

Research Paper

Divorce Adjustment: Reflection on Divorced Women's Lived Experience of Divorce Adjustment

Soheila Bastani¹, Maryam Gholamzadeh Jofreh^{2*}, Mansour Sodani³

1- Ph.D. Student, Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

2- Assistant professor, Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

3- professor, Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Received: 2023/01/15

Revised: 2023/05/31

Accepted: 2023/07/28

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jzv.2023.31458.3961

Keywords:

Divorce, Adjustment to Divorce, Women, Qualitative Research, Phenomenology

Abstract

Introduction: This study aimed to investigate the lived experiences of divorced women in adjusting to divorce.

Methods: The qualitative research method of phenomenology was used in this study. The statistical population included divorced women in Shiraz in 2019-2020. Purposive sampling was used to select the participants. Finally, ten divorced women were selected using semi-structured interviews and theoretical saturation. All interviews were recorded and analyzed using the thematic analysis method.

Results: The results of the qualitative data analysis revealed the main themes and 12 sub-themes. The main themes were 1) family as an effective source in achieving adjustment, 2) individual resilience, and 3) social resilience. The theme of family as an effective source in achieving adjustment included the two sub-themes: emotional support, material support, and the individual resilience theme comprised the five sub-themes of mourning, spirituality, accepting divorce, moving towards excellence, and controlling emotions. The theme of social growth included the three sub-themes of social communication management, economic stability, and job consolidation. The findings of this study indicate the need for thorough attention to the issues of divorced women after divorce and effective measures to empower them to achieve post-divorce adjustment.

Citation: Bastani S, Gholamzadeh Jofreh M, Sodani M. Divorce Adjustment: Reflection on Divorced Women's Lived Experience of Divorce Adjustment: Quarterly Journal of Women and Society. 2023; 15 (54): 141-156.

Corresponding Author: Maryam Gholamzadeh Jofreh*

Address: Department of counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Tell: 09163192520

Email: Maryam- jofreh@iauahvaz.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

Unresolved marital conflicts disrupt the stability and quality of marriage and, in most cases, lead to separation and divorce. Divorce is one of the changes in the family in recent years, which brings social changes and significant psychological damage (1).

According to official statistics, Iranian society has faced a 28% increase in divorce between 2011 and 2020 (2). Life changes after separation bring new needs that make a person attempt to meet these needs. Therefore, the process of moving toward meeting the upcoming needs is called adjustment (3). Considering the importance of divorce and adjustment to it, the present study researchers aim to answer the question, "what is the lived experience of divorced women in adjusting to divorce?"

Method

The subject of qualitative research can be life experiences, behaviors, social phenomena, and interactions between nations (4). The approach used in this research was qualitative with a phenomenological strategy. Divorced women participants in this study were selected based on seven criteria:

(1) Self-report regarding satisfaction with life after divorce, (2) the match between the experience and the purpose of the research, which is called the proportionality of the experience, (3) Having the characteristics of a knowledgeable person regarding the subject under investigation, which is considered as the personal quality of the participant or key informant, (4) At least two years have passed since their divorce, (5) No intention to remarry, (6) Having minimum cognitive and academic ability, and (7) consent to participate in research and share one's experiences with others. The sample was selected based on theoretical sampling

and continued until the theoretical saturation was reached. The number of qualitative research participants cannot be stated definitively. Still, the participants must be those who have experienced the phenomenon in question and can talk about their lived experiences (5). The researcher used institutions and centers in contact with divorced women to interview the target samples. Ethical considerations were made to keep the information confidential and obtain permission to record the voices. Data were collected using ten in-depth interviews. The questions examined the phenomenon of divorce adjustment in divorced women and showed main themes and sub-themes. The data were collected by semi-structured interviews and were analyzed by Giorgi's (2003). five-step approach. At this stage, the four criteria of validity, verifiability, reliability and transferability were used to ensure the accuracy of the data.

Findings

This research analyzed the lived experience of divorced women in adjusting to divorce based on three main themes: (1) family as an effective source of adjustment, (2) the development of individual resilience, and (3) the development of social resilience. As one of the main sources of adjustment, the family can facilitate the movement toward the acceptance of new changes through emotional and material support. In the next step, the individual's efforts to overcome the crisis and reach peace and accept the new conditions result in the development of individual resilience. By attempting to manage emotions after separation, connecting with spirituality, accepting divorce, and moving towards excellence, divorced women try to develop their individual characteristics, and they can realize their potential by passing through the past and taking a

new look at the future that can promise positive changes. The presence of children gives a new meaning to a person's life and becomes a source for satisfying the motherly feeling and meeting her emotional needs. Regarding the third theme, divorced women returned to their social connections, and by making changes in their network of friends and people around them, they were once again able to earn money and create new social ties and participate in recreational and entertaining activities by attending social gatherings and doing business activities. Economically, they could find a relatively stable situation and achieve financial independence. They planned long-term goals for themselves and sometimes their children, and at the same time, their point of view was very receptive to divorce at this stage. They called it the hardest and, in some cases, the best decision of their lives, which made them look differently at life and make better choices with more care and attention. The relationship with the ex-spouse in the case of having a child, economic issues, and adapting to the conditions after separation were among the concerns of people after divorce. Women who adjusted to divorce were able to deal with the challenges caused by this event in their lives and, with the passage of time, rebuild their sense of self-esteem and self-confidence once distorted by this process.

Discussion

Examining the lived experience of the participants shows that a set of family, individual and social factors together can lead to adaptation to the post-divorce conditions in divorced people.

Conclusion

Stressful crises, such as divorce, weaken the affected person's physical, mental and psychological abilities due to

the weakening of basic needs. Adjustment to post-divorce conditions occurs in different ways, and the time it takes to achieve this adjustment is related to other factors. The family is one of the important elements for women to achieve divorce adjustment. The emotional and material support of the family of origin allows women to mourn in a safe space and save their mental energy to face the future problems of life. At the same time, personal and social resilience development allows divorced women to experience a stable life again after some time and take steps towards their growth and prosperity.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All participants in the study participated in the study by filling out a consent form, and the researchers assured them that the results of the research were confidential.

Funding

All financial resources and costs for research and publication of the article have been paid by the authors and no financial support has been received.

Authors' contributions

The article is an excerpt from a Doctoral Thesis.

The first author is a Ph.D. student of counseling student, the Second author is the Supervisor and the responsible author and the third author is the dissertation consultant

Conflicts of interest

This article is taken from the Doctoral Thesis entitled "Designing and Developing Divorce Adjustment Guide Based on Religious and Psychological Texts and Lived Experiences of Individuals Adjusted to Divorce and Evaluating Its Effectiveness". (Department of counseling, Ahvaz

Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran).

This research is not in conflict with personal or organizational interests.



مقاله پژوهشی

سازگاری با طلاق: تاملی بر تجربه زیسته زنان مطلقه از سازگاری با طلاق

سهیلا باستانی^۱، مریم غلامزاده جفreh^{۲*}، منصور سودانی^۳

۱- دانشجوی دکترا، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

۲- استاد یار، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

۳- استاد، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

□- مقاله برگرفته از رساله دکتری است.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۲۵

تاریخ داوری: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۰۶

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن
مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید

DOI:

10.30495/jzv.2023.31458.3961

واژه‌های کلیدی:

طلاق، سازگاری با طلاق، زنان، پژوهش کیفی،
پدیدارشناسی

*نویسنده مسئول: مریم غلامزاده جفreh

نشانی: استادیار، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

تلفن: ۰۹۱۶۳۱۹۲۵۲۰

پست الکترونیکی: Maryam-jofreh@iauahvaz.ac.ir

چکیده

هدف: هدف از این پژوهش بررسی تجربه زیسته زنان مطلقه از سازگاری با طلاق بود.**روش:** روش پژوهش کیفی از نوع پدیدارشناسی بود. جامعه آماری زنان مطلقه شهر شیراز در سال ۹۹-۹۸ بودند که در نهایت، ۱۰ نفر از آن‌ها با نمونه‌گیری هدفمند مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته تا رسیدن به اشباع نظری بود. داده‌ها با استفاده از تکنیک تحلیل مضمون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.**یافته‌ها:** یافته‌های به دست آمده از این پژوهش، سازگاری با طلاق را در زنان بر اساس سه مضمون تحلیل می‌نماید: ۱- خانواده منبع مؤثر در رسیدن به سازگاری ۲- رشد تاب‌آوری فردی ۳- افزایش تاب‌آوری اجتماعی. بر اساس یافته‌های پژوهش، حمایت عاطفی و پشتیبانی مادی خانواده از فرد مطلقه، عواملی مهم هستند که جهت‌گیری خانواده را در فرایند رسیدن به سازگاری نشان می‌دهند. جنبه‌های فردی سوگواری بر طلاق، مدیریت هیجانات، پذیرش طلاق، حرکت به سوی تعالی و پیوند با معنویت بیان‌کننده اثرگذاری تاب‌آوری فردی بر سازگاری با طلاق می‌باشند؛ با این حال، کسب حمایت‌های اجتماعی، کسب درآمد و رسیدن به استقلال مالی، جهت‌گیری عوامل اجتماعی را در رشد تاب‌آوری اجتماعی افراد مطلقه درک پذیر می‌کند.

یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان‌دهنده ضرورت توجه همه جانبه به مسائل زنان مطلقه پس از جدایی و انجام اقداماتی مؤثر جهت توانمندسازی آنان در راه رسیدن به سازگاری با شرایط پس از جدایی می‌باشد. ضروری است که متولیان حوزه خانواده با انجام اقدامات مؤثر همچون برگزاری کارگاه‌های توانمندسازی پس از طلاق، نسبت به رفع آسیب‌های پس از این بحران در زنان مطلقه برنامه‌ریزی کنند.

مقدمه

تجارب آسیب‌زا، بخش‌گیرناپذیر زندگی افراد می‌باشد که هر کدام با توجه به شدت خود تمام یا قسمت‌هایی از زندگی فرد را در بر می‌گیرد. طلاق از جمله این آسیب‌هاست که تحولات عمیقی را در سطوح گوناگون زندگی افراد مطلقه با خود به همراه دارد. طلاق^۱ نه تنها واقعیتی نسبتاً رایج برای برخی خانواده‌هاست بلکه می‌تواند منشأ سوگ عظیم و درهم ریختگی خانواده نیز شود. این پدیده از جمله تحولات خانواده در سال‌های اخیر می‌باشد که با خود تغییرات اجتماعی و آسیب‌های روانی بسزایی را به همراه آورده است (۱). آمارهای رسمی بیان‌کننده آن است که در فاصله سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۹ طلاق با رشد ۲۸ درصدی در جامعه ایرانی همراه بوده، هم‌چنین، در ۱۰ ماهه سال ۱۴۰۱ طلاق نسبت به سال پیش از آن ۶٫۴ درصد افزایش یافته‌است (۲). طیف وسیعی از عوامل فردی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی سبب برهم خوردن زندگی مشترک می‌شوند با این حال، باید توجه داشت که این عوامل با توجه به موقعیت‌های جغرافیایی و فرهنگی برای افراد گوناگون، متفاوت می‌باشند (۳). طلاق که با خود پایان رسمی روابط زناشویی را به همراه دارد از جمله وقایع دردناک زندگی زنان است که بیش‌ترین استرس را در خود داشته، اثرات ناخوشایند آن همچون اضطراب، ناکامی، تنهایی، احساس شکست، اختلال در مناسبات اجتماعی، عدم توجه به محیط و... تا مدت‌ها باقی خواهد ماند (۴). تغییرات به وجودآمده پس از جدایی نیازهای جدیدی را به همراه دارد که زنان را به تلاش در جهت رفع این نیازها حرکت می‌دهد. این تغییرات در حوزه‌های گوناگون ایجاد می‌شود و در مقایسه با مردان، سهم زنان در مواجهه با مشکلات و دغدغه‌های پس از طلاق بسیار بیش‌تر است (۵). پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که این پدیده سبب تغییر مسیر زندگی زنان شده، در تمامی ابعاد روان‌شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی برای آنان چالش‌هایی را به همراه دارد (۶). در واقع تأثیرات عمیق طلاق از جمله افسردگی، خشم، احساس گناه، ناامیدی، ترس، درماندگی بی‌قراری و عدم اعتماد در زنان مطلقه به صورت حادتری بروز می‌کند (۷). هم‌چنین، زنان مطلقه در مقایسه با مردان با احساس طرد شدن، سرزنش و درماندگی بیش‌تری از سوی خانواده و جامعه روبه‌رو و از نظر اقتصادی، اجتماعی، روانی و عاطفی شرایط سخت‌تری را متحمل می‌شوند. در همین راستا (۸) در مطالعات خود بیان می‌کند که زنان مطلقه سرپرست خانواده پس از جدایی علاوه بر مشکلات ناشی از فقر مالی و ضعف اقتصادی، با مسائل ناشی از مرزهای نامشخص و فرزند والد گونه از نظر فرزندپروری نیز مواجه می‌شوند. هم‌چنین، زنان مطلقه به دلیل افزایش آشننگی‌های روان‌شناختی با کاهش

توانایی در تنظیم هیجانات و برهم خوردن روابط اجتماعی ناشی از طلاق روبه‌رو می‌شوند (۹). با این حال، هر چند زنان پس از جدایی، پریشانی و اندوه بیش‌تری را نسبت به مردان تجربه می‌کنند، در صورتی که درخواست طلاق از سوی آنان انجام شده باشد، وضعیت روحی - روانی باثبات‌تری را در پیش خواهند داشت و سازگاری آنان با شرایط پس از جدایی به شکل مطلوب‌تری اتفاق خواهد افتاد (۱۰). تغییر ساختار روابط زناشویی و والد-فرزندی، مسائل مالی و تغییر دیدگاه فرد نسبت به خود و سایرین، نوع متفاوت نگاه فرد به حقیقت زندگی، احساس عدم کنترل شخصی و از بین رفتن اعتماد بنیادین به دیگران از جمله مشکلات زنان در مواجهه با پدیده طلاق می‌باشد (۱۱). کیفیت واکنش افراد با شرایط زندگی پس از جدایی، به عواملی همچون طول مدت زندگی مشترک و اینکه درخواست طلاق از طرف چه کسی بوده است بین ۲ تا ۴ سال به طول می‌انجامد (۱۲)؛ از این‌رو، فرایند حرکت در جهت رفع نیازهای پیش‌رو پس از جدایی، سازگاری^۲ نامیده می‌شود. در واقع سازگاری به عنوان یک فرایند چند بعدی میزان مهارت فرد در گذر، مدیریت و کنارآمدن با چالش‌های پس از طلاق می‌باشد که ممکن است همزمان در حوزه‌های روانی، زیستی و بین‌فردی زندگی پیش‌باید (۱۳). در بررسی‌های انجام‌شده در ارتباط با سلامت روانی، زنان مطلقه اختلالات خلقی بیش‌تری همچون اضطراب، افسردگی، احساس غم، گناه، عزت‌نفس پایین، مصرف مواد، عصبانیت و پرخاشگری را از خود نشان داده‌اند (۱۴). عواملی همچون ویژگی‌های شخصیتی، عوامل فرهنگی و اقتصادی و موقعیت زندگی سبب می‌شود تا افراد در مواجهه با شرایط فشار روانی و استرس، از راهکارهای متفاوتی استفاده کنند و خود را با شرایط پیش‌رو سازگار نمایند. باید به این نکته توجه کرد که به دلیل نقش محوری زنان در خانواده، سلامت جسمانی و روانی سایر افراد خانواده به سلامتی آنان وابسته می‌باشد؛ از این‌رو، آسیب‌های روان‌شناختی وارد بر آنان بر سایر اعضا نیز تأثیر مستقیم دارد (۱۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهد زنان به دلیل از دست‌دادن محل سکونت، وابستگی اقتصادی به همسر و نداشتن استقلال مالی، به ویژه زمانی که حضانت فرزندی را نیز بر عهده داشته‌باشند، آسیب‌پذیرتر بوده و با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو می‌شوند (۱۶). با این‌حال، زنان مطلقه پس از گذراندن یک دوره سوگ و پریشانی، با قرارگرفتن در فرایند سازگاری، انتخاب‌های آگاهانه‌ای داشته و با ایجاد تغییرات مثبت و جدید در زندگی بار دیگر رشد می‌کنند و تحولات فردی بسزایی را برای خود رقم می‌زنند (۱۷). پس از جدایی، زمانی که فرد بتواند روابط سازنده‌ای با دیگران ایجاد کند و از تغییرات ایجادشده در شرایط پیش‌رو احساس

1 divorce

2 adjustment

پیشینه پژوهش

نتایج برخی پژوهش‌ها بیانگر آن است که استفاده از راهبردهای عاطفی و مدیریت هیجانات درونی از جمله راهکارهای سازگاری با طلاق در زنان مطلقه می‌باشد (۲۱)؛ هم‌چنین، روان‌درمانی مبتنی بر ادراک تجارب زیسته زنان مطلقه از رنج نیز بر سازگاری با طلاق در این افراد موثر می‌باشد (۲۲). برخی پژوهش‌ها بیان می‌کنند که مداخلات مثبت و قدرت‌محور مانند روان‌شناسی رهیاری با هدف مدیریت تغییرات ایجادشده سبب سازگاری افراد پس از جدایی می‌شود (۲۳). کووید ۱۹ و مشکلات ناشی از آن بر خانواده‌هایی که به طلاق فکر کرده یا دوران پس از طلاق را سپری می‌کردند، شرایط سخت‌تری را تحمیل کرده است (۲۴)؛ هم‌چنین، زنان مطلقه دارای اعتقادات معنوی و مذهبی پس از جدایی بهتر توانسته‌اند با شرایط پیش‌رو سازگار شوند (۲۵). با این حال، هیجان‌های منفی ناشی از طلاق و درگیری فکری نسبت به زندگی مشترک و همسر سابق، از جمله موانع زنان مطلقه در راه رسیدن به سازگاری می‌باشد (۲۶). با این حال، زنان مطلقه کشمیری پس از جدایی از مهارت‌های ارتباطی گوناگونی برای رسیدن به سازگاری با شرایط پس از جدایی استفاده کرده‌اند (۲۷). نتایج سایر پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مولفه‌های استقلال مالی و رضایت شغلی و روابط اجتماعی سازنده پس از طلاق، بر فرایند سازگاری با طلاق زنان اثر مثبتی داشته‌است (۲۸). برخی مطالعات نشان می‌دهد که میزان مهارت فرد در گذر، مدیریت و کنارآمدن با چالش‌های ناشی از طلاق در حوزه‌های روانی، زیستی و بین‌فردی زندگی، منجر به تحولات مثبت می‌شود (۲۹). با این حال، رسیدن به سازگاری با شرایط پس از طلاق در یک فرایند پیچیده و چندبعدی همچون حمایت خانواده و دوستان، داشتن شغل و فرزند و اعتقادات مذهبی و غیره امکان‌پذیر است (۳۰). مرور ادبیات پژوهش‌گویی این مطلب است که بهره‌گیری زنان مطلقه از عوامل درونی و بیرونی بر انطباق‌پذیری آنان در رسیدن به سازگاری اثرگذار می‌باشد (۳۱). نتایج چند پژوهش کیفی نشان می‌دهد که کمک و حمایت‌های چند جانبه به زنان مطلقه از جمله عوامل زمینه‌ساز رسیدن به سازگاری پس از طلاق در آنان است (۳۲). با این حال، نتایج یک پژوهش کیفی دیگر نشان‌دهنده آن است که راهبردهای مقابله‌ای زنان مطلقه از سازگاری با طلاق با توجه به توان فردی، حمایت خانوادگی و نیز سرمایه اقتصادی - اجتماعی‌ایی که در اختیار دارند متفاوت است و زنان مطلقه نیازمند آموزش پس از جدایی می‌باشند (۳۳). نتایج یک پژوهش دیگر نشان‌دهنده آن است که بخشش همسر سابق بر کاهش مشکلات روحی روانی پس از طلاق و افزایش سازگاری در زنان مطلقه اثرگذار می‌باشد (۳۴). نتایج کیفی حاصل از پژوهشی دیگر بیان‌کننده آن است که اثرات

رضایت درونی به دست‌آورد، در مسیر سازگاری قرار گرفته‌است؛ از این‌رو، سازگاری با شرایط پس از جدایی را می‌توان توانایی بازگشت به زندگی مجردی، توانایی انجام مسئولیت‌های گوناگون زندگی به صورت فردی در رابطه با وظایف خانه‌داری، فرزندان، دستیابی به ثبات اقتصادی و استقلال مالی و داشتن سلامتی جسمی و روانی دانست. از نظر روانشناختی زمانی که افراد مطلقه بتوانند با تنهایی پس از جدایی کنار آمده و برای خود معنایی جدید در زندگی خلق کنند، عزت نفس و اعتماد به نفس پایین خود را بالا می‌برند و بار دیگر احساس ارزشمندی می‌کنند و می‌توانند به دنبال ایجاد روابط اجتماعی جدید باشند و به هویتی جدای از همسر سابق برای خود دست یابند در این زمان فرایند سازگاری انجام شده‌است (۱۸).

در کشورهای غربی اغلب موارد، طلاق با توافق طرفین و در فضایی به دور از کشمکش و مسالمت‌آمیز انجام می‌شود اما در ایران طلاق اغلب سبب ایجاد تنش‌های درازمدت برای افراد درگیر و خانواده‌های طرفین می‌شود؛ بنابراین، زنان مطلقه در جریان فرایند طلاق و پس از آن با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌شوند (۱۹)؛ به عبارتی می‌توان گفت نگرش مثبت جامعه ایرانی نسبت به ازدواج در کنار توصیه‌های دینی در مورد جایگاه والای خانواده، در برخی موارد سبب بروز مشکلاتی برای زنان در راه رسیدن به سازگاری با شرایط پس از جدایی می‌شود. در این میان زنانی که توانسته‌اند با شرایط سخت پس از جدایی سازگار شده و از این تغییر در جهت رشد فردی خود استفاده کنند، از سلامت جسمی و روانی بهتری نسبت به زنانی که هنوز به سازگاری نرسیده‌اند برخوردار می‌باشند. با این حال، باید به این نکته نیز توجه کرد که برخی از زنان درگیر با طلاق ممکن است تا سال‌ها نتوانند خود را با شرایط پیش‌آمده تطبیق دهند (۲۰).

سازگاری با شرایط پس از جدایی، می‌تواند از آسیب‌های ناشی از طلاق در سطح خانواده و جامعه پیشگیری کند و سبب افزایش سلامت روان در جامعه گردد. باید به این نکته توجه داشت که تفاوت‌های فرهنگی رایج در جامعه ایرانی و جوامع غربی می‌تواند سبب تغییرات بارزی در فرایند رسیدن به سازگاری در افراد مطلقه گردد؛ به همین دلیل استفاده از پژوهش‌های کیفی در شفاف‌سازی بخش‌های پنهان از زوایای زندگی زنان مطلقه ایرانی در مواجهه با چالش‌های پس از جدایی مثمر ثمر بوده و سبب دست‌یافتن به راهکارهای گوناگون برای سازگاری با این پدیده می‌شود. از این‌رو پژوهش حاضر با رویکردی کیفی درصدد پاسخگویی به این سوال اساسی است که تجربه زیسته زنان مطلقه از سازگاری با طلاق چگونه بوده است؟

گذاشتن تجارب خود با دیگران بود. حجم نمونه بر اساس نمونه‌گیری نظری و تا رسیدن به مرحله اشباع نظری انجام شد. تعداد افراد را در پژوهش کیفی به طور قطع نمی‌توان بیان کرد اما لازم است مشارکت‌کنندگان افرادی باشند که همگی پدیده مورد نظر را تجربه کرده، بتوانند راجع به تجربه زیسته‌شان صحبت کنند (۳۸).

در پژوهش‌های پدیدارشناسی، مصاحبه به عنوان اصلی‌ترین روش جمع‌آوری اطلاعات به شمار می‌آید. مصاحبه‌ها نیمه‌ساختاریافته و بازپاسخ طراحی شده بودند. برای مصاحبه با نمونه‌های مورد نظر محقق به مؤسسات و مراکزی که با زنان مطلقه در ارتباط بودند مراجعه کرده‌است. مدت زمان انجام هر مصاحبه حداقل ۴۵ دقیقه بود. مصاحبه‌ها با توجه به ملاحظات اخلاقی در جهت محرمانه ماندن اطلاعات و با کسب اجازه از شرکت‌کنندگان جهت ضبط صدا انجام شد. داده‌ها با استفاده از مصاحبه‌های عمیق با مشارکت‌کنندگان جمع‌آوری شد. جهت تدوین سؤالات، ادبیات مورد نظر این پژوهش به دقت مطالعه و با هم فکری اساتید، سؤال‌ها به صورت منسجم در دو بخش اصلی و فرعی جهت بررسی پدیده سازگاری با طلاق در زنان و تجارب خاص آنان تدوین شد. در نهایت پس از انجام ۱۰ مصاحبه با زنان دارای تجربه سازگاری، تحلیل داده‌ها انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از مراحل پنج‌گانه پیشنهادی جیورجی (۳۹) استفاده گردید. ابتدا مصاحبه‌ها ضبط و پس از آن از صوت به نوشتار تبدیل شد. سپس جهت درک معنای کلی مکالمات چندین بار خوانده شد؛ پس از آن پژوهشگر واحدهای معنایی هریک از مصاحبه‌ها را یافته و علامت‌گذاری کرد؛ در ادامه این واحدهای معنایی را به عبارات روان‌شناختی تبدیل کرد و در نهایت واحدهای معنایی را به صورت یک ساختار واحد تبدیل کرد. در این مرحله پژوهشگر با استفاده از معیارهای چهارگانه ی اعتبار، تأییدپذیری، قابلیت اعتماد و انتقال‌پذیری جهت اطمینان بیش‌تر از دقت داده‌ها استفاده کرد.

یافته‌ها

تجزیه و تحلیل یافته‌های حاصل از این پژوهش منجر به شناسایی ۳ مضمون اصلی، ۱۱ مضمون فرعی و ۶۵ واحد معنایی شد. جدول ۱ این مضامین اصلی و فرعی و واحدهای معنایی بدست‌آمده را نشان می‌دهد.

طلاق در زنان نسبت به مردان مزمن و با دوام‌تر است و زنان نیازمند رسیدگی‌های تخصصی بیش‌تری می‌باشند (۳۵). یافته‌های پژوهش دیگری نشان داد که مشاوره گروهی مبتنی بر بخشودگی، برافزایش اعتماد اجتماعی، خودارزشمندی اجتماعی، افزایش ارزش خود و به‌طورکلی سازگاری پس از طلاق، دارای تاثیر مثبت می‌باشد (۳۶). در جمع‌بندی راجع به مطالعات حوزه خانواده می‌توان گفت برخی از پژوهش‌ها با استفاده از روش‌های آماری و تحلیل داده‌ها، به بررسی تعداد زنانی که پس از طلاق با شرایط جدید سازگار شده‌اند و عوامل موثر در این فرایند می‌پردازند که در نوع خود قابل استناد و پر کاربرد می‌باشند اما نکته قابل تامل آن است که این مطالعه به دنبال بررسی تجربه زیسته زنان از سازگاری با شرایط پس از طلاق به روش کیفی می‌باشد. آنچه این مطالعه را نوآورانه می‌سازد آن است که این مطالعه با استفاده از ویژگی "بازگشت به درون" و بر اساس استراتژی "پدیدارشناسی توصیفی" پدیده سازگاری با طلاق را در زنان بررسی می‌کند. در مقایسه با سایر پژوهش‌های انجام شده در این زمینه از دیگر جنبه‌های ابتکاری این مقاله قابلیت بررسی جزئیات و عمق تجربه زیسته زنان و درک چالش‌ها و فرصت‌های رشدی آنان پس از طلاق می‌باشد. در واقع در این مقاله به جای تمرکز بر عواقب منفی طلاق، به گسترش دیدگاه‌های جدید و نوآورانه درباره سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان پرداخته شده است.

روش پژوهش

این مطالعه به روش کیفی از نوع پدیدارشناسی توصیفی انجام شد. موضوع پژوهش کیفی می‌تواند زندگی اشخاص، تجربه‌های زندگی، رفتارها، پدیده‌های اجتماعی و تعاملات میان ملت‌ها باشد (۳۷). جامعه آماری زنان مطلقه شهر شیراز در سال ۹۸-۹۹ بود. از آن‌جا که دسترسی به نمونه مورد نظر به راحتی امکان‌پذیر نبود، از روش نمونه‌گیری هدفمند برای انتخاب افراد استفاده شد. زنان مورد مطالعه براساس هفت معیار انتخاب شدند: ۱- تناسب بین تجربه آن‌ها و هدف پژوهش که تناسب تجربه نامیده می‌شود؛ ۲- داشتن ویژگی‌های یک فرد مطلع و آگاه در خصوص موضوع مورد بررسی که از آن به عنوان کیفیت شخصی مشارکت‌کننده یا مطلع کلیدی تعبیر می‌شود؛ ۳- خوداظهاری نسبت به رضایت از زندگی پس از طلاق؛ ۴- گذشت حداقل دو سال از پایان زندگی مشترک؛ ۵- عدم اقدام به ازدواج مجدد؛ ۶- داشتن حداقل توانایی شناختی و تحصیلی و ۷- تمایل به شرکت در پژوهش و در اختیار

جدول ۱- مضامین اصلی و فرعی سازگاری با طلاق

مضمون‌های اصلی	مضمون‌های فرعی	واحد‌های معنایی
خانواده منبع اثرگذار 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، مشورت دادن، امید دادن، محبت کردن، همدلی کردن، کمک‌های مادی، تأمین مسکن، نگهداری از فرزندان استفاده از کمک‌های تخصصی - آشنایی با فرآیند سوگ - تخلیه هیجانی - گفت‌وگو با کودک درون - خودنوازشی و توجه به خود - عدم تصمیم سریع به ازدواج مجدد درس گرفتن از تجربیات گذشته زندگی در لحظه کنونی و اینجا امیدواری، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در جهت آینده تقویت اعتماد به نفس ادامه تحصیل پیشرفت تحصیلی
تاب‌آوری فردی	تخلیه هیجانی ایجاد چشم‌انداز فردی (گذشته، حال، آینده)	مطالعه کتب انگیزشی، روانشناسی، شعر و حقوق، نویسندگی، پژوهش تماشای فیلم، گوش‌دادن به موسیقی، مسافرت، تفریح، ورزش، کوهنوردی، آبنوردی، دره نوردی، افزایش مهارت‌های فنی، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی فرزند به عنوان معنای زندگی پس از جدایی فرزند به عنوان منبع تأمین نیاز عاطفی - اختصاص زمانی با فرزند - تأمین نیازهای مادی فرزند - هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در مورد آینده خود با فرزند اختصاص اوقاتی از روز را به شکرگذاری، خواندن نماز، دعا، قران، رفتن به سفرهای زیارتی، توکل و اعتماد به خدا مدیریت روابط بین فردی گسترش شبکه‌های دوستی مدیریت ارتباطات اجتماعی مدیریت ارتباط با همسر سابق تغییر محل سکونت (مهاجرت) افزایش توان اقتصادی احساس رضایت شغلی مدیریت منابع مالی تمرکز بر روی کار حس وظیفه‌شناسی مضاعف مشغول شدن به مشاغل متعدد حس مسئولیت‌پذیری مضاعف داشتن پشتکار مضاعف افزایش مهارت‌های حرفه‌ای
تاب‌آوری اجتماعی	بهبودی شخصی کسب ثبات اقتصادی تحکیم جایگاه شغلی	

در سازگاری با مشکلات پس از طلاق و عبور از این مراحل گذار ، بسیار مؤثر می‌باشد (۴۱).

جزء تشکیل‌دهنده دوم: تاب‌آوری فردی

دومین ملاک استخراجی از تحلیل مصاحبه‌ها رشد تاب‌آوری فردی بود که توأم با مضامین تخلیه هیجانی، ایجاد چشم‌انداز فردی (گذشته، حال، آینده)، بهسازی شخصی، فرزندان، معنای زندگی پس از جدایی و پیوند با معنویت می‌باشد. پژوهش‌ها (۴۲) بیان‌کننده آن است که روابط اجتماعی و استفاده از منابع حمایتی تخصصی همچون مشاوره، سبب رشد نقاط قوت فرد شده و به زنان مطلقه در مواجهه با طلاق و دست‌یابی سریعتر و پیش‌تر به سازگاری مطلوب^۱ پس از طلاق کمک می‌کند. در عین حال استفاده از مشاوره‌های تخصصی فردی و گروهی از جمله راهکارهایی است که به فرد یادآوری می‌کند ناکام شدن در برخی امور، بخشی از رشد فردی است. ماهیت پذیرش این اتفاق در زندگی و قبول این حقیقت اجتناب‌ناپذیر، سبب افزایش انگیزه فرد برای عبور از این شرایط می‌شود.

در کنار این عوامل، نقش معنویت و مذهب از جمله نکاتی است که سبب شده است زنان مطلقه از خشم و ناراحتی خود بکاهند و بتوانند با عبور از شرایط دشوار، از لحاظ روحی و روانی به آرامش دست یابند. مذهب از جمله مولفه‌هایی است که کارکردهای متفاوتی را داراست و اثرات روان‌شناختی سازنده‌ای را به همراه دارد؛ از جمله اینکه باورهای دینی می‌تواند سبب رسیدن فرد به خوش‌بینی شود (۴۳).

پژوهش‌ها بیان‌کننده این مطلب است که معنویت و باورهای دینی افراد بر نوع سوگواری و کیفیت سازگاری با شرایط پس از جدایی اثرگذار می‌باشد (۴۴). چگونگی سازگاری با بحران‌های زندگی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های شخصی است و مذهب و معنویت از جمله مولفه‌هایی هستند که می‌تواند به افراد به ویژه زنان در مدیریت شرایط پراسترس حین و بعد از جدایی و عبور از این شرایط گذار و اثربخشی در تامین سلامت روان افراد مطلقه کمک زیادی نماید. بروس فیشر معتقد است که خداوند دوست دارد ما به بهترین صورت ممکن رشد کنیم و توانمندی‌های خود را شکوفا سازیم. یادگیری نحوه کنار آمدن با بحران و سازگاری با زندگی یک فرایند معنوی است. کیفیت رابطه‌ای که با اطرافیان و عزیزانمان داریم، میزان محبت، عشق، نوع دوستی و مراقبتی که نسبت به دیگران ابراز می‌کنیم، بهترین نشانه کیفیت رابطه با خداوند است.

ساختار تجربه سازگاری در پژوهش حاضر سبب شناسایی سه مضمون اصلی: ۱- خانواده منبع اثرگذار در رسیدن به سازگاری، ۲- رشد تاب‌آوری فردی ۳- رشد تاب‌آوری اجتماعی همراه با مضامین فرعی شد. جمع‌بندی مفاهیم سازگاری در گذشته مشابه با توصیف مشارکت‌کنندگان این پژوهش از سازگاری می‌باشد؛ هرچند که در این توصیف به همبسته‌های سازگاری از جمله توانمندی‌های فردی بیش‌تر تاکید شده است. در تعاریف گذشته نیز مفاهیم بازسازی فردی و عبور از شرایط سخت روحی - روانی پس از جدایی و افزایش توانمندی و مهارت‌های افراد از دیدگاه فردی و اجتماعی مورد توجه قرار گرفته است (۱۱). ارتباط اجزاء تشکیل‌دهنده سازگاری، سن، جنسیت، خانواده و فرزندان در پژوهش‌های گذشته مورد بررسی قرار گرفته است.

جزء تشکیل‌دهنده نخست: خانواده منبع اثرگذار در رسیدن به سازگاری

پژوهش‌ها نشان‌دهنده تاثیر مثبت خانواده از راه حمایت‌های مادی و معنوی در رسیدن به سازگاری زنان مطلقه می‌باشد؛ چرا که پس از مرگ فرزند و همسر، طلاق بزرگترین استرسی است که می‌تواند از نظر شناختی و رفتاری، فرد را تحت تاثیر قرار دهد؛ از این رو، زنانی که دارای خانواده سالم و بهنجار می‌باشند پس از جدایی می‌توانند استرس و اضطراب خود را در محیط امن خانواده کاهش دهند (۴۰). بنابر نظر مشارکت‌کنندگان، همدلی و همراهی خانواده، پذیرش و بازگشت دوباره به آغوش خانواده و اطمینان از حمایت و پشتیبانی آنان از جمله مسایل تسهیل‌کننده فرایند رسیدن به سازگاری آنان بوده است. در توضیح نظری این اجزا باید بیان کرد که پیوند عاطفی بین افراد از نظر جسمی و مکانی، سبب ایجاد حس امنیت، آرامش و رسیدن به سلامت و ایمنی جسمی و آرامش روحی می‌شود. بزرگسالان ایمن، اعضای خانواده خود را به عنوان پایگاهی برای راحتی و امنیت می‌دانند. از نظر شرکت‌کنندگان، بودن در کنار افرادی که شنونده غصه‌های فرد بوده، با همدلی و ابراز همدردی خود نویدبخش یک زندگی جدید در آینده بودند، سبب کاهش بار فشار روحی و روانی فرد آسیب‌دیده شده و او را به توانایی در جهت مقابله با چالش‌های پس از طلاق امیدوار می‌سازد.

با این حال، پژوهشگران بر این نکته اهتمام داشته‌اند که خانواده‌های گوناگون هر کدام به شیوه‌هایی متفاوت اما با هدفی یکسان تلاش کرده‌اند تا بار دیگر فرد مطلقه را با شرایط زندگی سالم و طبیعی همراه و او را حمایت کنند؛ در واقع، شاخصه‌های پذیرش، حمایت عاطفی و پشتیبانی مادی خانواده از فرزند مطلقه

¹ -positive post-divorce adjustment

جزء تشکیل دهنده سوم: تاب‌آوری اجتماعی

مضاعفی روبه‌رو باشند. طلاق به دلایل گوناگونی از جمله عدم توافق در نظرات، عدم توجه به نیازهای همسر، خیانت، اعتیاد، ناکارآمدی یکی از همسران، مسائل اقتصادی و... رخ می‌دهد. این موضوع هم برای زنان و هم مردان با چالش و هیجان‌های منفی بسیاری همراه می‌باشد با این حال، سهم زنان از این ناکارآمدی بیش‌تر است؛ از این‌رو سازگاری با طلاق یکی از مسایل قابل توجه و مهم در جامعه ماست.

طلاق از جمله تجربه‌های تلخ زندگی زنان به شمار می‌آید که با فشارهای روحی و روانی بسیاری همراه است. در بحث سازگاری با طلاق به دنبال یافتن راهکارهایی جهت کاهش درد و رنج‌های پس از طلاق می‌باشیم چرا که سازگار شدن با شرایط پس از جدایی نخستین قدم در تغذیه صحیح روح می‌باشد. بررسی تجربه زیسته زنان سازگار شده با طلاق نشان دهنده همراهی و اثر گذاری مثبت مجموعه‌ای از عوامل خانوادگی، فردی و اجتماعی در مسیر سازگاری آنان می‌باشد. تجربه زیسته زنان حاضر در این پژوهش نشانگر آن است که این زنان به هویت جدیدی از خود دستیافته و توانسته‌اند با ایجاد یک ساختار جدید پس از جدایی به راهکارهای تازه‌ای در زندگی خود پس از جدایی دست یابند. فقدان‌های پس از طلاق سبب شده است تا زنان مطلقه بار دیگر شخصیت خود را بازآفرینی کنند و هویت تازه‌ای برای خود تعریف نمایند؛ این هویت جدید به زنان مطلقه کمک می‌کند تا بتوانند در مسیر رسیدن به سازگاری، خود را توانمند ساخته و از امکانات موجود جهت بهره‌وری هر چه بهتر و رسیدن به سازگاری استفاده کنند.

حمایت‌های اجتماعی از طرف خانواده و دوستان از جمله عواملی است که می‌تواند نقش محافظتی در کاهش پیامدهای منفی سلامتی پس از گذارهای زناشویی، مانند افسردگی برای زنان ایفا نماید. توجه به تجربه زیسته سازگاری با طلاق در زنان، نشان می‌دهد سلامت عمومی زنان پس از سازگاری بار دیگر به روال عادی خود بازگردیده و آنان زندگی سالم توأم با نشاط جسمی و روحی را تجربه می‌کنند. از آنجا که در مواجهه با بحران طلاق، زنان به ویژه اگر حضانت فرزندی را بر عهده گرفته و فاقد درآمد باشند بیش از مردان آسیب‌پذیر می‌باشند؛ نقش حمایت‌های گسترده اجتماعی از این قشر آسیب دیده قابل تامل می‌باشد. عواقب مالی کاهش درآمد و مشکلات اقتصادی سبب شد تا زنان برای بازیابی سطح درآمد، قبل از جدایی خود نیاز به توسعه راهبردهای مقابله‌ای داشته باشند و در جهت کسب استقلال مالی اقدام به مهارت‌آموزی و افزایش تجربه کنند. در همین راستا افزایش توانمندی‌های فردی و مهارت‌های شغلی در کنار سایر عوامل موجب کنار نهادن احساس ضعف و درماندگی در آنان و بازیابی قدرت شخصی و احساس کنترل زندگی شده و زمینه

این جزء توأم با زیر مضمون‌های مدیریت روابط اجتماعی، تحکیم جایگاه شغلی و کسب ثبات اقتصادی می‌باشد. تغییر در شبکه دوستان و اطرافیان از جمله مواردی بود که زنان پس از جدایی به انجام آن اقدام کرده بودند. مشارکت‌کنندگان زن بیان می‌کردند که پس از طلاق، مدت زمانی را به قطع ارتباط با دوستان و بستگان گذرانده‌اند اما با گذر زمان و نیاز به روابط بین‌فردی، بار دیگر به صورت آگاهانه و مدیریت‌شده با حضور در گروه‌های گوناگون همچون طبیعت‌گردی یا گروه‌های مشاوره‌ای، ادامه تحصیل، تفریحات گروهی و غیره اقدام به ایجاد شبکه اجتماعی تازه‌ای برای خود کرده‌اند. نتایج پژوهش‌ها بیان‌کننده آن است که ایجاد تغییرات در روابط اجتماعی، کسب مهارت‌های شغلی جدید و استقلال مالی، از جمله عواملی است که در رسیدن به سازگاری پس از طلاق می‌تواند مؤثر واقع شود (۳۴ و ۳۵). وارد شدن در فعالیت‌های گوناگون فردی و گروهی سبب ایجاد آشنایی با افراد جدید و برقراری ارتباطات تازه‌ای می‌شود که به نوعی می‌تواند جایگزین روابط گسسته قبلی گردد. به نظر می‌رسد ارتباط با افرادی که از گذشته فرد به طور کامل مطلع نیستند، او را قضاوت و سرزنش نمی‌کنند و در کنار آنها می‌توان حس همدلی و پذیرش را کسب کرد از جمله دلایل این تغییر می‌باشد. در همین راستا، باید گفت که تعداد قابل توجهی از زنان در ایران درآمد مستقلی ندارند و به همسران خود از نظر مالی وابسته می‌باشند؛ بنابراین نداشتن درآمد و استقلال مالی پس از طلاق می‌تواند سبب مضاعف شدن مشکلات برای این افراد گردد. کسب پیش اجتماعی و آگاهی، افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس همراه با استقلال فکری و مادی از جمله مواردی است که پس از شاغل شدن، در رسیدن به سازگاری زنان مطلقه اثرگذاری مثبتی دارد. یافته‌های پژوهش‌ها نیز تأییدکننده این مطلب است که توانمندی اقتصادی و رفع نیازهای زندگی شخصی از جمله مسایلی است که می‌تواند در رسیدن به سازگاری، زنان را یاری رساند (۴۵ و ۴۶) توجه به علاقه مندی‌های فردی جهت کسب درآمد سبب می‌شود تا زنان مطلقه اقدام به افزایش مهارت‌های خود کنند و با ارتقای این توانمندی‌ها به خودکفایی اقتصادی برسند. استقلال مالی می‌تواند راهگشای فرد در بسیاری از تصمیم‌گیری‌های مربوط به زندگی پس از جدایی شود.

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف دستیابی به تجربه زیسته زنان مطلقه از سازگاری با طلاق انجام شد. افزایش آمار طلاق در جامعه ایرانی و بافت فرهنگی - مذهبی حاکم بر آن سبب می‌شود زنان مطلقه در سازگار شدن با شرایط پس از جدایی با مشکلات و چالش‌های

فرهنگ سازگاری با طلاق در جامعه، به ویژه در خانواده‌های دارای فرزند مطلقه، ترویج فعالیت‌های جامعه‌پذیر برای کمک به تامین نیازهای مالی و خودکفایی و استقلال مالی و افزایش دسترسی به خدمات حمایت اجتماعی و روان شناختی برای زنان مطلقه بسترسازی‌های مناسب را انجام دهند.

به دلیل کلیشه‌های فرهنگی رایج در مورد طلاق، بسیاری از زنان مطلقه تمایلی به مصاحبه و بیان تجربیات خود نداشتند بنابراین، درک همه تجارب زیسته زنان مطلقه قابل دسترسی نیست و ممکن است عوامل دیگری نیز در رسیدن به سازگاری این افراد تأثیرگذار باشد که این مساله خود از جمله محدودیت‌های این پژوهش بود.

ملاحظات اخلاقی: در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. همچنین، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند.

حامی مالی: نویسندگان اذعان می‌کنند که هیچ گونه حمایت مالی جهت انجام مقاله دریافت نکرده‌اند.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله مقطع دکتراست. نویسنده اول دانشجوی مقطع دکتری است؛ نویسنده دوم استاد راهنما و نویسنده مسئول؛ نویسنده سوم استاد مشاور رساله می‌باشند.

تعارض منافع: این نوشتار برگرفته از پایان‌نامه دکتر با عنوان "تهیه و تدوین راهنمای سازگاری با طلاق بر اساس متون دینی، منابع روان شناختی و تجربه زیسته افراد سازگار با طلاق و بررسی اثر بخشی" می‌باشد (گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران) و با منافع شخصی یا سازمانی منافات ندارد.

References

1. Wallerstein JS. The long – term effects of divorce on children: A review. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*.1991; 30(3): 349-360. [[link](#)]
2. Bastani S, Gholamzadeh Jofreh M, Sodani M." Divorce Adjustment: Reflaction on Divorced Womenss Lived Experience of Divorce Adjustment".*Journal of Counseling Research Iranian Counseling*

دستیابی به تجربه‌های مثبت همراه با رشد و بالندگی را برای آنان فراهم کرده است. با این حال، توجه به تجربه زیسته زنان مطلقه گویای این مطلب است که آغازگر طلاق بودن سبب ایجاد یک رفاه ذهنی پس از جدایی می‌شود و مشکلات عاطفی و روانی نسبتاً کمتری را برای زنان به همراه دارد. معنادهی دوباره به سختی‌های گذشته، موجب کشف و اصلاح باورهای درونی فرد شده، تحول شناختی عمیقی را در آنان به وجود آورده است. زنانی که در ازدواج‌های با کیفیت پایین تری بوده‌اند، بعد از جدایی با افزایش استقلال و بدون وابستگی به فردی دیگری، از شرایط زندگی مساعد پس از جدایی برخوردار شده‌اند. احساس امنیت از قرار گرفتن در کنار دیگران موجب از بین رفتن احساس‌های اضطراب و هراس شده و صلح و آرامش‌پایداری در درون و بیرون برای زنان به همراه داشته است. با این حال، هدفمندی برنامه‌ریزی‌های شخصی، آنان را از تغییرات و تصمیمات ناگهانی برحذر می‌دارد و مسیر روشنی را در برابر آنان ترسیم کرده است؛ از این رو، زنان سازگار شده با طلاق در دوره جدید زندگی خود با الهام گرفتن از تجربه سخت گذشته، نسبت به حل مشکلات پیش‌رو قوی‌تر بوده و روحیه محکم آنان در پیشبرد اهدافشان گره‌گشا می‌باشد؛ بررسی تجربه زندگی گذشته و چالش‌های مربوط به آن سبب می‌شود تا زنان نسبت به دستاوردهای مثبت خود در این مسیر سخت احساس رضایت درونی داشته باشند و فصل دیگری را در زندگی با هدف‌های نوینی برای خود طراحی کنند.

از آن‌جا که کمک به زنان آسیب‌دیده می‌تواند گامی در جهت اعتلای سلامت روان سایر افراد جامعه باشد، پیشنهاد می‌شود، فعالان حوزه خانواده در زمینه مشاوره طلاق با زنان، نسبت به برگزاری کارگاه‌های آموزشی روش‌های مقابله با تنهایی و افسردگی پس از طلاق، ارتباط موثر و کسب توانمندی‌هایی که سبب ارتقای بهداشت روانی زنان می‌شود، اقدام و از تجربه زیسته زنان سازگار شده با شرایط پس از جدایی استفاده کنند؛ همچنین، توصیه می‌شود نهادهای متولی امور خانواده نسبت به ترویج

Associaton.2022, Vo1.21, No. 82 summer 2022. Doi:10.18502/ qjcr. v22i82.10109.

3. Schaan VK, Schulz A, Schachinger H, Voge C. Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *J. Affect. Disord.* 2019; 257: 91-99. [[link](#)] [[Doi: 10.1016/j.jad.2019.06.071](#)]

4. Lin IF, Brown L. Consequences of Later Life Divorce and Widowhood for Adult Well-Being : A Call for the Convalescence Model .

- Journal of Family Theory & Review.2020;12(2):264-277.
5. Davari Najafabadi A, Lotfi Kahrizsangi Z, Fathollahi AHA. comparative study of adjustment after divorce in women and men. Quarterly Journal of Psychological Studies and Educational Sciences. 2021; 21(4): 489-512.
 6. Capozzi D, Stauffer DM. Couples, marriage, and family counseling. (Navabinejad S, Saadati N, Rostami M, Trans.). Tehran: Jangal Publication; 2015.
 7. Lin IF, Brown L. Consequences of Later Life Divorce and Widowhood for Adult Well-Being : A Call for the Convalescence Model. Journal of Family Theory & Review.2020; 12(2):264-277.
 8. Glading, S. (2002). Family Therapy: History, Theory, and Prentice Hall: New Jersey
 9. Zohrabiyan E, Sanaie Zaker B, Kiamanesh A, Zahrakar K. Comparison of the efficacy of emotion - focused therapy and self- esteem of divorced. Journal of Psychological Science. 2022, 21(109): 207-227.
 10. Qamar AH, Faizan, HF. Reason ,Impact and Post - Divorce Adjustment: Lived Experience of Divorce Women in Pakistan. Journal of Divorce & Remarriage. 2021; 1-26 [doi.org/10.1080/10502556.2021.1871840]
 11. Kramrei E, Coit C, Martin S, Fogo W, Mahoney A. Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *J. Divorce Remarriage*. 2007; 46(3-4): 145-166. [Doi:10.1300/J087v46n03_09]
 12. Amato PR. Research on divorce: Continuing trends and new developments. *J Marriage Fam*. 2010; 72(3): 650-666. [Doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00723]
 13. Yasumitsu J, Satoko A. Reliability and validity of the Fisher Divorce Adjustment Scale: Japanese and Japanese short versions. *J. Divorce Remarriage*. 2020; 61(7): 487-503. [Doi: 10.1080/10502556.2020.1768493]
 14. Levin ME, Haeger JA, Pierce BG, Twohig MP. Web-based acceptance and commitment therapy for mental health problems in college student: A randomized controlled trial. *Behav. Modif*. 2017; 41(1): 141-62. [Doi: 10.1177/0145445516659645]
 15. Leopold T, Kalmijn M. Is divorce more painful when couples have children? Evidence from long-term panel data on multiple domains of well-being. *Demography*. 2018; 53(6): 1717-1742. [Doi:10.1007/s13524-016-0518-2]
 16. Potter MH. Social Support and Divorce among American Couples. *J. Fam*. 2021; 42(1): 88-109. [DOI: 10.1177/0192513X20916830]
 17. Fisher B, Robert A. Rebuilding: When your relationship ends. (Sahebi A. Trans). Tehran: Arjmand Publications; 2019.
 18. Shah Beik S, Khaneh Keshi A, Khan Mohammadi A. Coping strategies and non-divorce females: A comparative study. *J. Health. Promot. Manag*. 2018; 7(2):44-50.
 19. Eftekhari A. The Prediction of Divorce Adjustment through Emotional Adjustment with Emphasis on Gender Considerations. *J. Community Health Res*. 2021; 10(3):185-194. [Doi:10.18502/jchr.v10i3]
 20. Asanjarani F, Jazayeri RS, Fateghizade M, Etemadi O. Effectiveness of community based-intervention on adjustment to divorce in divorced women. *Cons. Res. Dev*. 2019; 17(68): 4-21.
 21. Haghjou M, Fallah MH, Asi Mozneb A, Vaziri Yazdi S. Effectiveness of integrated therapy based on Perception of lived experiences of divorced women on post-divorce adjustment and emotional autonomy. *Razi J Med Sci*. 2020; 27(10): 73-82.
 22. Fazel P, Tahmasebi Garmtani S, Hosseini Alamdani SA. post- divorce coaching: a new intervention to facilitate divorce adjustment. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2020; 7(1): 153-175. [URL://shenakht.muk.ac.ir/articl-1-885-fa.pdf](http://shenakht.muk.ac.ir/articl-1-885-fa.pdf)
 23. Lebow JL. The challenges of COVID-19 for divorcing and post-divorce families. *Fam. Process*. 2020; 59(3): 967-973. [Doi: 10.1111/famp.12574]
 24. Kołodziej-Zaleska A, Przybyła-Basista H. The role of ego-resiliency in maintaining post-divorce well-being in initiators and non-initiators of divorce. *J. Divorce Remarriage*. 2020; 61(5): 366-383. [Doi: 10.1080/10502556.2020.1768487]
 25. DeAnda, JS, Langlais MR, Anderson, ER, Greene SM. After the marriage is over: Mothers' separation distress and children's postdivorce adjustment. *Fam. Relat*. 2020;

- 69(5): 1113-1127. [Doi:10.1111/fare.12434]
26. Rodriguez-Moreno S, Vázquez, JJ, Roca P, Panadero S. Differences in stressful life events between men and women experiencing homelessness. *J. Community Psychol.* 2021; 49(2): 375-389. [Doi: 10.1002/jcop.22465]
27. Khan, TA, Hamid W. Lived experiences of divorced women in Kashmir: A phenomenological study. *J. Gen. Stud.* 2020; 30(4): 1-16. [Doi: 10.1080/09589236.2020.1826295]
28. Lamela D, Figueiredo B, Bastos A. A moderated cumulative model of personality adjustment in divorced adults: implications for counselling. *Br. J. Guid. Couns.* 2018; 46(6): 679-693. [Doi: 10.1080/03069885.2017.1335854]
29. Chan Lai Cheng J, Pfeifer JE. Postdivorce adjustment in Singapore: factors, themes, and positive growth. *J. Divorce Remarriage.* 2015; 56(6): 429-450. [Doi: 10.1080/10502556.2015.1058657]
30. 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. *Psychol. Sci.* 2021; 20(105): 1513-1534. [Doi: 10.52547/JPS.20.105.1513]
31. Nazarifar M, Mansoor S, Khojasteh Mehr R, Farhadirad H. Explanation of factors influencing divorced woman's adjustment after divorce: A qualitative study. *J. Qual. Res. Health. Sci.* 2017; 6(4): 477-492.
32. Vaezi K. Coping Strategies of Women with Post-Divorce Conditions. *J. Couns. Res.* 2019; 17(68): 172-191.
33. Vafaei L, Soleimanian AA, Mohammadzade Ebrahimi A. The Effectiveness of "Forgiveness-Based Group Counseling" on Post-Divorce Women's Adjustment. *J. Health. Promot. Manage.* 2020; 9(2): 11-21.
- 34-Nazari Far M, Soudani M, Khojsteha Mehr R, Farhadi Rad H. Clarifying the effective factors in post-divorce adjustment in divorced women: a qualitative research. *J. Qual. Res. Health. Sci.* 2018; 6(4): 477-492.
35. Strauss A, Corbin J. Basics of qualitative research (Afshar A, Trans). Tehran: Nashr Ney; 2018.
36. Creswell JW. Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. Thousand Oaks, CA: Sage; 2007.
37. Giorgi AP, The descriptive phenomenological psychological method. In: Camic PM, Rhodes JE, Yardley L. (Eds), Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodological and design: American Psychological Association *J Mens Health.* 2003; 10 (1): 3-7.
38. Van Gasse D, Mortelmans D. Reorganizing the single-parent family system: Exploring the process perspective on divorce. *Family Relations.* 2020; 69(5): 1100-1112. [Doi: 10.1111/fare.12432]
39. Montse S, Laia F, Carles SN, Jeroen S. Divorce and Gendered Family (Re) Configurations in a Sample of Employed and Higher Educated Mothers and Fathers. *Journal of Divorce & Remarriage.* 2020.
40. Solsona M, Ferrer L, Simó-Noguera C, Spijker J. Divorce and gendered family (re) configurations in a sample of employed and higher educated mothers and fathers. *J. Divorce Remarriage.* 2020; 61(7): 463-486. [Doi:10.1080/10502556.2020.1768492]
41. Slanbekova G, Chung MC, Abildina S, Sabirova R, Kapbasova G, Karipbaev B. The impact of coping and emotional intelligence on the relationship between posttraumatic stress disorder from past trauma, adjustment difficulty, and psychological distress following divorce. *J Ment Health.* 2017; 26(4): 334-341. [Doi: 10.1080/09638237.2017.1322186]
42. Dyer JET, Hagedorn WB. Navigating bereavement with spirituality-based interventions: Implications for non-faith-based counselors. *Couns. Values.* 2013; 58(1): 69-84 [Doi: 10.1002/j.2161-007X.2013.00026.x]
43. Bauer JJ, Schwab JR, McAdams DP. self-Actualizing: where ego development finally feels good? *J. Humanist. Psychol.* 2016; 39(2):

121-136. [Doi: 10.1080/08873267.2011.564978]
44. Washington, D.C: American Psychological Association; 2015.
45. Zarifkhah F, Hosseini N, Seyyed S, Islamzadeh A. The effectiveness of life skills training on adaptation, quality of life, and distress tolerance of divorced women referring to social emergency in Yasouj city.

The 8th National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies. Tehran; 2019.

46. Shafiei S, Asgari Mohammadi ABR. Life skills. *Journal of New Developments in Psychology, Educational Sciences, and Education*. 2019; 3 (22): 51-63.



