. **روش:** این مطالعه از نوع کیفی و با استفاده از روش پدیدارشناسی انجام شد. پژوهش با بهره‌گیری از نمونه گیری هدفمند افراد مطلقه سازگار با طلاق در سال ۹۹-۹۸ شهر شیراز انجام شده است. در نهایت پس از انجام ۲۲ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته پژوهشگر به اشباع داده‌ها رسید. مصاحبه‌ها با روش پدیدارشناسی تحلیل مضمون مورد بررسی قرار گرفتند. **یافته‌ها:** در این پژوهش ۳ مضمون اصلی و ۱۲ مضمون فرعی بدست آمد که مضامین اصلی عبارتند از: ۱- خانواده منبع مؤثر درسپدن به سازگاری، ۲- تاب‌آوری فردی ۳- تاب‌آوری اجتماعی. مضمون خانواده منبع مؤثر دربرگیرنده‌ی ۲ مضمون فرعی حمایت عاطفی، پشتیبانی مادی (پذیرش، همدردی، تأمین مسکن و...)، مضمون تاب‌آوری فردی شامل ۵ مضمون فرعی سوگواری، پیوند با معنویت، پذیرش طلاق، حرکت به سوی تعالی، کنترل هیجانات (شکرگذاری، قبول شرایط فعلی زندگی، برنامه‌ریزی برای آینده، رشد هیجانات مثبت و...) مضمون تاب‌آوری اجتماعی شامل ۲ مضمون فرعی رشد فردی، کسب درآمد و استقلال مالی (تقویت مهارت‌های فردی، کسب درآمد و ثبات اقتصادی و...) **نتیجه‌گیری** نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان دهنده ضرورت توجه همه جانبه به مسائل زنان و مردان مطلقه پس از جدایی و انجام اقداماتی مؤثر جهت توانمندسازی آنان در راه رسیدن به سازگاری با شرایط پس از جدایی بود.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۲۷ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۲۸

واژه‌های کلیدی: طلاق، سازگاری با طلاق، پژوهش کیفی، پدیدارشناسی، زنان و مردان

مقدمه

طلاق از جمله وقایع استرس‌زایی به‌شمار می‌آید که زندگی افراد را در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی، خانوادگی، روحی و روانی با تغییرات بسیاری همراه می‌سازد. از دست دادن جایگاه تأهل و زندگی مشترک برای همه افراد درگیر با چالش طلاق سخت و شکننده می‌باشد (رضاپور میرصالح، سقاچی فیروزآبادی، امینی، ۱۴۰۰). در اغلب موارد از دست دادن شریک زندگی به علت طلاق با از دست دادن او به واسطه مرگ همسان بوده و در دراز مدت مشکلات فردی و اجتماعی با خودبه‌همراه دارد (تبریزی، قمری، فرحبخش و همکاران، ۱۳۹۸). آمارها نشان می‌دهد که از هر سه ازدواج در سال ۱۴۰۰ یک مورد به طلاق منجر شده است. مجموع ازدواج کشور در تابستان ۱۴۰۰، ۱۳۴ هزار و ۲۰۸ مورد بوده است. محاسبات نشان می‌دهد که ازدواج در ایران در فاصله ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۹، بیش از ۳۶ درصد کاهش یافته است. براین اساس، میزان طلاق در ایران از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۹ حدود ۲۸ درصد افزایش داشته است (درگاه ملی آمار ایران، ۱۴۰۰). با توجه به هنجارهای فرهنگی غالب در ایران با تأکید بر مقدس بودن ازدواج و ارزش بالای خانواده، تعجبی ندارد که افراد در تطابق خود با پیامدهای حاصل از طلاق با مشکل مواجه شوند (آسنجرانی، جزایری، فاتحی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶). زنان و مردان مطلقه خواه ناخواه تحت تأثیر فشار روانی پس از طلاق قرار خواهند گرفت (اشتاینر، دوراند، گروز^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). افراد پس از طلاق احساسات منفی زیادی را تجربه می‌کنند و سطوح پایینی از بهزیستی روانی را نسبت به زوج‌های متأهل نشان می‌دهند. در ارتباط با سلامت روانی، افراد مطلقه اختلالات سلامت روانی بیشتری را نیز نشان داده‌اند مثل اختلالات خلق و خو، اضطراب، مصرف مواد، علائم پریشانی روان، خودپنداره‌ی ضعیف و در ارتباط با مشکلات عاطفی احساس عصبانیت، غم، گناه، عزت‌نفس پایین، ناراحتی، افسردگی، عصبانیت و خوشحالی کمتری را نسبت به افراد متأهل تجربه می‌کنند (یازومیتسوا و

ساتوکوب^۱، ۲۰۲۰). هرچند سازگار شدن با طلاق به عنوان یک رویداد ناراحت کننده^۲، یک تجربه بسیار سخت می باشد، در صورتی که فرآیند طلاق گرفتن به درستی انجام شود، به فرد امید می دهد، امیدی برای تبدیل شدن به کسی که دوست دارد و فرصتی است برای شروع دوباره و ساخت زندگی ای که در نظر دارد (آفروز^۳، ۲۰۱۹).

بر اساس پژوهش های انجام شده، افراد تقریباً دو سال پس از طلاق به همان سطح بهزیستی قبلی بازمی گردند (گاردنرو و اوزوالد^۴، ۲۰۰۶). در ارتباط با ارزیابی سازگاری روانی شاخص های مختلفی نشانگر سازگاری روانی هستند که شامل رضایت از زندگی، بهزیستی روان شناختی و پریشانی روانی می باشد (یازومیتسوا و ساتوکوب، ۲۰۲۰). برخی مطالعات نشان می دهد افراد مطلقه ای که سطح بالایی از بهزیستی روانی را گزارش کرده اند، توانستند پس از طلاق با مشکلات و چالش های ناشی از آن کنار آمده و خود را سازگار نمایند. این افراد دارای سطح بالایی از سلامت روانی و فیزیکی در روبرویی با رویدادهای ناخوشایند بودند (پریش - شیلو^۵، ۲۰۱۵). برخی تحقیقات نشان داده اند که گروه های مختلف زنان و مردان در مواجهه با طلاق، سازگاری و واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند پس هریک از دو جنس به یک اندازه متاثر نمی شوند (والرستین^۶، ۲۰۱۷). سن و وضعیت اقتصادی (دی و اس^۷، ۲۰۱۷) در سازگاری افراد پس از طلاق تعیین کننده می باشند. برخی پژوهش ها نشان می دهد مردان و زنان دارای اعتقادات مذهبی و معنوی نه تنها خوشحال تر و سالم تر هستند، بلکه منابع سازگاری بیشتری نسبت به کسانی دارند که مجهز به این اعتقادات نمی باشند (کولودزیچ - زلسکا^۸، ۲۰۲۰). در عین حال داشتن خانواده حمایت گرو حضور در جمع دوستان به افراد کمک می کند

1. Yasumitsu, J., & Satoko, A

2. Draining

3. Afroz, S

4. Gardner, J., & Oswald, A. J

5. Perrig-Chiello, P

6. Waalerstein, J

7. De Vaus, D

8. Kołodziej-Zaleska, A

به تقویت نقاط مثبت و رشد شخصی خود پردازند این امر سبب می شود آنان در مواجهه با طلاق و دستیابی سریعتر و بیشتر به سازگاری مطلوب^۱ پس از طلاق پیشرفت قابل توجهی داشته باشند (کرومری، کویت، مارتین، فوگو^۲ و همکاران، ۲۰۰۷). سازگاری زنان و مردان با زندگی پس از جدایی موضوعی بحث برانگیز بوده است. برخی از مطالعات نشان می دهند که مردان توانایی سازگاری بیشتری از زنان دارند و سریعتر می توانند خود را با موقعیت جدید سازگار کنند (هویت و تورل^۳، ۲۰۱۱). با این حال برخی پژوهش ها نشان دهنده آن است که جدایی زناشویی در نهایت سبب ایجاد بهزیستی روانی شده و این برای هر دو گروه زنان و مردان یکسان است (بویانو و شارکین^۴، ۲۰۱۵). به لحاظ اجتماعی، طلاق سبب کاهش حمایت اجتماعی و ایجاد تغییراتی در ارتباطات مردان و زنان با دیگران و مشارکت شان در جامعه شده است (یازومیتسوا و ساتوکوب، ۲۰۲۰). در ارتباط با رفاه مالی پس از طلاق مطالعات نشان دهنده آن است که زنان و مردان هر دو دچار ضعف اقتصادی می گردند با این حال زنان بیشتر از مردان به مشکلات مالی دچار می شوند بویژه اگر سرپرستی فرزندان را نیز بر عهده داشته باشند اما مشکلات مالی پایدار نبوده و حضور کودکان سبب بهزیستی افراد می گردد (دی واس، گری، کیوو استن^۵ و همکاران، ۲۰۱۷)، برخی افراد با برنامه ریزی برای انجام کارهای زیاد و مشغول کردن خود سعی در کاهش استرس ناشی از طلاق می نمایند (دیان و کوئینری^۶، ۲۰۰۴). بشیری و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با بررسی پیامدهای اجتماعی طلاق بر زنان مطلقه به این نتیجه دست یافتند که طلاق باعث کم رنگ شدن نقش زنان در عرصه های اجتماعی و کاهش میزان حمایت های اجتماعی دریافتی می گردد. همچنین در پژوهش نظری (۱۳۹۸) با بررسی آثار و پیامدهای طلاق در خانواده، بیان می کند هرچقدر پیش از ازدواج در زمینه آگاهی

1. Positive post-divorce adjustment

2. Kramrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., & Mahoney, A

3. Hewitt, B., & Turrell, G

4. Bevvino, D. L., & Sharkin, B. S

5. De Vaus, D., Gray, M., Qu, L., & Stanton, D

6. Dian, M. Quinney, B.A

دادن به جوانان سرمایه‌گذاری شود و ازدواج‌ها عاقلانه انجام شود، سلامت، بقا و پایداری خانواده افزایش می‌یابد. در نتیجه با وجود خانواده‌هایی باثبات، جامعه‌های تاب آور، رو به رشد، سالم و فعال خواهیم داشت.

با توجه به آنکه در ایران بیشتر تحقیقات انجام شده در زمینه سازگاری با شرایط پس از طلاق، به بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی تأثیرگذار بر سازگاری به صورت پژوهش‌های کمی با تأکید بر گروه زنان مطلقه انجام شده است. پژوهش حاضر در صدد است به بررسی این خلاء پژوهشی پرداخته و با مطالعه هر دو گروه زنان و مردان به صورت کیفی به درک تجربه زیسته افراد مطلقه از سازگاری با شرایط پس از جدایی اقدام نماید.

روش

پژوهش حاضر از نوع کیفی با رویکرد پدیدارشناسی بود. در پژوهش‌های پدیدارشناسی محقق به جمع‌آوری اطلاعات و داده‌ها از میان افرادی که آن پدیده را تجربه کرده‌اند و علاقه‌مند به انتقال این تجارب به سایرین می‌باشند، اقدام می‌نماید (استارک و ترینیداد^۱، ۲۰۰۷). از آن جا که جمعیت مورد مطالعه پنهان بوده و شناسایی آنها به راحتی امکان‌پذیر نیست، نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد. جامعه آماری کلیه زنان و مردان مطلقه سازگار شده با طلاق در شهر شیراز در سال‌های ۹۹-۹۸ می‌باشد. با توجه به آنکه در پژوهش‌های کیفی حجم نمونه براساس اشباع نظری مورد نظر می‌باشد، بنابراین پژوهشگر داده‌های اطلاعاتی خود را تا آن جا ادامه داد که موضوعات و تبیین‌های تازه‌ای قابل دستیابی نبود. بر همین اساس نمونه آماری پژوهش حاضر براساس اصل اشباع نظری ۲۲ نفر از زنان و مردان مطلقه سازگار شده با شرایط پس از جدایی مراجعه‌کننده به کلینیک‌های شهر شیراز بودند. از جمله ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان در این پژوهش داشتن حداقل توانایی شناختی و تحصیلی، گذشت حداقل ۲ سال از پایان زندگی مشترک، عدم اقدام به ازدواج مجدد، رضایت از شرایط زندگی کنونی، تمایل به شرکت در

پژوهش و در اختیار نهادن تجارب خود با سایرین بود.

پژوهشگر ابتدا راجع به کیفیت پژوهش، هدف از انجام آن، محرمانه ماندن اطلاعات، استفاده از اعداد به جای اسم اشخاص و حق انصراف مشارکت کنندگان از ادامه پژوهش توضیح داد. همچنین از همه مصاحبه شوندگان رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش و ضبط محتوای مصاحبه‌ها گرفته شد.

مصاحبه‌ها به صورت نیمه ساختاریافته^۱ طی سال‌های ۹۹-۹۸ انجام شد. در مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته امکان اینکه مشارکت کنندگان از مفهوم اصلی دور شوند کمتر می‌باشد چرا که سرفصل‌های مصاحبه مشخص بوده و این ویژگی سبب می‌گردد پایایی بیشتری این نوع مصاحبه‌ها به خود اختصاص دهند (احمدی اردکانی، زارعی محمودآبادی، کالته ساداتی، ۱۴۰۰).

پیش از آغاز مصاحبه، محقق ابتدا سؤالات مورد نظر را تدوین نموده و سپس جهت بررسی و تایید روایی سؤالات در اختیار چند نفر از متخصصان کیفی قرار گرفت. سؤالات پژوهش عبارت بودند از: ۱- تجربه شما از سازگاری با شرایط پس از طلاق چگونه بوده است؟ ۲- چه عواملی زمینه ساز رسیدن به شرایط بهتر پس از جدایی برای شما گردیده است؟ ۳- به نظر شما نقش عوامل فردی و اجتماعی در رسیدن به سازگاری پس از طلاق چگونه می‌باشد؟ ۴- به نظر شما نهادهای اجتماعی چگونه می‌توانند در جهت سازگاری افراد آسیب دیده از طلاق اقدام نمایند؟ در طی فرایند مصاحبه هر جا که پژوهشگر لازم می‌دانست با استفاده از سؤالات تکمیلی مصاحبه شونده را دعوت به توضیحات بیشتر می‌کرد.

فرایند گزینش داده‌ها تا زمانی ادامه پیدا کرد که در روند مصاحبه، اطلاعات مشابه و تکراری شده و پاسخ‌ها به اشباع نظری رسید با توجه به هدف اصلی از انجام پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش پدیدارشناسی توصیفی پنج مرحله‌ای استفاده شد

(جیورجی^۱، ۲۰۰۹). این مراحل عبارتند از: ۱- تبدیل مکالمات مشارکت‌کنندگان به نوشتار ۲- چندین بار خواندن تجربیات مشارکت‌کنندگان جهت رسیدن به یک معنای کلی ۳- رسیدن به واحدهای معنایی بدون دخالت دادن پیش‌فرض‌های پژوهشگر ۴- تبدیل واحدهای معنایی به صورت عبارات‌های روان‌شناختی با تغییر ضمایر به سوم شخص ۵- ترکیب نمودن واحدهای معنایی بدست آمده به صورت ساختاری از یک کلیت واحد. محقق با استفاده از روش پیشنهادی جیورجی می‌تواند به توصیف شفاف و دقیقی از تجربه زیسته زنان و مردان مطلقه در رابطه با پدیده سازگاری با طلاق دست یابد.

اعتبار داده‌ها

پژوهشگر به منظور افزایش معیار اعتبار داده‌ها از اختصاص دادن مقدار زمان کافی به هر یک از مشارکت‌کنندگان و برقراری یک رابطه یا ورانه با آنان استفاده کرده است. همچنین نتایج برای ۲ نفر از شرکت‌کنندگان نیز ارسال شد تا تناسب آن با تجارب این افراد مورد تأیید قرار گیرد. مواردی که از نظر مشارکت‌کنندگان نامفهوم یا متناقض بود مشخص گردید و بار دیگر مورد بررسی قرار گرفت. جهت بررسی قابلیت اطمینان متن مصاحبه‌ها و نتایج حاصله در اختیار ۲ نفر از اساتید کیفی کار قرار گرفت و پس از تبادل نظر کدگذاری‌ها تا ۹۵ درصد مورد تأیید قرار گرفت.

محقق پاسخ‌های شرکت‌کنندگان را ضبط و محتوای بدست آمده بلافاصله بعد از هر مصاحبه به نوشتار تبدیل شده و چندین مرتبه خوانده شد. در این مرحله واحدهای معنایی از بین صحبت‌های مشارکت‌کننده علامت‌گذاری شد، پس از آن محقق ضمایر واحدهای معنایی بدست آمده را به سوم شخص تغییر داده و به عبارات روان‌شناختی تبدیل نمود. در پایان این واحدهای معنایی به صورت ساختاری از یک کلیت واحد مشخص شدند.

پس از ۲۲ مصاحبه با زنان و مردان مشارکت کننده، پژوهشگر به این نتیجه رسید که داده‌های بدست آمده، تکرار داده‌های قبل می‌باشد، بنابراین فرایند جمع‌آوری داده‌ها را به پایان رسانید.

یافته‌ها

سن افراد شرکت کننده در پژوهش بین ۲۷ تا ۴۵ سال بود. نه نفر از آنان فرزند دختر و هفت نفر فرزند پسر داشتند، همچنین هشت نفر آنان یک فرزند و پنج نفر آنان دارای دو فرزند بودند. یک نفر از افراد دارای تحصیلات سیکل، هشت نفر دارای تحصیلات دیپلم و فوق دیپلم، شش نفر لیسانس، پنج نفر فوق لیسانس و دو نفر نیز دارای تحصیلات دکترا بودند. تحلیل تجارب مشارکت کنندگان در این پژوهش بر ۳ محور اصلی ۱- خانواده منبع مؤثر در رسیدن به سازگاری، ۲- تاب‌آوری فردی ۳- تاب‌آوری اجتماعی قرار گرفته است. در هر یک از این محورها چندین مضمون فرعی شناسایی شد. در ادامه مضامین اصلی و زیر مجموعه‌ها به تفصیل توضیح داده خواهد شد.

جدول شماره ۱: مضامین اصلی و فرعی زنان و مردان مشارکت کننده

مضمون‌های اصلی	مضمون‌های فرعی	واحد‌های معنایی
خانواده منبع مؤثر در سازگاری با طلاق	پذیرش، پشتیبانی عاطفی تامین مادی	پذیرش طلاق فرزند و حضور دوباره در خانواده اجتناب از سرزنش و قضاوت کسب مجدد استقلال فردی صحبت کردن و مشورت دادن امید دادن، محبت کردن، همدلی کردن، کمک‌های مادی، تامین مسکن، نگهداری از فرزندان
تاب‌آوری فردی	تخلیه هیجانی	استفاده از کمک‌های تخصصی - آشنایی با فرآیند سوگ - تخلیه هیجانات - گفت و گو با کودک درون - خود نوازشی و توجه به خود - عدم تصمیم سریع به ازدواج مجدد
	ایجاد چشم انداز فردی (گذشته، حال، آینده)	درس گرفتن از تجربیات گذشته زندگی در لحظه کنونی و اینجا امیدواری، هدف گذاری و برنامه ریزی در جهت آینده

مضمون‌های اصلی	مضمون‌های فرعی	واحدهای معنایی
	بهبودی شخصی	تقویت اعتماد به نفس ادامه‌ی تحصیل پیشرفت تحصیلی مطالعه کتب انگیزشی، روان‌شناسی، شعرو حقوق، نویسندگی، پژوهش تماشای فیلم، گوش دادن به موسیقی، مسافرت، تفریح، ورزش، کوهنوردی، آب نوردی، دره نوردی، افزایش مهارت‌های فنی، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی
	فرزند معنای زندگی پس از جدایی	فرزند به عنوان معنای زندگی پس از جدایی فرزند به عنوان منبع تامین نیاز عاطفی - اختصاص زمانی با فرزند - تامین نیازهای مادی فرزند - هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در مورد آینده‌ی خود با فرزند
	پیوند با معنویت	اختصاص اوقاتی از روز را به شکرگذاری، خواندن نماز، دعا، قرآن، رفتن به سفرهای زیارتی، توکل و اعتماد به خدا
تاب‌آوری اجتماعی	مدیریت ارتباطات اجتماعی	مدیریت روابط بین فردی گسترش شبکه‌های دوستی مدیریت ارتباط با همسر سابق تغییر محل سکونت (مهاجرت)
	کسب ثبات اقتصادی	افزایش توان اقتصادی احساس رضایت شغلی مدیریت منابع مالی
	تحکیم جایگاه شغلی	تمرکز بر روی کار حسن وظیفه‌شناسی مضاعف مشغول شدن به مشاغل متعدد حسن مسئولیت‌پذیری مضاعف داشتن پشتکار مضاعف افزایش مهارت‌های حرفه‌ای

در ادامه نمونه‌هایی از یافته‌ها و پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان در پژوهش بیان شده

است .

محور اول: خانواده مهم‌ترین و مؤثرترین منبع رسیدن به سازگاری پس از جدایی در

پژوهش حاضر خانواده به عنوان اصلی‌ترین منبع پشتیبانی و حمایت افراد پس از جدایی

نقش به سزایی را ایفا کرده است. زنان و مردان مطلقه‌ی حاضر در این پژوهش خانواده را مأمونی امن برای بیان تصمیم طلاق و حمایت‌های جانبی پس از آن معرفی می‌کنند. خانواده به عنوان ایمن‌ترین منبع افراد پس از جدایی با همدلی و همراهی با فرد آسیب دیده و پشتیبانی‌های مالی و عاطفی، رفع مشکلات مادی، عدم انتقاد و سرزنش، تأمین محل سکونت، پذیرش بی قید و شرط فرد مطلقه و نگهداری از فرزندان و تأمین نیازهای مادی و معنوی آنان و غیره.. مهم‌ترین و موثرترین نقش را در رسیدن به سازگاری افراد پس از جدایی از خود نشان می‌دهد.

حمایت عاطفی

۱۹ نفر از مشارکت‌کنندگان زن و مرد پژوهش حاضر در بیان تجارب خود به این مطلب اشاره کردند که پس از بیان دلایل خود مبنی بر جدایی و در برخی موارد شاهد بودن خانواده بر بی سرانجامی و بی‌ثمر بودن زندگی مشترک با وجود مشکلات حل نشده جدایی آنها مورد قبول خانواده گرفته و خانواده با همدلی و همراهی خود زمینه‌ی بازگشت فرد را به خانواده اصلی فراهم ساخته است. همین امر سبب شده است تا زنان و مردان مطلقه پژوهش حاضر بتوانند با شرایط سخت پس از جدایی سازگار شده و بار دیگر برای رسیدن به شکوفایی و تعالی تلاش نمایند.

۲ نفر از مشارکت‌کنندگان زن و ۱ نفر از مشارکت‌کنندگان مرد بیان کردند که خانواده به شدت در برابر تصمیم آنها به جدایی مقاومت نشان داده و حتی رابطه خود را برای مدتی با فرد قطع نموده‌اند. با این حال قاطعیت این زنان و مردان در عملی نمودن تصمیم خود مبنی بر جدایی و گذر زمان سبب شده است تا پس از گذشت یک مدت زمان نسبتاً زیاد خانواده با پذیرفتن سبک زندگی جدید آنها، مقوله طلاق را پذیرفته و آنان را مورد حمایت و پشتیبانی خود قرار دهند.

مشارکت‌کننده شماره ۱ خانم تجربه خود را این گونه توصیف می‌کند: «خانواده‌ام چه در زمان زندگی مشترک و چه بعد از اون منو خیلی حمایت کردند. اونا قبول داشتن که

زندگی با یه فرد معتاد به سرانجامی نمی‌رسه برای همین جدایی منو تأیید می‌کردن و با حرفاشون به من دلگرمی می‌دادن. همین باعث شد که من به جدایی ام به عنوان بهترین تصمیم زندگی ام نگاه کنم».

مشارکت‌کننده ۱۲ آقا چنین بیان می‌کند: «خانواده خیلی حمایت کردن، بهم دلداری می‌دادن حتی میگفتن شاید برگرده تو صبر کن .. هم از نظر عاطفی و هم از نظر مالی خیلی بهم رسیدگی کردن».

پذیرش از سوی خانواده

در پژوهش حاضر در بیشتر موارد خانواده، شاهد برسختی زندگی مشترک بوده و بر بی‌ثمر بودن تلاش‌های فرد بویژه در مواردی که همسر به مواد مخدر اعتیاد داشته است، اذعان نموده است. بدین جهت جدایی فرزند را پذیرفته و نسبت به عدم رفتارهای سرزنشگرانه و سخنان منتقدانه دقت عمل داشته است و بدین ترتیب زنان و مردان حاضر در پژوهش بار دیگر به آغوش خانواده بازگشته و از همدلی، همراهی، حمایت‌های مادی والدین و خواهر و برادر خود بهره‌مند گردیده است.

مشارکت‌کننده شماره ۶ بیان می‌کند: «ما کلاً خانوادگی از نظر اقتصادی ضعیف هستیم ولی در دارایی کنار همیم در نداری هم کنار همیم. بی‌خیال هم نیستیم. خانوادم وقتی برگشتم خیلی منو پذیرفتن. هیچ کس به من نگفت تو کار اشتباهی کردی. همه بهم می‌گفتن دیگه به اون نقطه رسیده بودی که باید میومدی. خانواده هم همه جوهره ازم حمایت میکردن. دل تنگ که می‌شدم با خواهرم، برادرم، زن داداشم صحبت می‌کردم همه حرفامو می‌پذیرفتن کسی سرزنش ام نمی‌کرد و نمک روزخم نمی‌پاشید».

مشارکت‌کننده‌ی شماره ۱۱: «من خانواده ام خیلی حمایت کردن. اونا زندگی منو با یه معتاد دیده بودن برای همین هیچ مشکلی با طلاق من نداشتن. خیلی خوب طلاق منو پذیرفتن. پدرم کمکم کرد خونه ام رو بسازم و مادرم در نگهداری بچه‌ها بهم کمک می‌کرد. وقتی از شهرستان اومدم شیراز اولش خونه نداشتم برای همین می‌رفتم خونه‌ی

خواهرام تا زمانی که تونستم یه جایه مستقل برای خودم و بچه هام پیدا کنم. من از خانواده ام خیلی ممنونم».

پشتیبانی مالی

با توجه به قوانین طلاق در ایران مبنی بر پرداخت مهریه، اجره المثل، نفقه و... از طرف مرد به زن و عدم توانمندی بیشتر زنان و وابستگی مالی به همسران خود، پس از جدایی هر دو گروه زنان و مردان دچار افت اقتصادی شده و شرایط سخت مالی را تجربه کرده‌اند. بنابراین خانواده وظیفه‌ی خود می‌داند که فرزند مطلقه حمایت و پشتیبانی مادی نماید و نیازهای او را مرتفع سازد تا زمانی که فرد بتواند به استقلال مالی رسیده و خود تأمین کننده‌ی مخارج زندگی‌اش باشد. هر چند رسیدن به استقلال مالی سبب نمی‌شود تا در زمان بحران حمایت‌های مادی و معنوی خانواده قطع شود.

مشارکت‌کننده شماره ۱۰ راجع به تجربه خود می‌گوید: «خانواده‌ام همیشه پشتیبان من بودند. پدرم یک خانه برای من و پسرم تهیه کرد و این داشتن مسکن به من کمک کرد بتونم به یک شرایط با ثباتی برسم و سبب شد تا بخشی از فشارهای روحی و فکری من کم بشه و بتونم پس اندازی هم داشته باشم».

مشارکت‌کننده شماره ۱۶ بیان می‌کند: «خانواده‌ام حمایتم کردن. مادرم باهام صحبت می‌کرد بهم دلگرمی می‌داد. اون موقع با برادرم کار می‌کردم و اون خیلی هوامو داشت و داره و همینطور خانومش. برادرم نفهمیده‌ی من از درآمدی که باهم داشتیم برام یه خونه خرید».

محور دوم: تاب‌آوری فردی

پس از مرگ همسر، طلاق یکی از پراسترس‌ترین مسائلی است که می‌تواند زندگی زنان و مردان را دستخوش تغییرات اساسی سازد و آنان را از نظر روحی و روانی تحت تأثیر خود قرار دهد. با آنکه زنان بیشتر از مردان در زندگی زناشویی سرمایه‌گذاری عاطفی

انجام می‌دهند اما مردان پژوهش حاضر نیز بیان کرده‌اند که دوره‌ای سخت از فشارهای روحی را گذرانده و متحمل ناراحتی‌های جسمی و روانی شده‌اند. با این حال به نظر می‌رسد پس از جدایی شرایط برای زنان مطلقه دشوارتر بوده و عدم توجه به مشکلات روحی، روانی ناشی از طلاق آسیب‌های بیشتری را به آن‌ها وارد نماید.

تخلیه‌ی هیجانی

از جمله واکنش‌های زنان و مردان مشارکت‌کننده در این پژوهش نسبت به جدایی گریه کردن و سوگواری برای آرزوهای از دست رفته‌ی خود می‌باشد. سوگواری و اختصاص دادن زمانی برای گریه و بیان اندوه خود از آنچه اتفاق افتاده است، می‌تواند در بهتر شدن حال روحی فرد کمک بسزایی نماید. زنان و مردانی که دچار سوگ حل نشده می‌گردند، انرژی روانی خود را از دست داده و به این نتیجه می‌رسند که نمی‌توانند زندگی خود را بازآفرینی کرده و احساس درماندگی و ناتوانی می‌نمایند. بنابراین زنان و مردان مطلقه پس از جدایی نیازمند استفاده از خدمات تخصصی روان‌شناسی می‌باشند تا بتوانند این دوره‌ی سوگ را به خوبی گذرانده و تخلیه‌ی هیجانی مناسبی داشته باشند. شرکت در مشاوره‌های فردی و گروهی به این افراد کمک می‌نمایند تا بتوانند از این مراحل بحران عبور کرده و با شرایط پس از طلاق سازگار شوند.

مشارکت‌کننده شماره ۱ آقا بیان می‌کند: "اوایل که جدا شده بودیم آرام بخش می‌خوردم خیلی داغون بودم. گاهی تو خلوت خودم گریه می‌کردم. این گریه‌ها کمک می‌کردم خالی بشم تویه شرکت مشاور داشتیم با اونا صحبت می‌کردم و حالم خیلی بهتر می‌شد."

مشارکت‌کننده شماره ۷ خانم تجربه‌ی خود را اینگونه توصیف می‌کند: "رفتم پیش مشاور، حال خودم رو نمی‌فهمیدم فقط گریه می‌کردم، یادمه یه مدت زیادی گریه کردم و مشاور که خیلی هم ناراحت شده بود چیزی نگفت و گذاشت من هر چی می‌خوام گریه کنم. بعد از یه نیم ساعتی آروم‌تر شدم رفتم صورتم رو شستم و برگشتم اتاق مشاوره .. اون

گریه کردن و صحبت های مشاور خیلی بهم کمک کرد که حالم بهترشود".

پیوند با معنویت

توکل به خدا و یاد و نام خدا، می تواند سبب آرامش در دل و روح افراد شود. زمانی که فرد خود را تنها و غمزده می بیند نیایش و گفت و گو با خدا و انجام فرایض دینی می تواند سبب آرامش و تسلائی وی گردد. زنان و مردان شرکت کننده در پژوهش به کسب انرژی از راه ارتباط با خدا معتقد بوده و هر کدام از هراهی که با روحيات و شخصیت وی سازگار بود با خدا ارتباط برقرار می کرد. در این میان زنان بیشتر به انجام سنن و فرایض دینی علاقمند بودند و مردان رفتارهای دینی متفاوت تری همچون شکرگذاری و اختصاص زمان خاص جهت گفت و گو و صحبت با خدا اختصاص می دادند.

مشارکت کننده شماره ۲ آقا تجربه خود را چنین بیان می کند: "جدایی ما یک سال بعد از فوت بابام اتفاق افتاد. همیشه با اون صحبت می کردم. بابام آدم بسیار خوب و موجهی بود برای همین همیشه اونو واسطه می کردم تا با خدا صحبت کنم و این در برگشت روحیه ام خیلی کمک کرد".

مشارکت کننده شماره ۵ خانم احساس خود را اینگونه شرح می دهد: "وقتی غم و غصه هام خیلی زیاد می شد و احساس دلتنگی می کردم با خدا حرف می زدم این ارتباط گرفتن باعث آرامش ام می شد. آدم مذهبی نیستم ولی همیشه آیه الکرسی رو می خوندم و هنوز هم میخونم و اثرش رو در زندگی ام دیدم".

ایجاد چشم انداز فردی

(گذشته، حال، آینده)

در این مرحله زنان و مردان مطلقه تمرکز تفکر بر گذشته را کنار گذاشته و نسبت به بهتر شدن اوضاع و شرایط زندگی در آینده امیدوار گردیده و مشکلات و سختی های زندگی در گذشته را به عنوان راهنما و تجربه ای جهت بهتر ساختن شرایط زندگی پیش رو

به کار گرفته‌اند.

مشارکت‌کننده شماره ۶ تجربه‌ی خود را اینگونه بیان می‌کند: سعی کردم بر خشمی که داشتم غلبه کنم، دیگه بخشیده بودم همسرم رو و قبول داشتم که هر دو مون مقصر بودیم تو این جدایی.. برای همین سعی کردم تویه دوره‌های خودشناسی شرکت کنم تا بتونم این خشم و عصبانیت رو کنترل کنم و موفق هم شدم.

مشارکت‌کننده شماره ۲۱ آقا از تجربه‌ی خود چنین می‌گوید: "قبل از ازدواج ورزشکار بودم. بعد که ازدواج کردیم خانم دوست نداشت تویه مسابقات شرکت کنم یا به اردوی آمادگی برم. وقتی جدا شدیم دوباره برگشتم به ورزش. یا سره کار بودم یا باشگاه و این ورزش و کار خیلی در برگشت روحیه‌ام به من کمک کرد".

بهبودی شخصی

از جمله مواردی که این مشارکت‌کنندگان توجه بیشتری به آن داشتند، تقویت مهارت جرأت‌ورزی، یادگیری مهارت حل مسأله، افزایش عزت نفس، بالا بردن اعتماد به نفس، ادامه‌ی تحصیل، پیشرفت تحصیلی، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، مسافرت، تماشای فیلم، گوش دادن به موسیقی، مطالعه‌ی کتاب، ورزش و... بوده است. در این میان به نظر می‌رسد زنان نسبت به بالا بردن مهارت‌های فردی و خودشناسی دقت عمل بیشتری داشته‌اند.

مشارکت‌کننده شماره ۱۰ خانم احساس خود را اینگونه بیان می‌کند که: "یک روز پس از جدایی نتایج کنکور ارشد اعلام شد و قبولی در مقطع ارشد شیرین‌ترین خاطره در آن روزهای تلخ برای وی بوده است و او در حال آماده‌سازی خود برای کنکور دکترا می‌باشد".

مشارکت‌کننده شماره ۱۵ آقا تجربه‌ی خود را چنین بیان می‌کند: "رفتم وارد گروه‌های طبیعت‌گردی، کوهنوردی و از این چیزها شدم. این رفتن در طبیعت خیلی به من انرژی می‌داد و باعث می‌شد ساعت‌های زیادی فراموش کنم همه‌ی اتفاقاتی که افتاده بود و

حالم خیلی بهتر بشه".

فرزندان معنای زندگی پس از جدایی

بسیاری از زنان حاضر در پژوهش با صرف نظر کردن از حق و حقوق قانونی خود حضانت فرزندان را بر عهده گرفته و در کنار آنان زندگی تازه‌ای را در مسیر شکوفایی آغاز کرده‌اند. مشارکت کنندگان در این پژوهش نیز سعی کرده‌اند تغییرات بوجود آمده در زندگی فرزندان را به گونه‌ای مدیریت کنند که آسیب کمتری به آنان وارد شده و نیازهای عاطفی و مادی آن‌ها را رفع نمایند.

مشارکت کننده شماره ۱۴ خانم تجربه‌ی خود را چنین شرح می‌دهد: "بچه‌هام همه چیز من هستند، اوقات خوشی رو با هم داریم، الان به خاطر بچه‌هام با همه چیز می‌جنگم؛ از حقم دفاع می‌کنم چون باورم اینه اگر جایی کوتاه بیام، بچه‌هام رو نادیده گرفتم و من اینونمی‌خوام".

مشارکت کننده‌ی شماره ۱۵ آقا بیان می‌کند: "دخترم همه چیز من در زندگی ام هست. یه بار که با گروه طبیعت گردی رفته بودم آب نوردی، زیره آب پام لای چن تا سنگ گیر کرد و نمی‌تونستم بیام بالا. داشتم خفه می‌شدم. اون لحظه تنها چیزی که نیروی من رو افزایش داد تا خودم رو نجات بدم و بیام بالا چهره‌ی دخترم بود و این فکر که بعد از من چه اتفاقی براش میافته؟"

محور سوم: تاب‌آوری اجتماعی

زنان و مردان مشارکت کننده در این پژوهش در کنار افزایش توانمندی‌های فردی خود، نسبت به رشد اجتماعی‌شان نیز بی‌توجه نبوده و توانسته‌اند با افزایش و تقویت گروه‌های دوستی و به دست آوردن جایگاه‌های اجتماعی در زمینه‌ی اشتغال و سایر مقوله‌های اجتماعی نسبت به رشد و بهزیستی اجتماعی خود تلاش نمایند.

مدیریت ارتباطات اجتماعی

تعاملات اجتماعی زنان و مردان مشارکت‌کننده در پژوهش به سبب جدایی دستخوش تغییرات اساسی شده و آنان بار دیگر روابط اجتماعی خود را بازتعریف نموده و معیارهای تازه‌ای را برای دوستی‌های جدید داشته‌اند. این زنان و مردان در جمع‌های دوستانه خود از حمایت‌های روحی و پذیرش بی‌قید و شرط و بازخوردهای مثبت دوستان بهره‌مند شده و در کنار آنان با شرکت در تفریحات گروهی انرژی لازم جهت بالابردن روحیه و سازگار شدن با شرایط پس از جدایی را بدست آورده‌اند. مشارکت‌کننده شماره ۵ آقا احساس خود را این‌گونه شرح می‌دهد: "بعد از جدایی با خیلی‌ها قطع رابطه کردم. مثل بعضی دوستان متأهلم؛ اما چون روابط اجتماعی خوبی داشتم تونستم دوستان جدیدی پیدا کنم. الان هم دوستان مجرد دارم و هم متأهل که با اونها به تفریح میرم و در کنار اون‌ها لحظه‌های خوشی رو تجربه می‌کنم."

مشارکت‌کننده شماره ۲۰ خانم تجربه‌ی خود را چنین بیان می‌کند: "بعد از جدایی کسایی بودن که ماقبلاً رابطه‌ی خانوادگی باهاشون داشتیم و با همسر می‌رفتیم خونشون، دیگه خودم ارتباطم رو کم کردم تا اینکه کاملاً قطع شد به جاش در دانشگاه یا کلاس‌هایی که برگزار می‌کردم تونستم با افراد جدیدی آشنا بشم که بودن کنارشون خیلی حالم رو بهتر می‌کرد و خیلی ازشون بازخوردهای خوبی می‌گرفتم."

کسب ثبات اقتصادی

درآمد و اشتغال از جمله‌ی مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند به افراد کمک کند تا پس از جدایی بار دیگر استقلال مالی خود را بدست آورده و به این ترتیب ضمن بدست آوردن جایگاه اجتماعی بار دیگر عزت نفس و اعتماد به نفس خود را تقویت نمایند. استقلال مالی می‌تواند به فرد کمک کند تا نیازهای مادی خود را تامین کرده و به رضایت درونی دست یابد. این تجربه در گفته‌های مشارکت‌کننده شماره ۷ خانم مشخص است: "یک سال پس از جدایی‌ام تونستم یه کار خوب پیدا کنم، داشتن کار و اینکه

درآمد مستقلی دارم که می‌تونم نیازهای خودم و فرزندم رو با اون تأمین کنم باعث شده بود اعتماد به نفسم بالا رود و دیگه خودم می‌تونستم برنامه‌ریزی‌های مالی داشته باشم برای زندگی دونفره مون".

مشارکت‌کننده شماره ۱۸ آقا بیان می‌کند: "بعد از جدایی وارد یه کاره تازه شدم. قدرت بیان خوبی دارم و پشتکارم خیلی بالاست. برای همین تو این مدت تونستم برای خودم مشتری پیدا کنم و درآمد خوبی بدست بیارم که این حال منو خیلی خوب می‌کنه".

تحکیم جایگاه شغلی

زنان و مردان حاضر در پژوهش با افزایش مهارت‌های شغلی و سعی در هرچه بهتر انجام دادن وظایف شغلی، جایگاه شغلی خود را محکم نموده و با هدف فراهم کردن شرایط مطلوب‌تری جهت خود و فرزندان هدف‌گذاری‌های مالی بلندمدت و کوتاه مدت اقتصادی داشته‌اند و به این ترتیب با تمرکز بر فعالیت‌های اقتصادی توانسته‌اند به رضایت از شغل و فعالیت اقتصادی دست یابند که این امر در افزایش اعتماد به نفس آنان نیز مؤثر بوده است.

مشارکت‌کننده شماره ۵ آقا تجربه‌ی خود را چنین بیان می‌کند: "کارم طراحی بود. سعی کردم در این کار خودم مهارت‌های جدیدی یاد بگیرم. در کنارش زبانم رو تقویت کردم. همیشه کار با بچه‌ها و برای بچه‌ها رو دوست داشتم، برای همین یه کاری رو شروع کردم که به کودکان مربوط می‌شد و خیلی توش موفق شدم و همه اینا در بهتر شدن حال خودم هم مؤثر بود".

بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد تحلیل مضامین تجربه زیسته زنان و مردان مطلقه ایرانی در رسیدن به سازگاری با شرایط پس از طلاق مورد بررسی قرار گرفت. در

تجزیه و تحلیل داده‌ها سه مضمون اصلی (خانواده منبع مؤثر در رسیدن به سازگاری، تاب‌آوری فردی و تاب‌آوری اجتماعی) و مضامین فرعی (پشتیبانی عاطفی، پذیرش، تأمین مادی، تخلیه هیجانی، ایجاد چشم‌انداز فردی (گذشته، حال، آینده) بهسازی شخصی، فرزندان معنای زندگی پس از جدایی، مدیریت ارتباطات اجتماعی، کسب ثبات اقتصادی، تحکیم جایگاه شغلی) بدست آمد که به تفصیل مورد تحلیل و بررسی قرار می‌گیرد.

بحران‌های استرس‌زایی همچون طلاق به دلیل تضعیف کردن نیازهای بنیادین در افراد سبب تحلیل قوای جسمی، روحی و روانی فرد آسیب دیده می‌گردند. پس از جدایی نیازهایی همچون احساس امنیت، نیاز به اعتماد کردن، نیاز به احساس کنترل زندگی، نیاز به ارزشمندی و داشتن رابطه صمیمانه با دیگران اگر به درستی ارضا شوند سبب کاهش آسیب و سازگار شدن با شرایط پس از جدایی می‌گردد. رسیدن به این سازگاری نیازمند صرف زمان، انرژی و استفاده از حمایت‌های محیطی جهت رشد شخصی و تغییر زندگی می‌باشد.

مطالعات متعدد نقش معنی‌دار ویژگی‌های فردی بر چگونگی وضعیت زندگی خانوادگی را نشان داده و معتقدند ویژگی‌های فردی در پیش‌بینی پشتیبانی عاطفی و خانوادگی کارآمد هستند. این یافته با نتایج مطالعات آماتو و چیدل (۲۰۰۸) و اینگرام^۱ (۲۰۱۶) و محسن زاده (۱۳۹۶) همخوان می‌باشند. همچنین (نظری فر، ۱۳۹۵) بیان می‌کند خانواده علاوه بر حمایت‌های عاطفی در تأمین مسکن، بهبود شرایط مالی و اقتصادی فرد مطلقه تاثیرگذار بوده و از وی پشتیبانی می‌نماید. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت: همه افرادی که وقایع سختی همچون طلاق را در زندگی خود تجربه کرده‌اند، نیازمند داشتن روابط میان فردی هستند که در آن احساس امنیت و راحتی نمایند. روابطی که در آن بتوانند بدون ترس از قضاوت شدن و عدم پذیرش، افکار و

احساسات خود را بیان کنند. از اینرو استفاده از ظرفیت‌های بالای خانواده از جمله عواملی است که می‌تواند سبب تامین امنیت درونی آنان و رسیدن به شرایط پایدار پس از جدایی گردد.

دومین مضمون از تحلیل داده‌های پژوهش تاب‌آوری فردی بود. این مضمون همراه با زیرمضمون‌های فرعی تخلیه هیجانی، ایجاد چشم انداز فردی (گذشته، حال، آینده) بهسازی شخصی، فرزندان معنای زندگی پس از جدایی و پیوند با معنویت بدست آمده‌اند. در همین رابطه لئوپولد و کالمین^۱ (۲۰۱۶) در پژوهش خود بیان کرده‌اند که حضور فرزندان می‌تواند سبب بهبود شرایط پس از جدایی گردیده در عین حال مردان و زنانی که مسئولیت نگهداری از فرزند را بر عهده گرفته‌اند ممکن است ازدواج مجدد خود را سال‌ها به تأخیر انداخته یا هرگز ازدواج نکنند و تمام تلاش خود را برای بهتر شدن شرایط زندگی آنان قرار دهند. یافته‌های این مطالعه نشان داد زنان و مردان مشارکت‌کننده در این پژوهش بیان کرده‌اند که همگی دورانی از غم و اندوه، همراه با گریه و ناراحتی بر زندگی گذشته را گذرانده و با استفاده از کمک‌های تخصصی توانسته‌اند سطوح تاب‌آوری بالاتری را تجربه نمایند. استفاده از کمک‌های تخصصی پس از آسیب، سبب می‌گردد تا فرد تحلیل روشن و شفافی از رویداد جدایی داشته و بتواند نقاط قوت و ضعف خود را مورد بررسی قرار دهد و نسبت به احساسات غم و اندوه خود آگاه بوده و آن‌ها را تشخیص دهد. تجربه درد و رنج جدایی سبب می‌گردد فرد به آگاهی و بینشی دست یابد که بواسطه آن بتواند از اتفاقات گذشته درس گرفته و با تصمیم بر عدم تکرار آن وقایع، نسبت به بازسازی زندگی در زمان حال و برنامه‌ریزی برای بهتر شدن آن در آینده اقدام نماید. سازگاری با زندگی پس از جدایی ارتباط نزدیکی با تجارب فرد مطلقه دارد. کیفیت عبور از این بحران، با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی دشوار بوده و نیازمند بهره‌مندی از کمک و حمایت سایرین می‌باشد. درک این نکته که ناکامی و شکست

بخشی از زندگی بوده و با اقدام مؤثر می‌تواند سبب رشد و شکوفایی فردی گردد، سبب می‌شود چشم انداز جدیدی پیش روی زنان و مردان مطلقه باز شده و با تقویت انگیزه‌های شخصی، نگاه امیدوارانه‌ای به ادامه مسیر زندگی داشته باشند. همچنین حضور فرزندان هر چند با توجه به کاهش توان اقتصادی زنان و مردان فشار مضاعفی را بر والد سرپرست فرزند وارد می‌نماید با این حال خود باعث ایجاد انگیزه برای تلاش بیشتر جهت فراهم نمودن امکانات رفاهی و آسایشی بهتر برای آنان می‌گردد. گرایش به معنویت به عنوان راهکاری برای دستیابی به امنیت روانی یکی دیگر از زیر مفهوم‌های استخراج شده در این مطالعه بود. طلاق بر پایگاه معنوی افراد مطلقه اثر گذار می‌باشد. معنویت حسی از امید و آگاهی را در وجود فرد بیدار می‌کند که افراد با استفاده از آن می‌توانند در مقابله با احساسات تلخ و شکننده، محافظت شوند. نتایج حاصل از این پژوهش با یافته‌های کولودزیچ-زلسکا (۲۰۲۰) در رابطه با نقش دین و معنویت در رسیدن به سازگاری با شرایط جدایی، همسو می‌باشد.

آخرین مضمون بدست آمده از تحلیل تجارب مشارکت کنندگان زن و مرد تاب‌آوری اجتماعی، با زیر مجموعه مدیریت روابط اجتماعی، تحکیم جایگاه شغلی، کسب ثبات اقتصادی می‌باشد. یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که زنان و مردان پس از جدایی تغییراتی را در گروه‌های دوستان و اطرافیان خود ایجاد نموده و ارتباطات اجتماعی خود را به نوعی جدید تعریف می‌نمایند. افراد در برخی موارد روابط دوستانه خود را قطع یا کم‌رنگ نموده‌اند و با شرکت در فعالیت‌های مختلف فردی و گروهی دوستان جدیدی یافته و ارتباطات تازه‌ای ایجاد کرده‌اند. اسلانیکووا^۱ (۲۰۱۷) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که روابط اجتماعی و استفاده از منابع حمایتی همچون گروه‌های دوستان به افراد کمک می‌کند به تقویت نقاط مثبت و رشد شخصی خود پس از طلاق بپردازند یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های فتحی و همکاران (۱۳۹۶) و حاتمی و وزنه و همکاران

(۱۳۹۵) همسو می‌باشد. براساس تجارب مشارکت‌کنندگان، مطلقگی در تعاملات اجتماعی مؤثر بود. بدین معنا که، پذیرش زن در عرصه فعالیت اجتماعی به خصوص محیط کار متأثر از وضعیت تأهل است؛ به عبارت دیگر، بین زن متأهل متقاضی کار و زن مطلقه متقاضی کار تفاوت وجود دارد. در واقع زنان مطلقه شانس کمتری برای مشارکت‌های اجتماعی سالم داشتند و مطابق با نظر مشارکت‌کنندگان، این عدم پذیرش در مفهوم مطلقگی ریشه دارد. تجربه طلاق به معنای قرارگیری در چتری از آسیب‌پذیری فردی، اجتماعی و بروز پیامدهای مختلف در شرکت‌کنندگان بود که آنان را به بهره‌گیری از مکانیسم‌های حفاظتی همانند مذهب، پنهان‌کاری و تلاش برای سازگاری با شرایط جدید و کاهش آسیب روانی، اجتماعی و جنسی سوق داده بود. لذا این مسئله نیاز به درک و حمایت‌های همه‌جانبه را نشان می‌دهد.

درعین حال افراد مطلقه با یادگیری مهارت‌های جدید کاری و تمرکز برمسئولیت‌های شغلی خود را از افکار مزاحم و استرس ناشی از جدایی دور کرده‌اند. توانمندی‌های شغلی سبب افزایش اعتماد به نفس آنان و ایجاد شرایط مطلوب در زندگی این افراد شده است. نتایج بدست آمده نشان می‌دهند پذیرش افراد از سوی خانواده و کسب حمایت‌های عاطفی و مالی از آنان در کنار افزایش سطح تاب‌آوری‌های فردی و اجتماعی می‌توانند زمینه ساز رسیدن به سازگاری در زنان و مردان مطلقه گردد.

یافته‌های حاصل از این پژوهش که به بررسی عوامل تأثیرگذار در رسیدن به سازگاری پس از طلاق در زنان و مردان مطلقه پرداخته است نشان می‌دهد که سازگاری با طلاق را نمی‌توان از دیدگاه تک بعدی مورد بررسی قرار داد و برای شناخت این پدیده باید مسایل مختلف فردی، اجتماعی و فرهنگی را مد نظر قرار داد. با توجه به افزایش پدیده طلاق در سطح جامعه و آگاهی از آسیب‌های ناشی از آن، ضرورت انجام پژوهش‌های کیفی از این قبیل که منجر به شناخت بیشتر از پدیده سازگاری با طلاق می‌گردد، احساس می‌شود

همچنین یافته‌های این پژوهش می‌تواند سبب افزایش سطح آگاهی و دانش مشاوران حوزه خانواده نسبت به اهمیت توجه به مقوله سازگاری پس از طلاق در هر دو گروه زنان و مردان گردد. کمبود منابع غنی پژوهش کیفی از نوع پدیدارشناسی از جمله محدودیت‌های این پژوهش بود. همچنین اپیدمی بیماری کرونا سبب محدودیت در برگزاری جلسات مصاحبه به صورت حضوری گردید.

ملاحظات اخلاقی: کلیه مشارکت‌کنندگان رضایت شفاهی خود را جهت شرکت در پژوهش اعلام کرده و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شده است. **سهم نویسندگان:** نویسنده مسئول تمامی مراحل فرایند پژوهش را به تنهایی مدیریت نموده و مسئول نگارش مقاله است.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌نمایند هیچ‌گونه تضاد منافی در مطالعه وجود ندارد.

حمایت مالی: نویسندگان اذعان می‌نمایند که هیچ‌گونه حمایت مالی جهت انجام مقاله دریافت نکرده‌اند.

تشکر و قدردانی: نویسندگان از همکاری مشارکت‌کنندگان عزیز در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌نمایند.

منابع

آسنجرانی، ف؛ جزایری، ر؛ فاتحی زاده؛ اعتمادی ع؛ دومول، ی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش سمینار بازسازی زندگی پس از طلاق فیشر بر سازگاری پس از طلاق و رضایت از زندگی در زنان مطلقه. فصلنامه مددکاری اجتماعی. ۶ (۲)، ۵-۱۳.

احمدی اردکانی، زهرا؛ زارعی محمودآبادی، حسن؛ کالته ساداتی، احمد. (۱۴۰۰). تحلیل کیفی عوامل بستر ساز روابط فرزاناشویی در زنان دارای تجربه روابط فرزاناشویی: یک مطالعه کیفی. فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره، ۲۰، (۸۰)، ۵-۳۴.

امیدی شهرکی، ه، (۱۳۹۷). نگاهی نوبه ازدواج به موقع، آگاهانه، آسان و پایدار، سازمان ملی جوانان تهران، دانشور. ۷۸ (۱۴)، ۱۵۴-۱۸۷.

بشیری، ی و عبدالملکی، ل. (۱۳۹۶). بررسی پیامدهای اجتماعی طلاق بر زنان مطلقه فرهنگسراهای منطقه ۳

شهر تهران در سال ۱۳۹۶. همایش بین‌المللی افق‌های نوین در علوم تربیتی، روان‌شناسی و آسیب‌های اجتماعی.

تبریزی، فاطمه؛ قمری، محمد؛ فرحبخش، کیومرث؛ بزازیان، سعیده. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با تلفیق درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شفقت محور بر بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه. فصلنامه‌ی علمی پژوهش‌های مشاوره، ۱۹، (۷۵). ۶۴-۸۶.

حاتمی و رزنه، ا، اسماعیلی، م. کیومرث فرح و احمد برجعلی، ا. (۱۳۹۵). بررسی مقایسه‌ی ازدواج‌های پایدار رضایتمند و ازدواج‌های در حال جدایی (مطالعه کیفی). فرهنگ - تربیتی زنان و خانواده. ۱۱. (۳۵) ۶۶-۹۴. درگاه ملی آمار ایران (۱۴۰۰).

رضاپور میر صالح، یاسر؛ سقاچی فیروزآبادی، منیره؛ امینی، راضیه. (۱۴۰۰). بررسی کیفی عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی از دیدگاه زنان مطلقه: مقایسه نگرش‌های زنان قبل و بعد از دواج. فصلنامه‌ی علمی پژوهش‌های مشاوره، ۲۰ (۷۹). ۶-۳۰.

فتحی، ال، اسمعیلی، م. کیومرث فرح و منیژه دان، ش. (۱۳۹۶). حیطه‌های تعارض و استراتژی‌های حل آن در زوج‌های رضایتمند. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۶ (۲۴). ۱۲۴-۱۴۶.

محسن‌زاده، ف. (۱۳۹۶). مطالعه کیفی عوامل نارضایتی زناشویی و اقدام به طلاق (مطالعه موردی شهر کرمانشاه. مطالعات راهبردی زنان، ۱۴ (۳۵). ۷۸-۱۰۳

نظری فر، م؛ سودانی، م؛ خجسته مهر، ز؛ فرهادی راد، ح. (۱۳۹۸). تدوین الگوی سازش یافتگی پس از رخداد طلاق. مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ۲ (۹). ۱۰۳-۱۰۲.

نظری ع. (۱۳۹۸). تحلیل جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر گرایش زوج‌ها به طلاق در استان اصفهان پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه اصفهان.

Afroz, S. (2019). The Rise of Divorce in Bangladesh: A Review in the Change of Marriage Dynamics. *Social Sciences*, 8 (5), 261-269.

Amato, P. R. & J.E. Cheadle (2008). The Long Reach of Divorce: Divorce and Child Well-Being Across Three Generations. *Journal of Marriage and Family*. 14 (67). 94-112.

Asanjarani, F., Jazayeri, R. S., Fatehizade, M., Etemadi, O., & Demol, J. (2017). Exploring factors affecting post-divorce adjustment in Iranian women: A qualitative study. *Social Determinants of Health*, 3 (1), 15-25.

Bevino, D. L., & Sharkin, B. S. (2015). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39 (3-4), 81-97.

De Vaus, D., Gray, M., Qu, L., & Stanton, D. (2017). The economic consequences of divorce in six OECD countries. *Australian Journal of Social Issues*, 52 (2), 180-199.

Dian M. Quinney BA & Gregory T. Fouts PhD (2004) Resilience and Divorce

- Adjustment in Adults Participating in Divorce Recovery Workshops, *Journal of Divorce & Remarriage*, 40 (1-2), 55-68.
- Gardner, J., & Oswald, A. J. (2006). Do divorcing couples become happier by breaking up? *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 169, 319–336.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. P., & Giorgi, B. M. (2003). The descriptive phenomenological psychological method. In P. M. Camic, J. E. Rhodes, & L. Yardley (Eds.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* Washington, DC: American Psychological Association, 243-273. 46 (12), 243-273.
- 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.
- Kołodziej-Zaleska, A., & Przybyła-Basista, H. (2020). The Role of Ego-Resiliency in Maintaining Post-divorce Well-being in Initiators and Non-Initiators of Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56 (2), 95-108.
- 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.
- Leopold, T., & Kalmijn, M. (2016). Is divorce more painful when couples have children? Evidence from long-term panel data on multiple domains of well-being. *Demography*, 53 (6), 1717-1742.
- 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.
- Pershian, KJ, Shiloo, DA, (2015). Women in very low quality marriages gain life satisfaction following divorce. *J Fam Psychol*. 2015; 29 (3): 490-499.
- Slanbekova G, chung MC, A bildin S ,Sabirova R, Karipbaev B. (2017). The impact of coping and emotional intelligence on the relationship between posttraumatic stress disorder From past trauma, adjustment difficulty and psychological distress following divorce. *Journal of Mental Health*, 1-8.
- Starks, H., & Trinidad, S. B. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative health research*, 17 (10), 1372-1380.
- Staudinger, U. M., & Bowen, C. E. (2010). Life-span perspectives on positive personality development in adulthood and old age. *The Handbook of Life-Span Development*. 14 (22), 87-113.
- Steiner, L. M., Durand, S., Groves, D., & Rozzell, C. (2015). Effect of infidelity, initiator status, and spiritual well-being on men's divorce adjustment. *Journal*

of Divorce & Remarriage, 56 (2), 95-108.

Van Gasse, D., & Mortelmans, D. (2020). Reorganizing the Single-Parent Family System: Exploring the Process Perspective on Divorce. *Family Relations*.

Valerstein, D. (2017). The effectiveness of a community group intervention program on adjustment to separation and divorce. *J Divorce Remarriage*. 2008; 48 (3-4): 145-68.

Yasumitsu, J., & Satoko, A. (2020). Reliability and Validity of the Fisher Divorce Adjustment Scale: Japanese and Japanese Short Versions. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61 (7), 487-503.



© 2021 Iran Counseling Association, Tehran, Iran. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0 license) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

