

## تبیین عوامل مؤثر در سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه: یک پژوهش کیفی

محسن نظری فر<sup>۱</sup>، منصور سودانی<sup>۲</sup>، رضا خجسته مهر<sup>۳</sup>، حمید فرهادی راد<sup>۴</sup>

### مقاله پژوهشی

### چکیده

**مقدمه:** طلاق همه ابعاد زندگی افراد مطلقه و به خصوص زنان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. در این میان، زنانی که با شرایط پس از طلاق سازگاری بهتری پیدا می‌کنند، از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردار می‌باشند. هدف از انجام پژوهش حاضر، شناسایی و تبیین عوامل تأثیرگذار در سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه بود.

**روش:** این مطالعه به روش کیفی و بر پایه تحلیل محتوا انجام شد. ۱۹ زن مطلقه به روش نمونه‌گیری هدفمند و به صورت داوطلب از طریق مصاحبه نیمه ساختار یافته تا رسیدن داده‌ها به اشباع کامل، انتخاب شدند.

**یافته‌ها:** از تجزیه و تحلیل داده‌ها یک طبقه اصلی به نام «سازگاری پس از طلاق» به دست آمد که این طبقه از ۱۰ مؤلفه به عنوان طبقات فرعی شامل «کمک و حمایت‌های خانواده و دوستان»، «نگرش‌ها و اعتقادات مذهبی»، «صبر و گذشت»، «شغل و توانایی‌های حرفه‌ای»، «مهارت حل مسأله»، «مدیریت منابع مالی»، «ارتباط اجتماعی و سرگرمی»، «فرزندان منشأ مقاومت»، «مشاوره و کمک‌های حرفه‌ای»، «تفسیر مجدد» و «تبدیل شدن به یک فرد مستقل» تشکیل شد.

**نتیجه‌گیری:** تحقیق حاضر با کشف و شناسایی عوامل مؤثر در سازگاری پس از طلاق، به متخصصان حوزه خانواده و طلاق جهت تدوین برنامه‌های مناسب برای زنان مطلقه در کسب سازگاری پس از طلاق کمک می‌کند. همچنین، کلیه نهادهای مسؤول در این حوزه و نیز مراکز آموزشی و درمانی مرتبط می‌توانند از نتایج این پژوهش برای کمک به سازگاری زنان مطلقه و کاهش آسیب‌های طلاق بهره ببرند.

**کلید واژه‌ها:** طلاق، سازگاری، طلاق، زنان، مطالعه کیفی

**ارجاع:** نظری فر محسن، سودانی منصور، خجسته مهر رضا، فرهادی راد حمید. تبیین عوامل مؤثر در سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه: یک پژوهش کیفی. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت ۱۳۹۶؛ ۶(۴): ۴۹۲-۴۷۷.

تاریخ پذیرش: ۹۵/۱۲/۱۴

تاریخ دریافت: ۹۵/۱۰/۱۵

Email: sodani\_m@scu.ac.ir

نویسنده مسؤول: منصور سودانی

## مقدمه

طلاق یک حقیقت در زندگی مدرن و نتیجه عدم حل مسایل زناشویی یا عدم حل قانونی و رسمی این مشکلات است (۱). در واقع، بیشتر مردم به این منظور که بقیه عمرشان را با هم زندگی کنند، ازدواج می‌کنند، اما با این حال طلاق به صورت یک پدیده عادی با سرعت هشدار دهنده‌ای در حال گسترش می‌باشد. این سرعت رشد، به صورت قابل توجهی نه تنها در کشورهای پیشرفته، بلکه در کشورهای در حال توسعه نیز در حال افزایش است (۲). طلاق یا اتمام وضعیت تأهل، یکی از مهم‌ترین پدیده‌های اجتماعی محسوب می‌شود که به عوامل متعددی بستگی دارد (۳).

عوامل بروز طلاق در میان فرهنگ‌های مختلف و در زمان‌های مختلف، متفاوت است. تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل متنوعی برای انحلال ازدواج وجود دارد که شامل طیف وسیعی در میان فرهنگ‌ها و موقعیت‌های جغرافیایی مختلف می‌شود (۴). به دلیل پیچیدگی و تفاوت‌های فرهنگی، علل و پیامد مشخصی را نمی‌توان به پدیده طلاق نسبت داد؛ چرا که میزان و ابعاد طلاق از جامعه‌ای به جامعه دیگر متفاوت است و می‌توان گفت که طلاق یک پدیده چند عاملی می‌باشد (۵).

تحقیقات گسترده‌ای ارتباط پدیده طلاق را با سلامت زنان از ابعاد مختلف جسمانی، روانی، اجتماعی، اقتصادی، حقوقی و بیولوژیکی مؤثر بر سلامت خانواده مورد بررسی قرار داده‌اند (۶). زنان مطلقه حتی چند سال بعد از طلاق تمایل زیادی به افسرده شدن دارند (۷). نتایج پژوهش Abdul Kadir و Bifulco نشان داد که در میان زنان مسلمان، مادران مطلقه نسبت به مادران غیر مطلقه افسردگی بیشتری دارند و حوادث استرس‌زای بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنند (۸). همچنین، نتایج مطالعه Breslau و همکاران گزارش نمود که طلاق با بروز اختلالات روان‌شناختی از جمله هراس اختصاصی، افسردگی اساسی، سوء مصرف الکل و مشکلات جسمانی ارتباط مثبتی دارد (۹).

افرادی که از فرایند انحلال ازدواج عبور می‌کنند، با موقعیت‌های چالش‌برانگیزی روبه‌رو می‌شوند که کل سلامت آنان را مختل می‌کند. یافته‌های تحقیقات مختلف نشان

می‌دهد که افراد مطلقه سلامت جسمانی، روانی و شادمانی کمتر و تنش‌های روانی بیشتری را نسبت به افراد ازدواج کرده تجربه می‌کنند (۴). تأثیرات منفی طلاق محدود به مسایل زن و شوهر نمی‌شود و به افرادی فراتر از زوجین گسترش می‌یابد. از جمله کسانی که از انحلال ازدواج رنج می‌برند و تحت تأثیر نتایج طلاق قرار می‌گیرند، فرزندان و اقوام نزدیک به زوجین هستند. به طور مثال، کودکان زنان مطلقه نسبت به کودکان زنان غیر مطلقه عزت نفس پایین‌تر و پرخاشگری، خلق افسرده و بیماری‌های جسمی بیشتری دارند (۱۰). همچنین، طلاق اثرات منفی متفاوتی از نظر روان‌شناختی، اخلاقی، اجتماعی و اقتصادی بر کل جامعه می‌گذارد (۱۱).

طلاق عامل از هم گسیختگی بنیادی‌ترین بخش جامعه یعنی خانواده و یکی از فقدان‌های عمده زندگی خانوادگی به شمار می‌رود و بعد از مرگ همسر، نیازمند بیشترین تغییر برای سازگاری مجدد در افراد درگیر است. تجربه طلاق، سازگاری زوجین و فرزندان آن‌ها را در تمام ابعاد روان‌شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده پس از طلاق می‌شود (۱۲).

سازگاری پس از طلاق تحت عنوان «فرایند تطابق با تغییرات زندگی حاصل شده از طلاق و دستاوردهای روان‌شناختی و هیجانی متعاقب آن» تعریف می‌شود. این تعریف شامل هر دو شاخص مثبت سازگاری و منفی عدم سازگاری مثبت با طلاق نیز امکان‌پذیر است. سازگاری مثبت شامل رهایی از علایم و نشانه‌های جسمی یا بیماری روانی، توانایی انجام وظایف و مسؤولیت‌های محوله در زندگی روزانه در خانه، میان فامیل و بستگان، محل کار، بهره‌وری از اوقات فراغت و رشد استقلال فردی به طوری که با وضعیت تأهل یا همسر سابق گروه نخورده باشد، است (۱۴).

مطالعات مختلف گزارش کرده‌اند که برخی ویژگی‌های خود طلاق ممکن است بر سازگاری روانی بعدی تأثیر بگذارند. تحقیق در این زمینه بر عواملی مثل این که کدام همسر ابتدا برای طلاق اقدام کرده است، خیانت به همسر و

این تغییرات و چالش‌های زندگی پس از طلاق آنان با توجه به اقتضانات خاص فرهنگی بود تا از این رهگذر به شناسایی عوامل مؤثر و تبیین چگونگی تأثیرگذاری این عوامل بر سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه بپردازد.

### روش

در این پژوهش از رویکرد تحلیل محتوای کیفی عرفی/ قراردادی (Conventional content analysis) استفاده شد؛ به گونه‌ای که اطلاعات به طور مستقیم از مشارکت‌کنندگان مورد مطالعه بدون تحمیل طبقات از پیش تعیین شده و یا دیدگاه‌های نظری قبلی کسب می‌گردد و دانش تولید شده در این روش بر اساس دیدگاه واحد و منحصر به فرد شرکت‌کنندگان و از داده‌های واقعی متن می‌باشد و کدها و طبقات به طور مستقیم و به صورت استقرایی از داده‌های خام استخراج می‌گردد (۱۸).

جامعه یا میدان مورد مطالعه تحقیق شامل تمامی زنان مطلقه شهر اهواز بود که حداقل دو سال از زمان طلاقشان سپری شده باشد (به دلیل این که تأثیرات مخرب طلاق بر سازگاری زنان تقریباً تا دو سال ادامه دارد و فرصت تجربه و مواجهه با چالش‌های طلاق و امکان ورود به فرایند سازگاری پس از آن را داشته باشند). در مصاحبه اولیه، سازگاری پس از طلاق شرکت‌کنندگان احراز شده بود و به سطح مناسبی از سازگاری با شرایط پس از انحلال رابطه زوجی رسیده بودند. از دیگر شرایط لازم این بود که مشارکت‌کنندگان باید از حداقل توانایی شناختی و تحصیلی برای انجام مصاحبه برخوردار باشند و با شرکت در پژوهش موافق باشند. برای ثابت نگهداشتن برخی عوامل زمینه‌ای، تنها شرکت‌کنندگانی انتخاب شدند که بین ۵۰-۲۱ سال سن داشتند و سطح تحصیلات آن‌ها بالاتر از ابتدایی بود. معیارهای خروج شامل نداشتن شرایط مذکور، فقدان سلامت جسمی و روانی و عدم تمایل مشارکت‌کننده به ادامه حضور در مطالعه بود. نمونه‌گیری تا اشباع داده‌ها ادامه یافت. اشباع به معنای رسیدن به نقطه‌ای در تحقیق است که جمع‌آوری داده‌های اضافی، بی‌حاصل به نظر برسند؛ یعنی داده‌های جدید

درگیری‌های مداوم با همسر دوم تمرکز دارد. همچنین، عواملی مانند جدال و کشمکش مداوم بین همسران، وجود یا عدم وجود فرزند در خانواده، طول زندگی زوجی، وضعیت شغلی، میزان درآمد و دارایی زنان مطلقه، سلامت جسمی فرد و سازگاری آنان با فرزندان، بر سازگاری بعدی با طلاق تأثیر بسیاری می‌گذارد (۱۵). محققان دریافته‌اند که وضعیت اقتصادی مناسب، رضایت شغلی و روابط اجتماعی مناسب، پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری مثبت پس از طلاق می‌باشند (۱۱). همچنین، نتایج یک پژوهش نشان داد که بین حمایت اجتماعی، دلبستگی به همسر سابق، گذشت نسبت به همسر سابق، باورهای غیر منطقی نسبت به طلاق و برخی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (درآمد، تحصیلات و سن) با سازگاری پس از طلاق زنان شهر اهواز همبستگی چندگانه‌ای وجود دارد (۱۶).

با این حال، مطالعات مختلف عوامل و مؤلفه‌های گوناگون و گاه متفاوتی را در سازگاری پس از طلاق مؤثر می‌دانند؛ چرا که بسیاری اعتقاد دارند که بعضی از جنبه‌هایی که برای بعضی از جوامع و افراد به کار برده می‌شود، متفاوت از دیگر جوامع و افراد می‌باشد. در ایران تحقیقات اندکی در این زمینه صورت گرفته و بیشتر مطالعات مربوط به شناسایی عوامل اجتماعی و جامعه‌شناختی مؤثر در کسب سازگاری با طلاق و از طریق استفاده از روش‌های کمی و نه کیفی بوده (۱۷) که اغلب در شهر تهران و با ویژگی‌های فرهنگی آن انجام شده است و این خود یک شکاف عمیق و مشکل قابل ملاحظه‌ای در ادبیات این حوزه به شمار می‌رود؛ در حالی که اقتضانات روانی و تفاوت جنسیتی احاطه‌کننده این پدیده در فرهنگ‌های مختلف، محققان را برمی‌انگیزد تا فراتر از مطالعات کمی بروند و بخواهند به طور عمقی به مطالعه تجربیات ادراک شده افراد مطلقه و به ویژه زنان مطلقه از طریق روش‌های کیفی و در فرهنگ‌های مختلف بپردازند.

بنابراین، پژوهش حاضر با در نظر گرفتن اهمیت توجه به چالش‌های پیش روی زنان مطلقه و با لحاظ کردن ویژگی‌های زنان مطلقه شهر اهواز در سازگاری با زندگی پس از طلاق و تأثیراتی که بر سلامت روانی و جسمی آنان دارد، به دنبال بررسی تجارب، نحوه ادراک و تصور زنان مطلقه از

جملات یا پاراگراف مرتبط با معنای اصلی شکسته و واحدهای معنایی نیز چندین بار مرور و سپس کدهای مناسب هر واحد معنایی نوشته شد و کدها بر اساس تشابه مفهومی طبقه‌بندی گردید. روند تنزل در کاهش داده‌ها در تمام واحدهای تحلیل و طبقات جریان داشت. در نهایت، داده‌ها در طبقه اصلی که کلی‌تر بود، قرار گرفت (۱۸).

به منظور اعتبار داده‌ها، از معیارهای پیشنهادی Lincoln و Guba استفاده شد. روش مذکور ریشه در چهار محور ارزش واقعی، کاربردی بودن، تداوم و مبتنی بر واقعیت بودن دارد (۲۰) که از طریق اقداماتی محقق گردید. اطمینان از صحت و استحکام داده‌ها از طریق مرور نوشته‌ها توسط مشارکت‌کنندگان، تأیید کدگذاری توسط محققان و دانشجویان مقطع دکتری آشنا با تحقیق کیفی با کسب کدها و طبقات مشابه، نسخه‌نویسی مصاحبه‌ها در اسرع وقت و استفاده از نظرات همکاران از جمله این اقدامات بودند. علاوه بر این، مستندات تحقیق به دقت مکتوب گردید و نتایج در اختیار دو زن مطلقه خارج از گروه مشارکت‌کنندگان قرار داده شد که این دو نفر هم نتایج را تأیید نمودند.

به منظور رعایت اصول اخلاقی، مواردی در نظر گرفته شد. اهداف کلی پژوهش برای مشارکت‌کنندگان در مصاحبه بیان شد. در ابتدای مصاحبه رضایت افراد مبنی بر ضبط کامل مصاحبه اخذ گردید. به منظور رعایت اصول رازداری، به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که این مصاحبه فقط در دسترس پژوهشگر قرار خواهد گرفت. همچنین، به مشارکت‌کنندگان در مورد آزاد بودن آن‌ها برای شرکت در مطالعه یا ترک مطالعه در هر زمانی که خواسته باشند، اطمینان داده شد. در تحلیل داده‌ها و گزارش آن‌ها از اسم مستعار استفاده گردید.

### یافته‌ها

در مجموع، ۱۹ زن مطلقه در مطالعه حاضر شرکت نمودند. میانگین سن کل شرکت‌کنندگان،  $35/5 \pm 2/98$  سال بود. تعداد فرزندان نمونه‌ها از بدون فرزند تا ۳ فرزند متغیر بود. تحصیلات زنان شرکت‌کننده نیز در بازه‌ای از سیکل تا دکتری قرار داشت. شغل ۷ نفر کارمند، ۸ نفر آزاد و ۴ نفر هم‌خانه‌دار بود (جدول ۱).

اطلاعات بیشتری به تبیین نمی‌افزاید (۱۹). اطلاعات پس از ۱۷ مصاحبه با مشارکت‌کنندگان به اشیاع نظری رسید، اما برای حصول اطمینان بیشتر، با ۲ نفر دیگر نیز مصاحبه انجام شد. در نهایت، ۱۹ زوج مشارکت‌کننده مورد بررسی قرار گرفتند.

برای تعیین ابعاد سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه، از آن‌ها مصاحبه نیمه ساختار یافته به عمل آمد. با مرور ادبیات پژوهش، سؤالاتی در زمینه سازگاری پس از طلاق تدوین شد و پس از بررسی صحت محتوا و کفایت سؤالات مصاحبه نیمه ساختار یافته، بعضی از آن‌ها حذف و یا تغییر داده شدند. پس از تدوین سؤالات مصاحبه، جلسات مصاحبه نیمه ساختار یافته عمیق توسط پژوهشگر و با کیفیتی که در ادامه می‌آید، در محل مرکز مشاوره مهرآوران اهواز انجام گرفت. به این ترتیب که با تعیین وقت قبلی مصاحبه، از آن‌ها درخواست گردید که در ساعت و زمان مشخصی برای انجام مصاحبه به مرکز مشاوره مراجعه نمایند. ابتدا توضیحاتی درباره پژوهش و اهداف آن به مشارکت‌کنندگان ارائه شد و برای جلب همکاری بیشتر آن‌ها، هدیه‌ای برای هر کدام از مشارکت‌کنندگان در نظر گرفته شد و همچنین، دو جلسه مشاوره رایگان برای بهبود شرایط موجود یا ازدواج مجدد مراجعان و یا سازگاری فرزندانشان (در صورت تمایل آن‌ها) در نظر گرفته شد.

مدت زمان جلسات مصاحبه به طور متوسط حدود ۵۰ دقیقه بود. سؤالات مصاحبه با سؤالات کلی و باز آغاز می‌شد. به طور مثال، «شما چطور با طلاقتون کنار اومدین؟» و به صورت تدریجی بر «عوامل مؤثر بر فرایند سازگاری» متمرکز شد و با سؤالات پیگیرانه ادامه پیدا کرد. در صورت نیاز از سؤالات کاوشی مانند «مثل چی؟، یعنی این که...؟، لطفاً بیشتر توضیح دهید؟» و یا «لطفاً یک مثال بزنید» استفاده شد.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل محتوای کیفی قراردادی استفاده شد. بدین منظور مصاحبه‌ها با رضایت کامل مشارکت‌کنندگان ضبط و محتوای آن بلافاصله بعد از هر مصاحبه از روی نوار خط به خط پیاده‌سازی گردید و برای درک کلی محتوای گفته‌های مشارکت‌کنندگان چندین مرتبه خوانده شد. سپس کلمه به کلمه تایپ گردید. نوشته‌ها بارها مورد بررسی قرار گرفت. داده‌ها به واحدهای معنایی به صورت

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیتی مشارکت‌کنندگان

مشارکت‌کننده	سن (سال)	مدت زندگی متأهلی (سال)	مدت طلاق (سال)	تعداد فرزندان	تحصیلات	اشتغال
۱	۴۰	۳	۱۴	۱	کارشناسی ارشد	آزاد
۲	۴۳	۱۱	۵	۲	دانشجوی کارشناسی	خانه‌دار
۳	۳۶	۴	۶	۲	سیکل	آزاد
۴	۳۵	۲	۵	-	کارشناسی ارشد	آزاد
۵	۳۲	۲	۴	-	دیپلم	خانه‌دار
۶	۴۵	۱۰	۱۲	۲	کارشناسی	کارمند
۷	۳۲	۲	۵	-	دیپلم	آزاد
۸	۳۵	۵	۳	۲	کاردانی	آزاد
۹	۳۳	۴	۴	۱	کارشناسی	کارمند
۱۰	۳۲	۵	۵	۱	کارشناسی ارشد	کارمند
۱۱	۴۵	۵	۱۱	۲	دیپلم	خانه‌دار
۱۲	۳۳	۳	۴	-	دکتری	پزشک
۱۳	۳۲	۲	۶	-	دیپلم	خانه‌دار
۱۴	۴۹	۱۵	۱۱	۳	کارشناسی	کارمند
۱۵	۲۸	۳	۵	-	کاردانی	آزاد
۱۶	۲۹	۴	۴	۱	کارشناسی ارشد	کارمند
۱۷	۳۳	۳	۶	۱	دیپلم	آزاد
۱۸	۳۲	۳	۸	۱	کارشناسی	کارمند
۱۹	۳۱	۲	۴	-	کارشناسی	آزاد

شماره ۴ می‌گوید: «این که پدر و مادرم مرا با آغوش باز پذیرفتند و علی‌رغم ناراحتی‌شان از این اتفاق، آن را به رحم نمی‌کشیدند و من را همان جوری که بودم، با همه زخم‌ها و شکست‌هایم بپذیرند، نعمتی بود که خدا به من داده بود. هیچ وقت تنهایم نگذاشتند و دایم جو خانه را عوض می‌کردند و در همه کارها مرا وارد می‌کردند و درست مثل همان موقع که دختر بزرگ خانواده بودم، دوباره جایگاهم را به من برگرداندند.»

حمایت مالی و اجتماعی خانواده، موضوع مهم دیگری بود که حداقل در کوتاه مدت فرایند سازگاری را تسهیل می‌کند. شرکت‌کننده شماره ۳ درباره این بعد حمایتی خانواده بیان کرد: «من آن موقع خیلی دغدغه مالی داشتم و این که با چه رویی از خانواده‌ام پول بگیرم، چطور توی آن خانه سریار باشم و هزار و یک نگرانی اقتصادی دیگر، ولی خانواده‌ام طوری برخورد کردند که نه تنها من که حتی دوتا بچه‌ام هم نگرانی چندانی احساس نکردند. پدر و مادرم و برادرانم از من حمایت مالی کردند، بدون این که منتی بر من بگذارند و در تمام مراحل دادگاه همراهم بودند و...»

طبقه اصلی و ۱۰ مؤلفه‌ای که به عنوان طبقات فرعی از تحلیل داده‌ها به دست آمد، در جدول ۲ ارائه شده است. همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، سازگاری پس از طلاق به عنوان درون‌مایه اصلی و ۱۰ مؤلفه به عنوان طبقات فرعی در تحلیل داده‌ها به دست آمد که هر ۱۰ طبقه به صورت جداگانه مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

**کمک و حمایت‌های خانواده و دوستان:** شبکه حمایتی خانواده نقش مهمی را در سطح سازگاری پس از طلاق ایفا می‌کند و می‌تواند منجر به افزایش سطح رشد مثبت به دنبال جدایی شود. یکی از مهم‌ترین عوامل آرامش‌بخش زنان پس از طلاق، نحوه برخورد خانواده‌ها با طلاق دخترشان است. در پژوهش حاضر، حمایت‌های خانواده و دوستان به عنوان اولین و پررنگ‌ترین مؤلفه مؤثر بر سازگاری زنان مطلقه بیان گردید. آنان پذیرش کامل از سوی خانواده و عدم سرزنش را عامل مهمی در کسب سازگاری می‌دانستند. این که او را طرد نکردند و از لحاظ روانی اطمینان خاطر و حمایت روانی لازم را به وی می‌دادند. شرکت‌کننده

جدول ۲. طبقات استخراج شده از تحلیل مصاحبه‌ها

طبقات اصلی	طبقات فرعی	کدها
سازگاری با طلاق	کمک و حمایت‌های خانواده و دوستان نگرش‌ها و اعتقادات مذهبی	حمایت عاطفی همه جانبه، کمک به برون‌ریزی عاطفی، حمایت مالی، پذیرش مناسب و نامشروط، عدم سرزنش و قضاوت، حمایت عاطفی و اجتماعی در طول فرایند طلاق، فراهم کردن پناهگاه امن، فراهم کردن امکانات تفریح و سرگرمی نقش توکل بر خدا در سرنوشت انسان، تسلیم خواست خدا شدن، نزدیک شدن به خدا در بحران طلاق، انجام مناسک و شرکت در مناسبات مذهبی، نذر کردن برای حل بحران، نقش الگوهای مذهبی والدین و موارد مشابه، لزوم تعهد اخلاقی پس از طلاق، لزوم تعهد به حفظ رازهای همسری سابق
	صبر و گذشت	صبر شدن در نتیجه سختی‌ها، صبر بر تگناهای اقتصادی ایجاد شده، صبر بر افتادن به گناه و خطای اخلاقی، عدم تصمیم‌گیری عجولانه، گذشت و صبوری بر اقدامات منفی همسر سابق، توصیه به صبر از جانب اطرافیان، تأثیر گذشت برای جلوگیری از افسردگی و اضطراب
	شغل و توانایی‌های حرفه‌ای	داشتن شغل و هویت شغلی، داشتن استقلال مالی، داشتن ارتباط اجتماعی در محیط کار و اجتماع، کسب اعتماد به نفس و احترام، سرگرم شدن و جلوگیری از ورود افکار افسرده‌ساز
	مهارت حل مسأله	مهارت مواجهه با بحران، مهارت تصمیم‌گیری، توجه به راه‌حل‌های مختلف، لزوم جلوگیری از فاجعه‌سازی، انجام تغییرات خرد به عنوان مقدمه تغییرات بزرگ، در دست گرفتن ابتکار عمل در فرایند طلاق
	مدیریت منابع مالی	در دست گرفتن منابع مالی باقی‌مانده از زندگی قبلی، لزوم داشتن برنامه‌ریزی مالی، لزوم قناعت، لزوم اجتناب از خواسته‌های اضافی، کسب مهارت پذیرش کمک‌های دیگران، اهمیت پس‌انداز در زندگی جدید
	ارتباط اجتماعی و سرگرمی	بودن در اجتماع و اجتناب از افکار منفی، حمایت دوستان جدید و دارای مشکل مشابه، هویت رو به پیشرفت، کسب اطلاعات و انگیزه‌های جدید، راکد نبودن، فراموش کردن هویت زن مطلقه در محیط‌های جدید، سرگرم شدن و تخلیه خشم در ورزش و کارهای هنری، جلوگیری از افسردگی با ورزش
	فرزندان منشأ مقاومت	فرزند مسیری جدید برای هدایت انرژی روانی، تربیت فرزند هدف جدید پس از طلاق، ارضای میل به دوست داشتن به وسیله فرزند، کسب محبت و توجه از فرزند
	مشاوره و کمک‌های حرفه‌ای	کمک به طی کردن مراحل سوگ، درک و پذیرش مشاوره‌ای، کسب راهنمایی برای ادامه راه، داشتن یک همراه در طی فرایند طلاق، زنده شدن دوباره امید، بازیابی دوباره اهداف زندگی، کمک به سازگاری با شرایط جدید، مشاوره‌های گروهی با زنان مطلقه
	تفسیر مجدد و تبدیل شدن به یک فرد مستقل	رشد و بلوغ از میان مشکلات، اتکا به خود و بهبود اعتماد به نفس، بهبود ارزش‌های شخصی و شادکامی، کسب استقلال عاطفی از همسر سابق، کسب استقلال عقلی و منطقی از همسر سابق، استقلال اقتصادی، کنترل بر زندگی جدید، آزادی در تصمیم‌گیری، بهبود ارتباطات، قدرت و پیشرفت

### نگرش‌ها و اعتقادات مذهبی: یافته‌های تحقیق

نشان داد که معنویت و کمک گرفتن از تعالیم دینی، فرایند بهبود مشکلات بعد از طلاق را تسهیل می‌کند. تقریباً در همه مصاحبه‌هایی که صورت گرفت، شرکت‌کنندگان اعتراف کردند که پس از طلاق به خداوند نزدیک‌تر شده‌اند و تقویت باورهای مذهبی و ارتباط با خداوند به آن‌ها در کسب سازگاری کمک زیادی می‌کرد. شرکت‌کننده شماره ۴ اظهار نمود: «قبل از همه کمک‌ها یعنی خانواده و کار و مشاور، خدا بود که من را آرام کرد. مادرم به من آموخته بود که هرچه خدا بخواهد همان می‌شود. لذا من تسلیم خدا شده بودم و احساس سبکی می‌کردم وقتی این‌طور به طلاقم نگاه می‌کردم».

انجام مناسک مذهبی و شرکت در مناسبت‌های دینی، از راهکارهایی بود که زنان مطلقه از آن‌ها برای کسب سازگاری بیشتر استفاده می‌کردند. شرکت‌کننده شماره ۳ این‌گونه توضیح داد: «یادم می‌آید آن موقع بیشتر وقتم را صرف نماز و دعا می‌کردم و واقعاً نماز آرامم می‌کرد. تمام محرم و صفر در مسجد بودم و گریه می‌کردم و این خیلی کمکم کرد».

**صبر و گذشت:** به دلیل این که سرسختی یک فرایند محافظت‌کننده است که احتمال پیامدهای منفی را کاهش می‌دهد؛ بنابراین، زنان مطلقه که از این ویژگی محافظت‌کننده برخوردار هستند، هنگام برخورد با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تلاش می‌کنند نگرش خود را

مسئله به عنوان یک مهارت می‌تواند در افزایش سازگاری زنان مطلقه نقش بسزایی داشته باشد. توانایی حل مسئله فرایندی شناختی و رفتاری است که فرد مطلقه برای شناسایی و کشف مؤثر راه‌های سازگاری با موقعیت‌های دشواری که در جریان زندگی روزمره با آن‌ها روبه‌رو می‌شود، به کار می‌برد. توانایی حل مسئله آنان را قادر می‌سازد تا از مجموعه مهارت‌های شناختی مؤثر خود برای کنار آمدن با موقعیت‌های بین فردی مشکل‌آفرین استفاده کنند. این سبک رفتاری بر اهمیت عملیات شناختی در درک و فهم واسطه‌سازی و حل تعارض‌های درون فردی و بین فردی تأکید می‌کند. شرکت‌کننده شماره ۸ در مورد لزوم داشتن این مهارت می‌گوید: «خیلی از افراد مثل من بعد از این مشکل به هم می‌ریزند و افسرده می‌شوند، ولی من خودم را نباختم و اجازه ندم مشکلات من را از پا درآورد. به کمک مشاورم اهداف جدیدی برای خودم پیدا کردم و آن‌ها را امتحان کردم. از هر تغییر جدیدی برای حفظ روحیه‌ام استقبال می‌کردم؛ حتی اگر کوچک و کم‌اهمیت بود».

#### مدیریت منابع مالی: زنان پس از طلاق سطح مالی

پایین‌تری را نسبت به طول ازدواج تجربه می‌کنند. در شرایط کمبود منابع مالی کافی، ممکن است که افراد طلاق گرفته به دلیل ناتوانی در پرداخت هزینه‌های جاری زندگی، مسافرت، پذیرایی، هدیه دادن یا فعالیت‌های دیگر که به ایجاد پیوندهای اجتماعی قوی کمک می‌کند، از تعاملات اجتماعی کناره‌گیری کنند. در واقع، مدیریت مالی مناسب، به فرد کمک می‌کند تا هزینه‌های زندگی خود و فرزندان به مشکلات روانی طلاق اضافه نشود. در پژوهش حاضر، زنان مطلقه یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سازگاری پس از طلاق را میزان درآمد و به خصوص نحوه هزینه‌کرد درآمدهای موجود بیان کردند. برنامه‌ریزی و قناعت، دو رکن اساسی مدیریت مالی آنان بود که با توجه به عدم تجربه بسیاری از آنان در هزینه کردن پول خانواده، می‌توانست کمک بزرگی به زنان و فرزندان آنان باشد. اولویت‌بندی نیازها و پرهیز از مخارج اضافی و تغییر سبک زندگی با توجه به این که در اغلب موارد تگناهای مالی زیادی بر آنان تحمیل می‌شد، ضرورت اساسی

نسبت به آن فشارها مثبت نمایند و از این طریق از وجود ویژگی‌های منفی مانند علایم افسردگی، از خویش محافظت می‌کنند که این خود باعث سازگاری بهتر با شرایط جدید می‌شود. به طور کلی، در مصاحبه‌های صورت گرفته، مصاحبه‌شوندگان بر ضرورت داشتن صبر و داشتن یک شخصیت محکم و مقاوم در برابر نوسانات و حوادث پس از طلاق تأکید داشتند. شرکت‌کننده شماره ۱۰ اذعان نمود: «من سختی‌های زیادی را در طول فرایند طلاق تحمل کردم و باورم این بود که هر چیزی مرا نکشد مرا قوی‌تر خواهد کرد. البته این حالت را از نوجوانی در خودم می‌دیدم و همیشه به من می‌گفتند تو خیلی صبور و جان‌سخت هستی». برخی از افراد مطلقه برای بخشش همسر سابق خود تلاش وافر می‌کردند تا توانایی و موقعیت دستیابی به احساس و رفتار سالم را بیابند و از این طریق به دنبال راهکارهایی برای ایجاد احساس مثبت در خود بودند. شرکت‌کننده شماره ۱۵ گفت: «شاید بتوانم بگویم آن زمانی من با طلاقم کنار آمدم که توانستم شوهر سابقم را ببخشم و این نفرت چند ساله را کنار بگذارم... در واقع خدا کمکم کرد...».

**شغل و توانایی‌های حرفه‌ای:** شغل و درآمد و توانایی‌های حرفه‌ای زنان، به آن‌ها احساس خودکنترلی و عزت نفس بیشتری می‌دهد و سازگاری آنان با طلاق را تسریع و تقویت می‌کند. شرکت‌کننده شماره ۴ در این باره گفت: «ببینید اون سرکار رفتن و ورود به اجتماع شروع تغییرات مثبت من بود. وقتی وارد اجتماع بشی و اون پذیرش را ببینی مخصوصاً من که اون مدت با اصرار والدینم کلاس هنری رفته بودم و در مقام یک استاد آموزش هنری می‌دادم، اعتماد به نفست را دوباره به دست می‌آوری و دیگه درگیری ذهنی کمتری داری، احساس می‌کنی به درد بخور هستی!» شرکت‌کننده شماره ۱ بیان کرد: «یک زن مطلقه که کار دارد، همه چیز دارد... در کشور ما که نهادهای حمایتی کمک چندانی نمی‌کنند اول باید بتوانی روی پای خودت بایستی تا محتاج دیگران نباشی و یک هویت مستقل داشته باشی و این‌ها را کارم به من داد».

**مهارت حل مسئله:** طبق گفته شرکت‌کنندگان، حل

می‌باشد. شرکت‌کننده شماره ۱۶ در این باره گفت: «یک هفته پس از جدایی از همسر سابقم در آزمون کارشناسی ارشد ثبت‌نام کردم. همه می‌گفتند با این وضعیت نمی‌توانی ادامه تحصیل بدهی، ولی من درس را برای فرار از فشارهای طلاق می‌خواستم. در دانشگاه دوستانی پیدا کردم و اعتماد به نفسی کسب کردم که مرا دوباره به زندگی برگرداند. با درس سرگرم بودم، رشد می‌کردم، در اجتماع بودم، فکر منفی کمتری می‌کردم و خیلی اوقات فراموش می‌کردم که من یک مطلقه‌ام».

**فرزندان منشأ مقاومت:** مشکلاتی همچون ایفای نقش تک‌والدی، توافق بر سر حضانت فرزندان، عدم گسست از همسر سابق به دلیل وجود فرزندان، مانع بر سر راه ازدواج مجدد، مانع برای اشتغال مادر و تأمین هزینه‌های آنان دلایلی هستند که بر سر راه سازگاری زنان مشکل ایجاد می‌کند، اما در مطالعه حاضر وقتی زنان مطلقه دارای فرزند می‌خواستند تجربه زندگی مطلقگی دارای فرزندان را مورد ارزیابی قرار دهند، تأثیر مثبت حضور فرزند را بسیار بیشتر از مشکلات همراه آن ذکر می‌کردند. شرکت‌کننده شماره ۳ درباره حضور فرزندانش می‌گوید: «همه مهریه‌ام را به شوهرم بخشیدم تا حضانت بچه‌ها را به من بدهد و الان از این تصمیم راضی‌ام؛ چون بچه‌ها من را سر پا نگه داشته‌اند و به خاطر آن‌ها اجازه ندادم به خودم که افسرده شوم و سرگرم کار و تلاش برای تأمین زندگی آن‌ها شدم. نمی‌دانم اگر بچه‌هایم نبودند، برای چه باید زنده می‌ماندم. آن‌ها دلیل من برای ادامه زندگی بودند تا الان که دیگر از آن بحران گذشتم».

**مشاوره و کمک‌های حرفه‌ای:** اگرچه ممکن است افراد در حالت عادی کمتر به کمک‌های تخصصی نیاز داشته باشند، اما با رخداد طلاق و ضرورت بازسازی پس از آن، این کمک‌ها می‌تواند به شدت تسهیل‌گر باشد. البته این نیاز برای زنان مطلقه و کودکانشان که مشکلات و تنش‌های بیشتری را متحمل می‌شوند، بیشتر و مفیدتر خواهد بود. جستجوی کمک‌های تخصصی از مشاوران، روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی و دیگران در تحقیق حاضر از سوی زنان مطلقه جهت کمک به سازگاری مثبت پس از طلاق، به صورت مکرر عنوان گردید. حضور در جلسات مشاوره و به خصوص جلسات

زندگی پس از طلاق می‌باشد. شرکت‌کننده شماره ۱۳ اظهار داشت: «دیگر نمی‌توانستم مثل گذشته پول خرج کنم. من قبل از جدایی نمی‌دانستم قیمت‌ها چگونه است؛ چون شوهرم همه چیزهای خانه را می‌خرید، اما بعد طلاق که دستم به خرج آشنا شد، فهمیدم نمی‌توانم با همان توقعات و استانداردهای قبلی زندگی کنم. لذا خیلی جاها قناعت می‌کردم و خرج‌های غیر ضروری را حذف می‌کردم. اینقدر یک ریال دو ریال می‌کردم که مجبور به قرض گرفتن از کسی نشوم و این خیلی کمکم کرد». این که افراد بی‌گدار وارد طلاق نشوند و همه ابعاد مالی آن را از نظر حقوقی بشناسند، به داشتن منابع مالی مطمئن‌تر کمک می‌کند. همچنین، کمک‌های مالی خانواده و داشتن پس‌انداز در مدیریت اقتصادی آنان تعیین‌کننده بود. شرکت‌کننده شماره ۵ بیان کرد: «گر کمک‌های پدر و برادرانم نبود، نمی‌توانستم سر پا بایستم. من از کمک‌های آنان و اقساط مهریه‌ام پس‌انداز می‌کردم تا توانستم خانه بخرم».

**ارتباط اجتماعی و سرگرمی:** یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که بیشتر زنان مطلقه تجربه از دست دادن دوستان متأهل خود و یا کاهش عامدانه ارتباطشان را دارند. برای دستیابی به سازگاری پس از طلاق، ابراز احساسات و کمک گرفتن از دیگران (دوستان، همکاران، خانواده و سازمان‌های حمایتی) برای حل مشکلات و مسایل پس از طلاق ضرورت دارد. زنان سازگار شروع به تجدید نظر در روابط اجتماعی با همکاران، دوستان، خانواده‌های دوستان، خانواده همسر قبلی و حتی خانواده گسترده خود می‌کنند. آنان با ایجاد مرزهای رفتاری، پوشش مناسب‌تر، تجدید نظر در رفت و آمدها و حتی پنهان کردن هویت مطلقگی، این ارتباطات را مدیریت می‌کردند. در جامعه ایران به دلیل اقتضائات فرهنگی، یک زن مطلقه نمی‌تواند همه انواع ارتباطات را داشته باشد. بنابراین، یکی از عرصه‌های مناسب برای کسب ارتباطات اجتماعی و نیز رشد فردی، ادامه تحصیل در دانشگاه است. همچنین، انجام کارهای هنری و ارتباط با دوستان، زمینه مناسبی برای دوری از آسیب‌های طلاق و گذراندن دوره بحرانی سال‌های اولیه پس از طلاق



طلاق، حمایت خانواده و اطرافیان است که در مطالعه حاضر از جانب مشارکت‌کنندگان بسیار مورد تأکید قرار گرفت. حمایت‌های خانواده‌ها به خصوص خانواده زن مطلقه، نقش عمده‌ای در کسب سازگاری آنان دارد. حمایت پدر و مادر و برادران و خواهران به شکل حمایت عاطفی و شناختی، حقوق ماهیانه، تهیه منزل و حمایت فرزندان باعث می‌شود این مسایل فشار مضاعفی بر آسیب‌های ناشی از طلاق نباشد (۲۱). آنچه در این مؤلفه بسیار به چشم می‌خورد، چگونگی رویارویی اعضای خانواده اصلی و اطرافیان با پدیده طلاق فرد مطلقه است. این که فرد مطلقه از طرف خانواده مورد سرزنش قرار نگیرد و بابت انتخابش شماتت نشود، بلکه در مقابل با آغوش باز مورد پذیرش قرار گیرد، مسأله تعیین‌کننده‌ای است. فراهم آوردن فرصتی برای بروز احساسات و تنش‌های درونی پس از مسأله طلاق، از دیگر مواردی بود که زنان سازگار با طلاق از جانب خانواده‌شان دریافت می‌کردند. این افراد به واسطه فشار روانی شدید در فرایند طلاق، نیازمند یک بستر حامی، آرامش‌بخش و صبور برای تخلیه هیجانی، بروز خشم و طی کردن دوره افسردگی پس از طلاق بودند. همراه بودن، حمایت عاطفی، حمایت مالی، کمک اطلاعاتی و داشتن سرگرمی نیز از دیگر موارد مورد تأکید زنان مطلقه برای عبور از این مراحل بود. این بعد به علت سنتی بودن ترکیب جمعیتی شهر اهواز و این که اغلب خانواده‌ها خود را موظف به حمایت همه جانبه از فرزندان می‌دانند، پررنگ‌ترین مؤلفه استخراج شده از مصاحبه‌ها بود. بنابراین، آموزش به خانواده‌ها و مشاوره‌های خانوادگی برای افراد مطلقه و خانواده‌هایشان می‌تواند در تسریع و بهبود فرایند سازگاری پس از طلاق آنان کمک کننده باشد. یافته‌های پژوهش حاضر در این مؤلفه با نتایج مطالعات حسینی بهبهانی و خجسته‌مهر (۱۶)، Sook و Kim (۲۱)، Wilcox (۲۲) و Gaffal (۲۳) همخوانی داشت. مؤلفه دیگر در تحقیق حاضر، نگرش‌ها و اعتقادات مذهبی بود. 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

مشاوره گروهی با زنان مطلقه دیگر، باعث سالم طی کردن مراحل سوگ و رسیدن سریع‌تر به مرحله پذیرش و سازگاری با شرایط جدید می‌شود. شرکت‌کننده شماره ۱۵ گفت: «من از همان زمان که دادگاه ما را به مشاوره معرفی کرد، با مشاورم ارتباط گرفتم و هنوز هم این ارتباط را دارم. او من را با تمام بدبختی‌هایم پذیرفت و شب و روز هر وقت مشکل داشتم پاسخگوی من بود؛ به خصوص آن اوایل که هیچ امیدیه به آینده نداشتم، خیلی کمکم کرد. الان هم گاهی در جلسات گروهی با زنان مطلقه‌ای که با هم یک انجمن تشکیل داده‌ایم، شرکت می‌کنم. این جلسات و به ویژه جلسات گروهی کمک کرد تا خودم را دوباره پیدا کنم».

### تفسیر مجدد و تبدیل شدن به یک فرد مستقل:

مسأله هویت فردی به عنوان یک مسأله فردی، در اوایل فرایند طلاق به وجود می‌آید. نیاز به «احساس هویت فردی» دوباره به وجود می‌آید و پاسخی را می‌طلبد. قبل از این که تغییری در موقعیت و نقش را بتواند به طور کامل بپذیرد و به عنوان بخشی از اصلاح خودانگاره فرد، ارزیابی مجددی از هویت شغلی، اجتماعی و جنسی فرد به وجود می‌آید. نه تنها مسایل مالی باعث می‌شوند که زنان طلاق گرفته به دنبال کار بیرون از منزل باشند، بلکه تمایل آن‌ها برای ساخت هویتی جدید و ارتقای عزت نفسشان، آن‌ها را به این کار وادار می‌کند. در طول این مسیر رشد شخصی اتفاق می‌افتد و فرد ارزش‌های شخصی خود را دوباره می‌آفریند. شرکت‌کننده شماره ۱۶ این فرایند را چنین توضیح می‌دهد: «تا مدت‌ها بعد از طلاق احساس می‌کردم نصف بدنم را از دست داده‌ام؛ حتی شب‌ها خواب می‌دیدم با نصف بدنم زندگی می‌کنم تا این که با کمک ادامه تحصیل، شغلم، مشاور و اطرافیان توانستم بپذیرم که جدای از همسر من یک انسان هستم که دارای ویژگی‌های کاملی از یک انسانم. این بود که راهم را عوض کردم و به مشاورم گفتم دیگر ... (نام همسر) را رها کن بگو، من چه کنم و روی خودم کار کن. از آن جا بود که زندگی جدیدی برایم شروع شد».

### بحث

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های تأثیرگذار در سازگاری پس از

اعتقاد به این که هر سختی اگر انسان را از بین نبرد، او را قوی‌تر خواهد کرد، پذیرای حوادث و سختی‌های پس از طلاق بودند. عده‌ای از مشارکت‌کنندگان این سختی‌ها را باعث رشد خود می‌دیدند و پذیرش خوبی نسبت به این مسایل داشتند. همچنین، این مؤلفه در پژوهش خود را به صورت صبر بر نیازهای زناشویی ناکام شده، صبر بر گناه و گذشت و بخشش نسبت به رفتارهای منفی همسر سابق نشان داد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که بین گذشت نسبت به خود، دیگران و گذشت کلی با افسردگی و سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه ارتباط معنی‌دار وجود دارد و بر اساس نتایج رگرسیون، گذشت نسبت به خود و دیگران به صورت منفی علایم افسردگی و به صورت مثبت سازگاری زنان مطلقه را پیش‌بینی نموده است (۲۹، ۲۸). این یافته با نتایج مطالعات Toussaint و همکاران (۲۹)، Perez-Lopez و همکاران (۲۵)، Hirsch و همکاران (۲۸) و بلالی و همکاران (۳۰) همسو بود.

از دیگر مؤلفه‌های مستخرج از پژوهش حاضر، داشتن شغل و توانایی‌های حرفه‌ای بود. استقلال اقتصادی زنان، یکی از اجزای سازگاری پس از طلاق به شمار می‌رود (۳۱). شغل و درآمد، نمونه‌های مناسبی برای افزایش توان افراد برای مقابله با تنش‌های ناشی از طلاق است و شغل مناسب و درآمد بالا باعث احساس کنترل بیشتری بر تنش‌های ناشی از طلاق می‌شود (۳۲). اشتغال نه تنها نیاز مادی افراد را تأمین می‌کند، بلکه به آن‌ها احساس استقلال و خودارزشمندی می‌بخشد (۳۳). افراد مطلقه شاغل و دارای درآمد نسبت به افراد مطلقه بیکار، سلامت روان‌شناختی بیشتری دارند (۳۴). شاید بتوان گفت که مهم‌ترین مسأله برای یک زن مطلقه، اطمینان از داشتن یک شغل مناسب و منبع درآمد مستقل است. به این دلیل که اول او را در تأمین مخارج زندگی توانا می‌سازد و دوم این که هویت زن شاغل برای یک فرد مطلقه که از هویت زوجی خارج شده است و احساس تهی بودن می‌کند، مسأله مهمی تلقی می‌شود. زنان مطلقه شاغل ضمن این که در نبود شوهر می‌توانند به طور مستقل تأمین نیازهای خانواده را عهده‌دار شوند، احساس کنترل بیشتری بر زندگی

مشکلات و درخواست از دیگران برای دعا کردن برای فرد، پیش‌بینی‌کننده تعالی فرد و سازگاری با استرس پس از ضربه طلاق بود (۲۴). اغلب زنان مطلقه در پژوهش حاضر هنگام تجربه فشارهای حین و بعد از طلاق، از باورهای دینی و مذهبی جهت کسب آرامش و حفظ امنیت روانی استفاده می‌کردند. باورهای دینی به واسطه این که در هنگام سختی‌های ویران‌کننده می‌تواند تجربه حادثه را معنی‌دار و تحمل آن را آسان‌تر کند، مورد تأکید مصاحبه‌شوندگان بود. آنان بیان کردند، هنگامی که در جریان تحمل فشارهای پس از طلاق، علایم افسردگی و به خصوص احساس بی‌ارزشی و پوچی بر آنان غلبه می‌کرد، توسل و توکل بر خدا و احساس وجود خداوند در تک‌تک لحظات این واقعه، باعث قدرتمند شدن آنان و تحمل سختی‌ها می‌شد. 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 هیأت‌های مذهبی در همه قومیت‌های موجود در شهر اهواز، این فرایند را سرعت و عمق می‌بخشد. آنان بیان کردند رابطه‌ای که بعد از طلاق با خداوند برقرار کرده‌اند، خیلی نزدیک‌تر از قبل از طلاق بود و این ارتباط به سازگاری آنان کمک زیادی نموده است. در این زمینه، پژوهش‌های Webb و همکاران (۱۵) و Krumrei و همکاران (۲۴) تأکید داشتند که باورهای مذهبی در سازگاری پس از طلاق مؤثر می‌باشد.

صبر و سرسختی روان‌شناختی، از دیگر مؤلفه‌های تحقیق حاضر بود که از جانب مشارکت‌کنندگان به عنوان عامل تأثیرگذاری بر سازگاری پس از طلاق مطرح گردید. نتایج مطالعات مختلف بر رابطه منفی صبر و سرسختی با افسردگی در زنان مطلقه تأکید دارند (۲۶، ۲۵). سرسختی یک فرایند محافظت‌کننده است که احتمال پیامدهای منفی را کاهش می‌دهد (۲۷). به نظر می‌رسد که صبر، چه به عنوان یک ویژگی شخصیتی که فرد از گذشته همراه خود دارد و یا این که در جریان طلاق آن را فراگرفته است، می‌تواند خاصیت محافظت‌کنندگی بسیاری در کاهش آسیب‌های پس از طلاق داشته باشد. افراد صبور به واسطه نوع نگاه به حوادث و نیز

دارند و این امر باعث اعتماد به نفس بیشتر آنان می‌شود. داشتن ارتباط اجتماعی مناسب در محیط کار و فرار از تنهایی و افکار افسرده‌ساز، غلبه بر مشکلات پس از طلاق را آسان‌تر می‌کند و باعث شکل‌گیری هویت موفق در زنان مطلقه می‌شود. این یافته با نتایج تحقیقات Demo و Acock (۳۳)، Kalmijn (۳۴) و Kavay (۳۱) هم‌راستا بود.

مؤلفه دیگر، مهارت حل مسأله بود. بر اساس تعریف، حل مسأله یک فرایند سازگاری هوشیارانه منطقی و هدفمند است که می‌تواند توانمندی شخص را برای برخورد مؤثر با دامنه گسترده‌ای از موقعیت‌های پر فشار روانی به کار گیرد (۳۵) و کنار آمدن و سازگاری موفقیت‌آمیز با محیط اجتماعی، مستلزم مجموعه‌ای از مهارت‌های حل مسأله بین فردی می‌باشد (۳۶). از آن‌جا که پدیده طلاق برای همسران و به خصوص زنان، یک بحران جدی تلقی می‌شود و ناخواه تأثیرات منفی خود را در همه ابعاد زندگی فرد مطلقه نمایان می‌کند، مهارت حل مسأله و مدیریت بحران، مؤلفه تعیین‌کننده‌ای جهت سازگاری فرد مطلقه با شرایط ایجاد شده است. مواجهه اولیه با شوک ناشی از طلاق، مسأله جدایی و تغییر مکان، مسأله حضانت فرزندان و مسایلی از این نوع به مهارت‌های ویژه‌ای نیاز دارد تا منجر به سازگاری افراد مطلقه گردد. افراد مطلقه سازگار بیان می‌کردند که توانسته‌اند ابتکار عمل را در این فرایند در دست بگیرند تا قربانی شرایط نباشند. همچنین، تدبیر برای مشکلات پیش رو، جستجوی راه‌حل‌های مختلف و خلاقیت ذهنی در انتخاب راه‌حل‌های مناسب، از دیگر عوامل مؤثر در سازگاری آنان با طلاق بود. یافته‌های پژوهش حاضر در این مؤلفه با نتایج مطالعات سودانی و همکاران (۳۶) و Wang و Amato (۳۷) همخوانی داشت.

مورد دیگری که در پژوهش حاضر به سازگاری پس از طلاق کمک زیادی می‌کرد، ارتباطات اجتماعی بود. این توانایی‌ها در افراد با سبک دلبستگی ایمن که قدرت سازگاری بیشتری با موقعیت جدید دارند و می‌توانند ارتباطات سالم‌تری با اطرافیان برقرار کنند، بیشتر است (۳۶). در بین تمام مصاحبه‌شوندگان، شروع سازگاری هم‌زمان با ورود زن مطلقه به اجتماع و کسب روابط اجتماعی مناسب بود. نمونه‌های این فعالیت اجتماعی در افراد مختلف تفاوت داشت. بعضی از افراد حضور در اجتماع را با حضور در مناسبات اجتماعی و فرهنگی، بعضی با ورزش و کلاس‌های هنری و حرفه‌ای، برخی با ادامه تحصیل در دانشگاه و عده‌ای با اشتغال به کار یا انجام فعالیت‌های خیریه تجربه می‌کردند. وجه تشابه همه این افراد، دوری از فضای افسرده‌ساز خانه و جلوگیری از افکار خودکار منفی بود. کسب حمایت اجتماعی از جانب همکاران، دوستان و هم‌کلاسی‌ها، کسب هویت پیشرفت و موفق در این فضاها،

مؤلفه دیگری که از تحلیل نتایج تحقیق حاضر حاصل شد، مهارت مدیریت منابع مالی بود. بیشتر تحقیقات حوزه طلاق بر رابطه درآمد، وضعیت اقتصادی و مدیریت منابع مالی با سازگاری پس از طلاق تأکید دارند (۳۸، ۲۹). امکانات مادی و مدیریت مناسب آن‌ها به افراد کمک می‌کند که با بسیاری از پیامدهای طلاق کنار بیایند؛ به گونه‌ای که تأمین هزینه‌های اجاره مسکن، مخارج فرزندان، هزینه‌های درمان و

دارد. ارزیابی خدماتی همچون وجود محیطی امن، کمک‌های مشاوره‌ای و کمک‌های مالی به مطلقه‌ها کمک می‌کند تا بر شرایط یأس‌آور بعد طلاق فایز آیند (۲۱). این مؤلفه از طرف بسیاری از مصاحبه‌شوندگان به عنوان عامل تأثیرگذاری در جهت تسریع فرایند پذیرش و سازگاری با شرایط پس از طلاق مطرح گردید. ارتباط داشتن با یک مشاور یا مددکار اجتماعی، چه در قالب سازمان‌های حمایتی و چه مراجعه به بخش خصوصی، می‌تواند به زنان مطلقه کمک کند تا بحران طلاق و فرایند آسیب‌رسان همراه آن را آسان‌تر طی کنند. شرکت‌کنندگان حضور مشاور را باعث کمک به تخلیه خشم و هیجان ناشی از طلاق می‌دانستند. همچنین، راهنمایی‌های صورت گرفته و داشتن یک نفر در کنار خود را مهم و تعیین کننده ارزیابی می‌کردند. کمک دیگر در قالب جلسات مشاوره گروهی بود که در بعضی مراکز مشاوره برای زنان مطلقه برگزار می‌گردید و به آنان کمک می‌کرد تا ضمن استفاده از تجربیات همدیگر، در آن شرایط سخت مسیر بهتری را جستجو کنند. این یافته با نتایج تحقیقات Sook و kim (۲۱) و van Schalkwyk (۴۳) مطابقت داشت.

وظیفه اصلی فرد مطلقه این است که هویت جدیدی را در آن حوزه‌هایی که بیشتر تحت تأثیر ازدواج و زندگی اجتماعی، جنسی، شغلی و فردی قرار گرفته‌اند، بسازد. برجسته‌ترین ویژگی این مرحله، گشایش مجدد و ساخت مجددی از هویتی قدیمی و حل نشدنی است که در طول ازدواج یا کنار گذاشته شده بود یا ناقص عمل کرده بود (۴۴). تفسیر مجدد و تبدیل شدن به یک فرد مستقل، آخرین مؤلفه‌ای بود که در پژوهش حاضر به دست آمد. همه زنان مطلقه مورد مصاحبه به مرحله‌ای اشاره کردند که تصمیم گرفتند از لحاظ عاطفی و عقلی از همسر خود مستقل شوند. اگرچه این مرحله هم‌زمان با استقلال اقتصادی، جنسی، شغلی و اجتماعی اتفاق می‌افتد، اما با آزادی در تصمیم‌گیری، بهبود روابط با دیگران، بازداری هیجانی و احساس اعتماد به قدرت درونی حاصل می‌شود. در واقع، فرد بار دیگر در ساخت هویتی خود تجدید نظر می‌نماید و وجودی که زمانی با هویت همسری گره خورده بود، اکنون بار دیگر استقلال پیدا می‌کند و سازگاری واقعی در این زمان

کسب اطلاعات جدید و پرهیز از خمودگی، تخلیه خشم و انرژی در فعالیت‌های بدنی و ورزش از دلایل دیگر موفقیت این اقدامات بود. این یافته با نتایج تحقیقات Carry (۴۰)، Gaffal (۲۳) و Vukalovich و Caltabiano (۴۱) مطابقت داشت.

مؤلفه دیگر به دست آمده از تحقیق حاضر، حضور فرزندان بود. پژوهش‌های بسیاری وجود یا عدم وجود فرزند را عامل تأثیرگذاری در بروز مشکلات پس از طلاق معرفی می‌کنند. زوج‌های مطلقه با فرزند اغلب سطح بالاتری از تعارض را نسبت به زوج‌های مطلقه بدون فرزند گزارش می‌کنند. این امر باعث ایجاد فرصت بیشتری برای کشمکش بر سر مسایل مربوط به فرزندان می‌شود. مسایلی مانند نگهداری از فرزندان یا توافق برای سرپرستی و ملاقات با آنان و سازگاری بعدی با فرزندان که در فرایند سازگاری پس از طلاق ایجاد مشکل می‌کند (۴۲). اگرچه بیشتر مطالعات انجام گرفته در خارج و داخل کشور، بر عامل مداخله‌گر و مزاحم فرزندان برای کسب سازگاری پس از طلاق تأکید دارند، اما در یکی از عواملی که از جانب اغلب زنان مطلقه دارای فرزند در شهر اهواز به عنوان عامل کمک‌کننده‌ای به فرایند سازگاری مطرح شد، حضور فرزندان بود. حضور فرزندان به ویژه در سال‌های اولیه در کنار مادر مطلقه، مسیری را برای هدایت انرژی روانی فراهم می‌آورد. مادر مطلقه مسیر عاطفی مسدود شده از جانب همسر سابق را در فرزند جستجو می‌کند و از او محبت و توجه دریافت می‌کند. فرزندان می‌توانند زندگی زن مطلقه به خصوص زمانی که ازدواج مجدد نکرده‌اند، را معنی‌دار کنند؛ به این معنی که فرد مطلقه هدف زندگی را در شرایط فعلی بر رشد و تربیت فرزند و به ثمر رساندن او قرار می‌دهد و این عامل مهمی در جلوگیری از افسردگی و اضطراب و نیز عامل کمک‌کننده‌ای به مقاومت در مقابل مشکلات می‌باشد که به طور قطع نتیجه فرهنگ بومی ایرانی و به خصوص فرهنگ مردم خوزستان و اهواز می‌باشد.

از دیگر مؤلفه‌های پژوهش حاضر، مشاوره و کمک‌های حرفه‌ای بود. وجود نهادهای حمایتی دولتی و خصوصی نقش تأثیرگذاری بر کنار آمدن زنان مطلقه با شرایط پس از طلاق

روان‌شناختی، تربیت بهتر فرزندان طلاق، پیشگیری از نابهنجاری‌های اخلاقی و بهبود سلامت روان جامعه گردد. همچنین، سازگاری با طلاق می‌تواند زمینه مناسبی را برای ازدواج مجدد سالم و پایدار فراهم آورد. پژوهش حاضر با علم به اهمیت این موضوع در این جهت گام برداشت و به نتایجی در این حوزه دست یافت که می‌تواند از جانب درمانگران و مسؤولان امر برای کمک به سازگاری زنان مطلقه با شرایط استرس‌آور و بحرانی پس از طلاق، مورد استفاده قرار گیرد. مؤلفه‌هایی مانند حمایت خانواده، داشتن باورهای مذهبی، صبر و گذشت که در فرهنگ بومی خوزستان پررنگ می‌باشد، نیاز به تقویت و هدایت دارد. داشتن شغل و حضور در اجتماع، حمایت مسؤولان را می‌طلبد و حضور فرزندان که در مطالعه حاضر بر خلاف بسیاری تحقیقات به عنوان منشأ مقاومت نمود پیدا کرد، می‌تواند نگاه به این مقوله را تغییر دهد. در مجموع، سازمان‌های مرتبط با به کارگیری نتایج این تحقیق، می‌توانند در جهت آموزش به مشاوران، روان‌شناسان، مددکاران و البته زنان مطلقه اقدام نمایند تا از آسیب‌های ناشی از طلاق بکاهند؛ امری که در نهایت به سلامت روانی و جسمانی افراد مطلقه، خانواده آنان و جامعه کمک شایانی خواهد کرد.

### تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع دکتری رشته مشاوره خانواده می‌باشد که در نیمه اول سال ۱۳۹۵ انجام گرفت. بدین‌وسیله نویسندگان از مراکز مشاوره‌ای که در انجام این مطالعه همکاری کردند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آورند. همچنین، از بهزیستی شهر اهواز و تمامی افرادی که با علاقه در این تحقیق مشارکت نمودند، سپاسگزاری می‌گردد.

اتفاق می‌افتد. فرد مطلقه در ارزش‌های شخصی خود تجدید نظر می‌کند و رشد و پیشرفت شخصی را مد نظر قرار می‌دهد که منجر به رشد اعتماد به نفس و تمایز فرد از هویت پیشین می‌شود. این یافته‌ها با نتایج مطالعات Tamborini و همکاران (۴۵) و Wallerstein (۴۶) همسو بود.

**محدودیت‌ها:** پژوهش حاضر برای تعمیم‌پذیری نتایج محدودیت دارد که البته از جمله محدودیت‌های همه مطالعات کیفی است. تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش به همه افراد مطلقه با طبقات اجتماعی- اقتصادی مختلف، مستلزم رعایت احتیاط است. همچنین، تحقیق حاضر تنها بر روی زنان مطلقه انجام شد و بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری مردان مطلقه نیاز به انجام پژوهش جداگانه‌ای دارد. از سوی دیگر، ممکن است مؤلفه‌های تأثیرگذار دیگری در سازگاری پس از طلاق وجود داشته باشد که به دلیل عدم شناسایی حاصل از تجارب افراد شرکت‌کننده به آن‌ها پرداخته نشده باشد، اما اطلاعات حاصل از این مطالعه می‌تواند دستمایه پژوهش‌های بیشتری در این زمینه گردد.

### نتیجه‌گیری

زنان در نتیجه طلاق صدمات بیشتری را نسبت به مردان متحمل می‌شوند که وظیفه جامعه و نهادهای مسؤول برای گسترش چتر حمایتی از آنان در شرایط پس از طلاق را سنگین‌تر می‌کند. از آن‌جا که صدمات طلاق تنها محدود به فرد مطلقه نیست و فرزندان، خانواده‌ها و جامعه را هم درگیر می‌کند، وظیفه پژوهشگران است تا با شناسایی عوامل تأثیرگذار در فرایند سازگاری پس از طلاق، به سازگاری بهتر این قشر آسیب دیده کمک نمایند. بدیهی است که سازگاری مثبت زنان مطلقه می‌تواند باعث جلوگیری از بروز اختلالات

### References

1. Van Jaarsveld AW. Divorce and children in middle childhood: Parents' contribution to minimise the impact [Thesis]. Pretoria, South Africa: University Of Pretoria; 2007.
2. Sharma B. Mental and emotional impact of divorce on women. J Indian Acad Appl Psychol 2011; 37(1): 125-31.
3. Hawkins AJ, Willoughby BJ, Doherty WJ. Reasons for divorce and openness to marital reconciliation. J Divorce Remarriage 2012; 53(6): 453-63.
4. Dereje W. The causes and psychosocial impacts of divorce on women: The case of Ethiopian women lawyers'

- association (EWLA) supported women [Thesis]. Addis Ababa, Ethiopia: Addis Ababa University Institutional Repository; 2014.
5. Janmardy M. Study of divorce in Iran provinces from 1977 to 1998: Emphasis on the role of Iran-Iraq war. *International Journal of Sociology and Anthropology* 2011; 3(4): 132-8.
  6. Johnson B, Christensen L. *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Thousand Oaks, CA: SAGE; 2008.
  7. Anderson DK, Saunders DG, Yoshihama M, Bybee DI, Sullivan CM. Long-term trends in depression among women separated from abusive partners. *Violence against Women* 2003; 9(7): 807-38.
  8. Abdul Kadir NB, Bifulco A. Vulnerability, life events and depression amongst Moslem Malaysian women: Comparing those married and those divorced or separated. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2011; 46(9): 853-62.
  9. Breslau J, Miller E, Jin R, Sampson NA, Alonso J, Andrade LH, et al. A multinational study of mental disorders, marriage, and divorce. *Acta Psychiatr Scand* 2011; 124(6): 474-86.
  10. Bereket T. Determinants of marital dissolution in Ethiopia [MSc Thesis]. Addis Ababa, Ethiopia: Addis Ababa University; 2012.
  11. Murray D. The impact of divorce on work performance of professional nurses in the tertiary hospitals of the Buffalo City municipality [MSc Thesis]. Alice, South Africa: University of Fort Hare; 2012.
  12. Amato PR, James S. Divorce in Europe and the United States: Commonalities and differences across nations. *Fam Sci* 2010; 1(1): 2-13.
  13. Kramrei E, Coit C, Martin S, Fogo W, Mahoney A. Post-divorce adjustment and social relationships. *J Divorce Remarriage* 2007; 46(34): 145-66.
  14. Kitson GC, Morgan LA. The multiple consequences of divorce: A decade review. *J Marriage Fam* 1990; 52(4): 913-24.
  15. Webb AP, Ellison CG, McFarland MJ, Lee JW, Morton K, Walters J. Divorce, religious coping, and depressive symptoms in a conservative protestant religious group. *Fam Relat* 2010; 59(5): 544-57.
  16. Malley RM, Sabatelli C, Waldron R. *Parenting apart: Strategies for effective co-parenting*. Storrs, CT: University of Connecticut Cooperative Extension System; 1995.
  17. Kalantari A, Roshanfekr P, Javaheri J. Consequences of divorce a systematic review of current literature with an emphasis on gender-related issues (1997-2011). *Woman in Development and Politics* 2011; 9(3): 111-31.
  18. Hsieh HF, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. *Qual Health Res* 2005; 15(9): 1277-88.
  19. Polit DF, Beck CT. *Study guide for essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2013.
  20. Corbin J, Strauss A. *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications; 2008.
  21. Sook Ko K, Kim MS. Grounded theory approach on post-divorce social adjustment experience of female victims of domestic violence. *Indian J Sci Technol* 2015; 8(18): 67-79.
  22. Wilcox BL. Stress, Coping, and the social milieu of divorced women. In: Hobfoll SE, Editor. *Stress, social support, and women*. Abingdon, UK: Taylor & Francis; 1986. p. 115-33.
  23. Gaffal M. Factors influencing ex-spouses' adjustment to divorce. In: Gaffal M, Editor. *Psychosocial and legal perspectives of marital breakdown: With special emphasis on Spain*. Berlin, Germany: Springer Science & Business Media; 2010.
  24. Krumrei EJ, Mahoney A, Pargament KI. Divorce and the divine: The role of spirituality in adjustment to divorce. *J Marriage Fam* 2009; 71(2): 373-83.
  25. Perez-Lopez FR, Perez-Roncero G, Fernandez-Inarrea J, Fernandez-Alonso AM, Chedraui P, Llanaez P. Resilience, depressed mood, and menopausal symptoms in postmenopausal women. *Menopause* 2014; 21(2): 159-64.
  26. Miller AM, Chandler PJ. Acculturation, resilience, and depression in midlife women from the former Soviet Union. *Nurs Res* 2002; 51(1): 26-32.
  27. Arrington EG, Wilson MN. A Re-examination of risk and resilience during adolescence: Incorporating culture and diversity. *J Child Fam Stud* 2000; 9(2): 221-30.
  28. Hirsch JK, Webb JR, Jeglic EL. Forgiveness, depression, and suicidal behavior among a diverse sample of college students. *J Clin Psychol* 2011; 67(9): 896-906.

29. Toussaint LL, Marschall JC, Williams DR. Prospective associations between religiousness/spirituality and depression and mediating effects of forgiveness in a nationally representative sample of United States adults. *Depress Res Treat* 2012; 2012: 267820.
30. Balali T, Etemadi O, Fatehizadeh M. The study of relationship between psychological factors and demographic characteristics predicting post-divorce adjustment among divorced women in Isfahan. *Counseling Culture and Psychotherapy* 2011; 2(5): 29-54. [In Persian].
31. Kavas S. In partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy in the department of sociology [PhD Thesis]. Ankara, Turkey: School of Social Sciences, Middle East Technical University; 2010.
32. Ross CE, Wu CL. The links between education and health. *Am Sociol Rev* 1995; 60(5): 719-45.
33. Demo DH, Acock A. Singlehood, marriage, and remarriage the effects of family structure and family relationships on mothers' well-being. *J Fam Issues* 1996; 17(3): 388-407.
34. Kalmijn M. Country Differences in the effects of divorce on well-being: The role of norms, support, and selectivity. *Eur Sociol Rev* 2010; 26(4): 475-90.
35. Goldfried MR, Davison GC. *Clinical behavior therapy*. Hoboken, NJ: Wiley & Sons; 1994.
36. Soudani M, Shafie Abadi AA, Imanirad A. The effects of problem solving training to increasing social and individual adjustment female divorced Kermanshah city. *Journal of Social Psychology* 2012; 7(23): 115-27. [In Persian].
37. Wang H, Amato PR. Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *J Marriage Fam* 2000; 62(3): 655-68.
38. Lloyd GM, Sailor JL, Carney W. A phenomenological study of post-divorce adjustment in midlife. *J Divorce Remarriage* 2014; 55(6): 441-50.
39. Schramm DG, Harris SM, Whiting JB, Hawkins AJ, Brown M, Porter R. Economic costs and policy implications associated with divorce: Texas as a case study. *J Divorce Remarriage* 2013; 54(1): 1-24.
40. Carry HH. Attachment status and post-divorce adjustment in women [PhD Thesis]. Los Angeles, CA: California School of Professional Psychology; 2000.
41. Vukalovich D, Caltabiano N. The effectiveness of a community group intervention program on adjustment to separation and divorce. *J Divorce Remarriage* 2008; 48(3-4): 145-68.
42. Masheter C. Postdivorce Relationships between Ex-Spouses: The roles of attachment and interpersonal conflict. *J Marriage Fam* 1991; 53(1): 103-10.
43. van Schalkwyk G. Explorations of post-divorce experiences: Women's reconstructions of self. *Aust N Z J Fam Ther* 2005; 26(2): 90-7.
44. Wiseman RS. Crisis theory and the process of divorce. *Soc Casework* 1975; 56(4): 205-12.
45. Tamborini CR, Couch KA, Reznik GL. Long-term impact of divorce on women's earnings across multiple divorce windows: A life course perspective. *Adv Life Course Res* 2015; 26: 44-59.
46. Wallerstein JS. Women after divorce: Preliminary report from a ten-year follow-up. *Am J Orthopsychiatry* 1986; 56(1): 65-77.

## Explanation of Factors Influencing Divorced Woman's Adjustment after Divorce: A Qualitative Study

Mohsen Nazarifar<sup>1</sup>, Mansoor Sudani<sup>2</sup>, Reza Khojasteh-Mehr<sup>3</sup>, Hamid Farhadirad<sup>4</sup>

### Original Article

#### Abstract

**Introduction:** Divorce affects all aspects of life of each individual involved, especially women. Meanwhile, woman whom get better post-divorce adjustment have greater physical and mental health. This study aimed to identify and explain factors influencing divorced woman's adjustment after divorce.

**Method:** In this study, a qualitative research method based on content analysis was used. 19 divorced woman were selected using purposive-volunteer sampling. The data were gathered through semi-structured interviews until reached up to full saturation.

**Results:** Data analysis discovered a main category named "adjustment after divorce". This category consisted of 10 components as subcategories included "help and support by family and friends", "attitudes and religious beliefs", "patience and forgiveness", "job and professional skills", "problem solving skills", "financial resource management", "social relations and entertainment", "children the origins of resistance", "counseling and professional helps", "reinterpretation", and "turning to an independent person".

**Conclusion:** This study helps family and divorce experts and practitioners to explore and identify factors contributing to the adjustment after divorce that by arranging suitable programs helps divorced woman to reach adjustment after divorce. In addition, all responsible organizations may use this results as well as educational and medical centers to help adjusting divorced women and reducing divorce damages.

**Keywords:** Divorce, Adjustment, Divorce, Women, Qualitative research

**Citation:** Nazarifar M, Sudani M, 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): 477-92.

Received date: 04.01.2017

Accept date: 04.03.2017

1- PhD Student, Department of Counseling, School of Psychology and Educational Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

2- Associate Professor, Department of Counseling, School of Psychology and Educational Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

3- Professor, Department of Counseling, School of Psychology and Educational Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

4- Assistant Professor, Department of Educational Sciences, School of Psychology and Educational Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

**Corresponding Author:** Mansoor Sudani, Email: m\_sodani@scu.ac.ir