

بررسی کیفی عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه (مطالعه پدیدارشناسانه)

معصومه اسمعیلی*
مینا آخوندی درزی**
سمیه کاظمیان***

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی کیفی عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه انجام شده است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل آن دسته زنانی که بیشتر از ۳ سال از طلاق آن‌ها گذشته و نمونه‌گیری به صورت هدفمند تا حد اشباع (۱۵ زن مطلقه سازگار و ۱۵ زن مطلقه ناسازگار) از جامعه مذکور بوده است. با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته اطلاعات مرتبط با افراد نمونه جمع‌آوری شدند و پس از تحلیل محتوای مصاحبه‌ها و کدگذاری نهایی آن‌ها ۲ شاخص اصلی در هر گروه استخراج شدند: عوامل درونی و بیرونی مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق، عوامل درونی و بیرونی مؤثر در ناسازگاری با شرایط پس از طلاق. نتایج نشان داد عوامل درونی تکیه بر توانایی‌های خود، واقف بودن بر ارزشمندی خود، داشتن روحیه تلاشگر و صبوری در رسیدن به اهداف، مثبت اندیشی، حل کردن گذشته نامطلوب و تمرکز بر ساختن حال و آینده مطلوب، انجام فعالیت‌های موردعلاقه، اعتقاد به وجود و حمایت موجود برتر، بی‌نیازی روانی و تلاش برای بهبود شرایط مالی و برخورداری از مهارت‌های زندگی و عوامل بیرونی حضور فرزند و رضایت از این حضور، استفاده خردمندانه از منابع حمایتی موجود و استفاده خردمندانه از منابع حمایتی سازمانی از عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه محسوب شدند.

کلید واژگان: سازگاری با شرایط پس از طلاق، زنان مطلقه، بررسی کیفی، طلاق.

* دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی (ره).

** کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی (ره) (نویسنده مسئول، ایمیل: M.Akhondi1368@yahoo.com).

*** استادیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی (ره).

مقدمه

طلاق، یکی از پدیده‌های منفی جوامع امروزی از جمله جامعه ایران است. افزایش میزان طلاق امروزه به دلیل پیامدهای منفی که برای جامعه، زوجین و در نهایت فرزندان دارد، نگرانی‌های مسئولان و مشاوران را برانگیخته و طلاق را از صورت یک موضوع صرفاً آکادمیک خارج کرده و در متن جامعه نمایان شده است. جامعه حاضر ایران مدتی است که به عنوان جامعه در روند گذار تاریخی - اجتماعی شناخته می‌شود و در این گذار با مسائل اجتماعی ویژه‌ای روبه‌رو است. (ناصری، ۱۳۹۱). این مسائل شامل افزایش اعتیاد، افزایش میزان طلاق، کاهش ازدواج، تغییرات در ارزش‌های خانواده است. این تغییرات نیازهای جدیدی را در افراد به وجود می‌آورد که آنها را در صدد ارضا آن به تکاپو فرا می‌خواند. که این فرآیند نیاز و ارضا را فرآیند سازگاری می‌نامند. از سازگاری، معانی مختلفی درک می‌شود و این موضوع باعث بحث‌هایی در روانشناسی شده است. در فرهنگ لغت جدید دانشگاهی وبستر، سازگاری را رسیدن به تعادل روانی یا رفتاری بین نیازهای خود و خواسته‌های دیگران و در نتیجه یک فرد رضایت‌مندتر تعریف شده است. که اشاره به تغییرات روان‌شناختی و جامعه‌شناختی دارد (تاکور، ۲۰۱۴). لاوتون^۱، (۲۰۱۰) نیز سازگاری را کنترل کردن خود در رو به رو شدن با استرس‌ها و هدایت خود به نحوی که استرس‌ها کمترین تأثیر را داشته باشند می‌داند. هدایت خود (هدایت فکر، عمل و رفتار) و در صورت امکان هدایت دیگران نیز می‌تواند نشانگر سازگاری فرد روبه‌رو شونده با استرس باشد. سازگاری مستلزم تغییر دادن و تغییر یافتن است.

آمارهای سال ۱۳۹۵ هنوز به صورت جمع‌بندی شده اعلام نشده است اما براساس آمارهای منتشر شده از سوی ثبت احوال تا پایان بهمن ماه ۱۶۵ هزار و ۹۸۱ مورد طلاق به وقوع پیوسته است. بر اساس آمار این سازمان در ۹ ماهه سال ۱۳۹۵ تعداد ازدواج‌های ثبت شده برابر با ۵ میلیون و ۳۵۶ هزار و ۷۰ مورد بوده و در مقابل در این مدت ۱۳۵ هزار و ۶۶۷ مورد طلاق اتفاق افتاده است. بنابر آمار ۹ ماهه سال ۹۵ می‌توان نتیجه گرفت که به ازای هر ۳,۹ ازدواج یک مورد طلاق در کشور رخ داده است. در نهایت بررسی آمارهای رسمی از سال ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۵ نشان می‌دهد میزان ازدواج در کشور کاهش یافته و طلاق سیر صعودی طی کرده است (سازمان ثبت احوال، ۱۳۹۵).

بنابراین طلاق پدیده پیچیده و یکی از دلایل‌های کاملاً بارز تغییر خانواده در دهه‌های اخیر است. بعضی‌ها از آن به عنوان نشانه اختلالات اجتماعی و اخلاقی که پتانسیل در هم شکستن نهاد خانواده و پایه‌های جامعه را دارد یاد می‌کنند و برخی آن را به عنوان روشی برای افزایش آزادی فردی و سست شدن آداب و رسوم اجتماعی خفه کننده می‌دانند. طلاق اغلب جز مهم‌ترین رویدادهای زندگی تلقی می‌شود (هارکونن^۲، ۲۰۱۳). همچنین افزایش آمار روزافزون طلاق، آن را به یک روند و معطل مهم اجتماعی تبدیل کرده است (جرسکی^۳، پانیزن^۴، جاکوبسون^۵، نیل^۶، گرانت^۷، شولتز^۸، ایسون^۹، سوانگک^{۱۰} و لاینز^{۱۱}، ۲۰۱۰؛ ایسون^{۱۲}، آنتونی^{۱۳}، گلن^{۱۴} و مارکوات^{۱۵}، ۲۰۱۱)، حتی با اینکه امروزه طلاق به صورت قابل قبول‌تری به کار می‌رود، طلاق را به عنوان یک موقعیت

۱. Divorce

۲. Adjustment

۳. Thakur

۴. Lawton

۵. Harkonen

۶. Jerskey, Panizzon, Jacobson, Neale, Grant, Schultz, Eisen, Tsuang & Lyons

۷. Ellison, Anthony, Glenn & Marquardt

استرس را که مستلزم ضرر و زیان عمده‌ای است می‌شناسند و این تجربه به افراد حس شکست و کاهش اعتمادبه‌نفس می‌دهد که باعث می‌شود در سازگاری با موقعیت جدید خود دچار مشکل شوند (فلیکس، رایبسون، جاززینکا، ۲۰۱۳). حتی می‌توان فرآیند جدایی را دردناک‌تر از مرگ یک عزیز دانست زیرا فرد فرصت سوگواری را پیدا نمی‌کند، بنابراین اهمیت سازگاری با شرایط پس از طلاق، غیرقابل انکار است.

طلاق یک بحران روانی است که افراد متفاوت در برخورد با آن به شیوه‌های متفاوتی پاسخ می‌دهند، پس باید در افراد چیزی وجود داشته باشد که آن‌ها را در مقابل فشار روانی محافظت یا آسیب پذیر کند. مثل شخصیت، هوش، موقعیت زندگی، عامل اقتصادی و فرهنگی. از سازگاری با شرایط پس از طلاق تعاریف متفاوتی ارائه شده است. سازگاری با طلاق یک فرآیند پیچیده و چندوجهی است که ممکن است نتایج مختلفی از مثبت تا منفی را به همراه داشته باشد (بلالی و اعتمادی، ۱۳۸۸). در واقع وقتی فرد به سازگاری می‌رسد که کیفیت زندگی بالایی دارد و با دیگران روابط مثبت و سازنده‌ای برقرار می‌کند. روابط مثبت با دیگران عبارت است از توانایی برقراری روابط نزدیک و صمیمی با دیگران و اشتیاق برای برقراری روابط نزدیک و صمیمی با دیگران و نیز عشق ورزیدن به دیگران (نادری، ۱۳۸۸). همچنین کاستالدو^۱، (۲۰۰۸) سازگاری پس از طلاق را شامل فرایند بازسازی (مثل تغییرات فرد از زندگی زناشویی به زندگی جدا، جدایی از همسر قبلی، مفهوم خود به عنوان فردی مستقل)، توانایی سازگاری با زندگی مجردی و همچنین به عنوان فقدان علائم و نشانه‌های جسمی یا بیماری روانی، توانایی انجام وظایف و مسئولیت‌های محوله در زندگی روزانه خانه، خانواده، کار و فراغت، ایجاد هویت جدید از همسر قبلی یا از شرایط متأهل بودن، به عنوان یک مشخصه تعریف کرده است. سازگاری‌های روان‌شناختی لازم حین طلاق نیز شامل کنار آمدن با تنهایی، یافتن مفهوم جدید برای زندگی، کنار آمدن با خشم، کنار آمدن با گناه و عزت‌نفس پایین و جستجو کردن منابع جدید محبت و مهرورزی، کسب ثبات مالی و عهده‌دار شدن مسئولیت‌های خانواده بدون همسر هستند. با توجه به سازگاری‌های عمده‌ای که در زمان طلاق ضرورت دارد، جای تعجب نیست که طلاق چنین تجربه استرس‌آوری است (کلاینک^۲، ۲۰۰۰، ترجمه نریمانی و ولی زاده حقی، ۱۳۸۳).

در مورد سازگاری با استرس ناشی از طلاق دو مدل مختلف وجود دارد. یک مدل بحران، که در آن فرض می‌شود که پیامدهای منفی طلاق یک پدیده موقت است که اکثر افراد با گذشت زمان با آن سازگار می‌شوند. یکی دیگر مدل فشار مزمن، که برعکس مدل قبلی فرض می‌کند که طلاق با استرس حاد و مزمن همراه است (پریگ، چیئلو، هاتچیسون، مورسلی^۴، ۲۰۱۴). سازگاری با استرس ناشی از طلاق براساس هر یک از مدل‌های بیان شده بررسی شود، اهمیت سازگاری با شرایط پس از طلاق را نمی‌شود انکار کرد، زیرا طلاق خواه، ناخواه و آگاهانه یا ناآگاهانه جوانب و ابعاد مختلف زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و پیامدهای فردی و اجتماعی این پدیده غیرقابل انکار است. این موضوع باعث شده است پژوهشگران زیادی به اهمیت سازگاری پس از طلاق بپردازند.

با وجود تمام تبعاتی که طلاق در خانواده و جامعه دارد، سازگاری با شرایط پس از طلاق می‌تواند در کاهش این آسیب‌ها مؤثر باشد و تا حدودی از گسترش مشکلات و تبعات پس از طلاق جلوگیری کند.

۱. Felix, Robinson & Jarsynka

۲. Castaldo

۳. Klaynk

۴. Perrig-chiello, Hutchiso & Morselli

مشاهده شده است که با وجود سخت بودن شرایط پس از طلاق، افرادی توانستند به سازگاری مطلوبی دست یابند و عملکرد مناسبی از خود نشان دهند. این افراد توانستند پس از پشت سر گذاشتن مراحل سوگ، مانند افراد بهنجار جامعه به زندگی خود ادامه دهند. البته دست یابی به سازگاری در چنین شرایطی، دشوار است و عوامل مختلفی در رسیدن به آن می تواند تسهیل کننده باشد. بنابراین با توجه به افزایش آمار طلاق و تبعات آن در جامعه و اهمیتی که سازگاری پس از طلاق در کاهش پیامدهای منفی طلاق دارد، توجه به عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق اهمیت بسزایی برخوردار است. از طرفی شناسایی این عوامل می تواند به عنوان الگویی جهت مدد رسانی به کسانی که با این پدیده مواجه شده اند، به ویژه زنان که نتایج پژوهش ها و مشاهدات انجام شده نشان داده که بیش از مردان با مشکل درگیرند، می تواند مورد استفاده قرار گیرد. از این رو هدف در مطالعه حاضر این است که زنان مطلقه شهر تهران اساساً، عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق را چه طور می بینند و چه تلقی و ارزیابی از آن دارند.

در بین پژوهش های انجام شده مرتبط با پژوهش حاضر، چان لای چنگک و فای فرا^۱ (۲۰۱۵) در پژوهشی تحت عنوان «سازگاری پس از طلاق در سنگاپور: عوامل، زمینه ها و رشد مثبت» به این نتیجه رسیده اند که سن، میزان تحصیلات، کیفیت روابط و حمایت اجتماعی در سازگاری پس از طلاق مؤثر هستند. همچنین یارنوز یابن^۲، (۲۰۱۵) در پژوهشی تحت عنوان «بخشش، سازگاری با طلاق و حمایت از همسر قبلی در اسپانیا» به این نتیجه رسیده اند که از پیش بینی های اصلی در سازگاری با طلاق تحصیلات و مدت جدایی و بخشش بوده است. وی همچنین گزارش کرده است که متغیرهایی مانند درآمد، تعداد فرزندان و مدت جدایی با بخشش ارتباط دارد. راولینز^۳، (۲۰۱۲) در پژوهش کیفی خود تحت عنوان «راهبردهای مقابله با طلاق در زنان آفریقایی - کانادایی منابع مقابله ای آنها» را مورد پژوهش قرار داد و پنج منبع مقابله ای برای سازگاری پس از طلاق بدست آورد. این پنج منبع شامل پشتیبانی و حمایت اجتماعی، داشتن دیدگاه و چشم انداز آینده مثبت، احساس مسئولیت، معنویت و استقلال بوده است. کرومی، ماهونی و پرگامنت^۴، (۲۰۰۹) در مطالعه ای تحت عنوان «طلاق و معنویت: نقش معنویت در سازگاری پس از طلاق» ۱۰۰ بزرگسال را بررسی کرده اند. و مطابق یافته ها، مقابله معنوی مثبت از جمله ارزیابی مجدد طلاق به عنوان یک رخداد خیر خواهانه و بالقوه مفید، جستجوی حمایت معنوی، جستجوی مسیر مذهبی، تمرکز مذهبی و جستجوی حمایت از روحانیون با تعالی و سازگاری پس از طلاق ارتباط داشت. مونس - ایگواپلتا^۵، (۲۰۰۷) در مطالعه ای تحت عنوان «بررسی باورهای غیرمنطقی به عنوان پیش بینی سازگاری پس از طلاق» به این نتیجه رسیده است که دل بستگی به همسر سابق و فقدان رهایی از رابطه قبلی که درگیری ذهنی با خاطرات زندگی با همسر سابق را شامل می شود با پریشانی های زیادی در دوران پس از طلاق مرتبط است. همچنین در این پژوهش نشان داده شده که فقدان کنترل، کاهش اعتماد به نفس و خودارزشمندی پایین، فقدان هایی هستند که ممکن است فرد پس از دریافت آسیب بین فردی، طی وقایع تنش زایی مانند طلاق آن ها را تجربه کند. همچنین عزت نفس پایین به عنوان شاخص ناسازگاری به طور مکرر بررسی

۱. Chan Lai Cheng & Pfeifer

۲. Yárnoz-Yaben

۳. Rawlins

۴. Krumrei, Mahoney & Pargament

۵. Munoz-Eguilta

شده است (مونس - ایگوايلتا، ۲۰۰۷). چاکویک^۱، (۲۰۰۵) نیز در تحقیقی با عنوان « کشف تجارب پس از طلاق: بازسازی زنان از خود » بر تجربه چهار زن مطلقه افریقای جنوبی - که در حال بازسازی زندگی پس از طلاق خود بودند - تمرکز کرد. نتایج این تحقیق نشان داد که زنان در قبال بازسازی زندگی پس از طلاق خود انعطاف پذیری طبیعی دارند. آن‌ها همچنین شیوه‌های منحصر به فردی را برای مواجهه با تجربه طلاق در زمینه فرهنگی و زبانی خود به کار می‌برند. از سویی زنان مطلقه اغلب با گفتمان مسلطی مواجه‌اند که به رنج، کشمکش، و فقدان "خود" آن‌ها منجر می‌شود؛ این مسئله می‌تواند به احساس بی‌ارزشی در میان این زنان نیز منجر شود. سمرگلیا، میلر و کورت-بوتلر^۲، (۱۹۹۹) در پژوهش خود با بررسی « تأثیر حمایت اجتماعی بر سازگاری زنان بعد از طلاق » نشان دادند که حمایت اجتماعی - هیجانی نسبت به حمایت ابزاری (وسیله‌ای) تأثیر بیشتری بر سازگاری بعد از طلاق دارد. رایس و رایس^۳، (۱۹۸۶) در مقاله‌ای تحت عنوان « زندگی پس از طلاق » مطرح کردند که ویژگی‌هایی مانند استقلال و عزت نفس سازگاری را آسان‌تر می‌کند. یافته‌های پژوهش آنها نشان می‌دهد که ویژگی‌های شخصیتی با ثبات افراد در سازگاری با طلاق ممکن است نسبت به متغیرهایی مثل سن و جنس و مدت زمان طلاق مهم‌تر باشند. افرادی که سازگاری بهتری با طلاق دارند نسبت به کسانی که کمتر سازگارند، به طور قابل ملاحظه‌ای نمره بالاتری در مقیاس تسلط، ابراز وجود، اعتماد به نفس، هوش، خلاقیت و جسارت اجتماعی، آزاد اندیشی، خود کفایی، قدرت خود و آرامش دارند.

در میان پژوهش‌های داخلی، زارع، آگیلار، وفایی و احمدی (۱۳۹۳) در پژوهش دیگری تحت عنوان « رویارویی معنوی زنان مطلقه در سازگاری با پدیده طلاق: یک مطالعه کیفی » به این نتیجه رسیده‌اند که رویارویی معنوی یکی از راهبردهای غالب و کارآمد مقابله با تنش‌های پس از طلاق است. آن‌ها برای کاهش اضطراب و تنش و استرس خود به انجام فعالیت‌های مذهبی مختلف روی می‌آوردند و گاهی با بازتعریف رخداد طلاق خود به عنوان تقدیر الهی، سرنوشت خود را تسلیم خداوند کرده و به آرامش دست می‌یافتند. آریان‌پور، امیری منش و اصلانی (۱۳۹۲) نیز در پژوهشی تحت عنوان « شیوع علایم افسردگی در زنان مطلقه: نقش پیش‌بینی کننده گذشت، حمایت اجتماعی و تاب‌آوری » به این نتیجه رسیده که بین گذشت نسبت به خود و دیگران و گذشت کلی با علایم افسردگی زنان مطلقه رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. همچنین نتایج همبستگی نشان داد که بین حمایت اجتماعی و ابعاد آن (از طرف خانواده، دوستان و شخص مهم) با علایم افسردگی در زنان مطلقه رابطه منفی وجود دارد. همچنین نتایج همبستگی نشان داد که بین تاب‌آوری و علایم افسردگی در زنان مطلقه رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. خجسته مهر، افشاری و رجبی (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان « اثربخشی آموزش گذشت بر سازگاری » به این نتیجه رسیدند که آموزش گذشت به افزایش ارزش خود، افزایش رهایی از رابطه قبلی، کاهش احساس خشم، رهایی از خاطرات رابطه پایان یافته، کاهش نشانه غم و اندوه، افزایش اعتماد اجتماعی، افزایش خودارزشمندی اجتماعی در زنان مطلقه می‌شود و در نتیجه به بهبود سازگاری پس از طلاق کمک می‌کند. میرزا زاده و احمدی و فاتحی زاده (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی تحت عنوان « تأثیر درمان هیجان‌مدار بر سازگاری پس از طلاق در زنان » به این نتیجه رسیدند که روش درمان متمرکز بر هیجان در افزایش

۱. Schalkwyk

۲. Smerglia, Miller & Kort-Butler

۳. Rice & Rice

میزان احساس خودارزشی رها شدن، خودارزشی اجتماعی، صمیمیت اجتماعی، زنان مطلقه مؤثر بوده است و درمان در سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه مؤثر بوده است. بلالی و اعتمادی (۱۳۸۸) در پژوهشی به بررسی «عوامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه شهر اصفهان» پرداخت. یافته‌های این تحقیق نشان داد که بین سبک‌های دلبستگی، حمایت اجتماعی و حمایت خانواده، نگرش مذهبی در بعد اخلاقیات و عقاید، ویژگی‌های شخصیتی در بعد روان‌رنجوری و برون‌گرایی، سلامت روان در بعد افسردگی با سازگاری پس از طلاق رابطه معناداری وجود دارد.

با توجه به مطالعات صورت گرفته در این زمینه، مطالعات معدودی به روش کمی از نگاه زنان مطلقه درباره نحوه گذران زندگی پس از طلاق صورت گرفته است. بنابراین در مطالعه حاضر تجربه طلاق و ابعاد آن از نظر زنان ایرانی درگیر در آن و از رویکرد درونی نیز بررسی می‌شود. چنین مطالعاتی می‌تواند درک واقع‌بینانه‌تر و همدلانه‌تری از عوامل مؤثر در سازگاری به دست داده و زوایای زیرین معنایی و ذهنی برخورد با این پدیده را بهتر روشن سازد. از این رو مطالعه حاضر به دنبال مطالعه و بررسی کیفی عوامل مؤثر در سازگاری با طلاق در زنان مطلقه در کلان شهر تهران با استفاده از روش پدیدارشناسی است.

روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و نمونه‌گیری: پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی انجام گرفته است در این پژوهش محقق سعی کرده است عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق را از زاویه ادراک و تجربه زنان مطلقه مورد بررسی قرار دهد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل آن دسته زنانی می‌شود که بیشتر از ۳ سال از طلاق آنها گذشته. نمونه‌گیری بصورت هدفمند از کسانی که طلاق را تجربه کرده بودند انجام شد. حجم نمونه مورد مطالعه در پژوهش‌های کیفی کاملاً مشخص و از پیش تعیین شده نیست. در روش کیفی نمونه‌گیری تا زمانی که داده‌ها به حد اشباع نرسیده‌اند و محقق همچنان اطلاعات جدیدی را به دست می‌آورد ادامه دارد. در پژوهش حاضر با نمونه‌گیری ۳۰ زن مطلقه به حد اشباع رسید و یک نوع یکسانی و تکرار در روند پاسخ‌ها مشاهده شد. برای نمونه‌گیری محقق از روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف استفاده کرده است. به این صورت که نمونه‌هایی با تنوع سن، تحصیلات، وضعیت اقتصادی و اجتماعی برای رسیدن به داده‌های غنی انتخاب شدند. برای مصاحبه با قشر مورد مطالعه تحقیق، محقق به موسسه‌هایی که زنان مطلقه تحت پوشش آنها بوده‌اند مراجعه کرده است. لازم به ذکر است که تمامی مصاحبه‌شوندگان در این پژوهش در زمان مصاحبه ازدواج مجدد نکرده بوده و این پژوهش محدود به زنان مطلقه‌ای است که هم‌اکنون بدون همسر زندگی می‌کنند.

روش اجرا

جهت انجام مصاحبه محقق ابتدا خود را معرفی می‌کرد و به شرکت‌کنندگان اطمینان داده می‌شد که محتوای مطالب محرمانه می‌ماند و اصراری بر ذکر نام و نام خانوادگی آنها نیست. ابتدای مصاحبه گفتگو با مکالمات روزمره شروع شد و سعی می‌شد بین محقق و شرکت‌کننده رابطه‌ای ایجاد شود. پس از ایجاد رابطه اولیه، اول اطلاعات دموگرافیک مانند سن، تحصیلات، شغل، مدت ازدواج و مدت جدایی از همسر پرسیده شد. در ابتدای مصاحبه قبل از اینکه سؤالات مصاحبه پرسیده شود از شرکت‌کنندگان درخواست می‌شد درباره اینکه وقتی به گذشته نگاه می‌کنند چه احساسی دارند، توضیح دهند. بدین طریق بخشی از

داده‌ها درباره سازگاری به طور غیرمستقیم گردآوری می‌شود. بعد از آن مصاحبه با سوالاتی که مقاومت کمتری ایجاد می‌کرد، شروع می‌شود. سوالات یک به یک ساده و بدون ابهام پرسیده می‌شود و هر زمان که نیاز بود با سوالات پیگیری از شرکت کنندگان درخواست می‌شد تا پاسخ‌های کلی و مبهم خود را روشن‌تر نمایند. در مواردی در طول مصاحبه برای تداوم رابطه حسنه و همکاری بیشتر شرکت کنندگان پاسخ‌های کوتاه مشاوره‌ای و انعکاس احساس و محتوا داده می‌شد. زمان مصاحبه بدون محدودیت و بستگی به وضعیت پاسخ‌دهندگان داشت. بعد از اتمام سوالات مصاحبه از شرکت کنندگان پرسیده می‌شد که آیا چیز دیگری هم وجود دارد که مایل باشند توضیح دهند و در بعضی موارد با پرسیدن این سؤال اطلاعات جدیدی به دست می‌آمد. در پایان به افراد توضیح داده می‌شد که ممکن است محقق هنگام تحلیل داده‌ها با موارد مبهمی روبرو شود بنابراین شماره تماس آنها دریافت می‌شد تا بدین وسیله امکان مصاحبه‌های ثانویه در صورت لزوم فراهم شود. در نهایت از همکاری شرکت کنندگان در پاسخ‌دهی به مصاحبه صمیمانه تشکر و قدردانی به عمل می‌آمد. در این پژوهش نمونه‌ها به دو گروه افراد مطلقه سازگار و ناسازگار تقسیم شده‌اند. معیارهای گزینش افراد سازگار در این پژوهش داشتن ویژگی‌هایی چون، ابراز داشتن رضایت از زندگی کنونی، فقدان علائم مشکلات جسمانی و روانی، داشتن روابط اجتماعی با دیگران، عهده‌دار شدن مسئولیت‌ها در زندگی جدید خود و فرزندان (در صورت داشتن فرزند و حضانت آن) و ابراز امیدواری نسبت به آینده بوده است. و در مقابل گزینش افراد ناسازگار در این پژوهش براساس نبودن این معیارها در افراد یعنی عدم رضایت از زندگی کنونی، دارا بودن علائم مشکلات جسمانی و روانی، محدود بودن روابط اجتماعی با دیگران، عدم قبول مسئولیت‌ها در زندگی جدید خود و فرزندان و در نهایت ناامیدی نسبت به آینده بوده است. همچنین درصد سن گروه‌های شرکت‌کننده در پژوهش به صورت زیر بوده است.

ابزار سنجش

ابزار مورد استفاده در این پژوهش، مصاحبه است. مصاحبه به عنوان اصلی‌ترین روش جمع‌آوری در پژوهش پدیدارشناختی است که موقعیتی را فراهم می‌کند تا شرکت‌کننده دیدگاه خود نسبت به دنیا را آن‌طور که تجربه کرده با استفاده از زبان و لغات خاص خود تشریح کند. هدف مصاحبه استخراج پاسخ‌های شرکت‌کنندگان از عمق موضوع است (عابدی، ۱۳۸۹). برای جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد، به این صورت که با مطالعه پرسشنامه‌های مرتبط با سازگاری پس از طلاق، سه سؤال بازپاسخ طرح گردید. پس از آن به مراکز مختلفی که در سطح شهر تهران زنان مطلقه را حمایت می‌کنند مراجعه کرده و با تعدادی از زنان مطلقه تحت حمایت موسسه‌ها مصاحبه صورت گرفت.

جدول ۱. درصد سنی گروه سازگار و ناسازگار

دوره سنی	گروه سازگار	گروه ناسازگار
۲۰-۲۹	٪۳۰	٪۳۱
۳۰-۳۹	٪۴۰	٪۳۰
۴۰-۴۹	٪۱۰	٪۳۰
۵۰-۶۰	٪۲۰	٪۹

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از رویکرد پدیدارشناسی توصیفی استفاده شد. معمولاً کسانی که با روش پدیدارشناسی توصیفی کار می‌کنند از روش کلایزری برای تحلیل داده‌ها استفاده می‌کنند. در این روش هفت گام تا رسیدن به هدف طی می‌شود: در مرحله اول در پایان هر مصاحبه و ثبت یادداشت برداری‌های میدانی، ابتدا بیانات ضبط شده شرکت کنندگان مکرراً گوش داده می‌شد و اظهاراتشان کلمه به کلمه روی کاغذ نوشته می‌شود و جهت درک احساس و تجارب شرکت کنندگان چندبار مطالعه می‌شود. در مرحله دوم زیر اطلاعات بامعنی، بیانات مرتبط با پدیده مورد بحث خط کشیده می‌شود و به این طریق عبارات مهم مشخص می‌شوند. در مرحله سوم سعی می‌شود تا از هر عبارت یک مفهوم که بیانگر معنی و قسمت اساسی تفکر فرد بوده استخراج شود. در مرحله چهارم، بعد از استخراج کدها پژوهشگر مفاهیم تدوین شده را به دقت مطالعه می‌کند و براساس تشابه مفاهیم آنها را دسته بندی می‌نماید بدین روش دسته‌های موضوعی از مفاهیم تدوین شده تشکیل می‌شود. در مرحله پنجم نتایج برای توصیف جامع از پدیده تحت مطالعه به هم پیوند می‌یابد و دسته‌های کلی تری را به وجود می‌آورند. در مرحله ششم توصیف جامعی از پدیده تحت مطالعه اراده می‌شود. در مرحله پایانی اعتبار بخشی با ارجاع به هر نمونه و پرسیدن درباره یافته‌ها انجام می‌شود (امامی سیگارودی، دهقان نیری، رهنورد، نوری سعید، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر نیز محقق ابتدا متن مصاحبه پیاده سازی شدند سپس مفاهیم و مضامین موجود در آنها کدگذاری و استخراج شدند. کدگذاری براساس متن مصاحبه‌ها به دو روش انجام گرفت. در سطح کدگذاری باز، محقق خط به خط پاسخ‌ها را بازنگری و مفاهیم اصلی را استخراج نمود. سپس با کدگذاری محوری (طبقه بندی مفاهیم مشابه) کدهای اولیه به طبقاتی تقلیل یافت و در انتها کدگذاری‌های محوری به دو دسته کدگذاری انتخابی در هر گروه جای گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های منتج از تحلیل داده‌ها ذکر گردیده است. مجموعاً ۳۰ زن مطلقه (داده‌ها با ۳۰ نمونه به حد اشباع رسید) مورد مصاحبه اکتشافی نیمه ساختارمند قرار گرفته‌اند، که مشخصات فردی مصاحبه شوندگان به ۱۵ نفر زن مطلقه سازگار و ۱۵ نفر زن مطلقه ناسازگار تقسیم بندی شده‌اند. در پاسخ به سؤال عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه چیست؟ ابتدا به مقایسه عوامل درونی مؤثر در سازگاری و ناسازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه پرداخته و در ادامه عوامل بیرونی که در سازگاری و ناسازگاری با شرایط پس از طلاق مؤثر بوده‌اند، مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

جدول ۲. کدگذاری عبارات مهم عوامل مؤثر بر سازگاری در بررسی پاسخ‌های زنان مطلقه سازگار

عبارت‌های مهم	کد گذاری باز	کد گذاری محوری	
<p>- از زندگیم راضی‌ام چون همونطور که می‌خواستم واسه زندگیم برنامه ریزی کردم یعنی هر کاری کردم دست خودم بوده.</p> <p>- به حرف هر کسی گوش نداشتم، مثلاً به من می‌گفتند چرا کار می‌کنی، برو صبیغه اینو اون بشو</p> <p>- از همون بچگی مستقل بار اومدم، بیشتر مسئولیت هارو خودم انجام می‌دادم.</p> <p>- بیشتر مسئولیت‌های زندگیم پای خودم بود.</p>	خودمختاری	<p>نیکه بر توانایی‌های خود</p>	
	استقلال فکری		<p>واقف بودن به ارزشمندی خود</p>
	شخصیت مستقل		
<p>- فکر می‌کنم چیزی که بهم کمک کرد، اعتماد به نفسی بود که داشتم</p> <p>- خیلی اعتماد به نفسم خوبه خدا رو شکر چیزی نیست که فکر کنم نمیتونم انجام بدم</p> <p>- مثلاً قبلاً اصلاً خرید نمی‌کردم، حتی به شال برای خودم! ولی الان برای خودم خوب خرید می‌کنم.</p> <p>- سال اول می‌گفتم حرف مردم ولی الان فقط میگم این زندگی شخصی خودمه و الان کسی نیست مشکلات منو ببین</p> <p>- همیشه میگم اگر خدا نکرده می‌خواستم همچین زندگی کثیفی داشته باشم، یا اتقدر خودمو پایین بدونم، بدترین شرایط با شوهرم می‌ارزید که خودمو دست این و اون بدم</p> <p>- کار اینجا خیلی سخته، دارم تحمل می‌کنم ولی درمقابل برای خودم ارزش قائل هستم که کسی نگاه بدی بهم نداشته باشه</p>	اعتماد به نفس مثبت	<p>داشتن روحیه تلاشگر و صبوری در رسیدن به اهداف</p>	
	تمرکز بر خود		<p>تسلیم ناپذیری</p> <p>پر تلاش بودن</p> <p>تحمل سختی‌ها</p> <p>ریسک پذیری</p> <p>انعطاف پذیری</p>
	عزت نفس		
<p>- می‌خواستم موفق بشم و شکست نخورم</p> <p>- وقتی شکست می‌خورم، دیگه نمیشینم یجا، دوباره بلند میشم، مثلاً وام بگیرم، از این و اون کمک بگیرم</p> <p>- به مدت رفتم بیمارستان کار کردم، به مدت خونه دکترو کار کردم و به مدت هم کارخونه ادویه جات کار کردم</p> <p>- وقتی جدا شدم، رفتم آرایشگاه، خیلی سختی کشیدم تا به اینجا رسیدم.</p> <p>- وقتی شروع کردم آرایشگاه زدن، بدون هیچ حمایتی شروع کردم، مثلاً از مغازه‌های تیکه تیکه و ساییل قسطی خریدم.</p> <p>- خیلی ترس داشتم، اینکه میتونم اینکارو انجام بدم یا نه ولی شروع کردم</p> <p>- قبل جدایی اصلاً مستقل نبودم، ولی بعدش شدم مرد خونه</p> <p>- کاملاً شخصیتم بعد جدایی عوض شد و سعی کردم کارامو خودم انجام بدم</p>	تسلیم ناپذیری	<p>مثبت اندیشی</p>	
	پر تلاش بودن		<p>شوخ طبعی</p> <p>امید</p> <p>دید مثبت</p>
	تحمل سختی‌ها		
<p>- همیشه تو جمعی باشم اون جمع شاد می‌کنم و معمولاً دوستانم میخوان بیشتر تو جمعشون باشم</p> <p>- هی گفتم میرم سر کار، خوب میشم، این امیدو باعث شد خودمو بکشم بالا</p> <p>- امید دیگه، امید...</p> <p>- تو سرما و گرما می‌رفتم و می‌گفتم بالاخره این کارم نتیجه داری.</p> <p>- دیدم کاملاً مثبت، حتی تو سخت‌ترین شرایط سعی می‌کردم مثبت نگاه کنم.</p>	شوخ طبعی	<p>در لحظه زندگی کردن</p> <p>تمرکززدایی از گذشته</p>	
	امید		
<p>- الان تو رفاهم نیستی ولی فکر می‌کنم دارم خوب زندگی می‌کنم.</p> <p>- الان از زندگیم واقعا راضی‌ام و خودمو آدم موفق می‌دونم.</p> <p>- بعد طلاق سعی کردم سرمو با کاری گرم کنم</p> <p>- سعی کردم فکرمو مشغول چیزای دیگه نکنم</p>	دید مثبت		
	در لحظه زندگی کردن		

حل کردن گذشته نامطلوب و تمرکز بر ساختن حال و آینده مطلوب.	ترک رابطه ناکارآمد	- آدم بی احساسی بود، انقدر بی احساس که برای عقد بچش نیومد - وقتی با شوهرم بودم، واقعا آدم عصبی بودم، حرف می زدم همینطوری گریه می کردم و خیلی مشکل داشتم
	ترک زندگی پر آشوب	- تو اون زندگیم اصلاً آرامش نداشتم، اونطوری خیلی اذیت می شدم - فحش زیاد شنیدم، زیر باد کتک بودم، بخاطر بچه ها هم زندگی کردم ولی باز هم نتونست زندگی کنه
	قاطعیت در تصمیم طلاق	- بعد طلاق خدارو شکر می کنم و کاش زودتر به این نتیجه رسیده بودم - من اشتباه کردم، باید همون موقع جدا می شدم، هم کارمو داشتم و هم خونو
	انجام تمام تلاش برای نجات زندگی قبلی	- مشاور بهم گفت شما هر کاری لازم بوده انجام دادید و وقتی جدا شدی نباید ناراحت باشی چون تلاشتو کردی. - وقتی با دوستم یا مشاورم صحبت می کردم، می گفتند کار اشتباهی نکردم
	تمرکز بر ساختن آینده مطلوب	- من جدا شدم که زندگی بهتری داشته باشم - بعد طلاق وقت اضافه نداشتم که به جای پیشرفت، پسرقت کنم
انجام فعالیت های مورد علاقه	مهارت آموزی	- رفتم آموزشگاه مدارکم گرفتمو ۱ سالو نیم دوندگی کردم - به دوستای خودم که میخوان جدا بشند میگم به کاری یاد بگیرید
	تمرکز بر تحصیل	- درس باعث شد کمتر به گذشته فکر کنم و بیشتر تمرکز رو درس بود - دیگه کم کم کتاب دستم بود، اینو بخونم، اونو بخونم، سرم گرم شد به درس
	پیگیری علائق	- همیشه دوست داشتم قالی بافی یاد بگیرم، رفتم یاد گرفتم و قشنگ بافتم. - بعد جدایی کارایی که دوست داشتم انجام دادم، رفتم کلاس سه تار، کلاس رقص
اعتقاد به وجود و حمایت موجود برتر	توکل به خدا	- صبح که بیدار میشم تمام توکلم به خداست که خدا یا روزی برسون - بعضی وقتها هم خیلی کم میارم ولی بعدش میگم تاحالا که پیش رفته، از این به بعد هم می سپاریم به خدا
	اعتقاد به وجود خدا	- همه چی واقعا دست اون بالاییه، اگر اون بخواد اتفاق های خوب می افته - بیشتر فکر می کنم یک نیروی برتر بود که بهم کمک کرد
	اعتقاد به حمایت الهی	- یه وقتی پیش میاد که اتفاق بدی میخواد بیوفته ولی نمی افته، میگم خدا چقدر دوستم داشت - همیشه گفت همیشه خودمم که زندگیمو پیش می برم، خداهم خیلی کمکم میکنه
	اعتقاد به امتحان الهی	- فکر می کنم خداوند بهم رسالتی داده که من از اوج بیام روی خاک ولی بتونم اصلو نصب بچه هارو حفظ کنم - انگار خداوند داره امتحانم می کنه
	اعتقاد به حکمت الهی	کار خدارو همیشه متوجه شد، شاید این حکمتش بود- - من همه تلاشمو می کنم که زندگیمو نجات بدم ولی اگر نشد دیگه دست خداست
	اعتقاد به بازگشت خوبی ها	- واقعا درسته از این دست میدی، از اون دست می گیری - احساس می کنم دارم جواب کارای خوبمو می گیرم
	دعا و عبادت	- خودم و بستم به قرآن و مفاتیح - وقتی بهم فشار میومد، می رفتم آیه قرآنی میخوندم، مفاتیح میخوندم
	حضور در مکان های مذهبی	- وقتی حوزه میرم، قلبم آرومه - وقتی دلم میگیره، میرم امامزاده صالح، حالم بهتر میشه

بی نیازی روانی و تلاش برای بهبود شرایط مالی	قناعت	- اگر نخواستی زندگی سخت بگیری، میشه از نظر مالی زندگی پیش برد - ترجیح میدم اون چیز و نداشته باشم و یا خونمون حراج بره ولی دست پیش دیگران دراز نکنم.
	رضایت درونی از شرایط مالی	- خدارو شکر شرایط مالیم خوب پیش میره - الان خدارو شکر پولم، زندگیم خوبه
	اشتغال و تکیه بر توانایی خود برای بهبود شرایط مالی	- رفتم سرکار و دستم تو جیب خودم بود - در کنار آرایشگری، بافتنی، کار چرم، خیاطی و هر کاری از دستم بر بیاد انجام دادم
برخورداری از مهارت های زندگی	مهارت مدیریت احساس	- وقتی حالم بد می شد، سریع خودمو از اون حال در میاوردم، آهنگ میذاشتم، دوش می گرفتم، پارک می رفتم - بعضی وقت ها که فکر به گذشته اذیتم می کرد برای آروم شدنم به چیزی که الان دارم ولی قبلاً نداشتم فکر می کردم
	مهارت برقراری ارتباط دوستانه	- به دوست داشتم که خیلی از نظر عاطفی کمکم کرد - شاید همین مشکلاتی که به دوستم میگفتمو به خواهرم می گفتم، چند وقت دیگه به روم میورد ولی دوستم اینطور نبود، خیلی حمایتم کرد
	حضور در اجتماع	- از اون گوشه نشینی و منزوی بودن جدا شدم - سعی کردم بیشتر تو اجتماع باشم و روابطم کم نکردم
حضور فرزند و رضایت از این حضور	انگیزه حضور فرزند	- زهرا خیلی تأثیر داشته، وقتی میومدم خونه می دیدم بازی میکنه، خستگیم در می رفت - من تلاشم فقط بخاطر بچمه
	رضایت از فرزند	- بچه هام خیلی قانع بودند، از این بچه هایی نبودن که بهم فشار بیارند - الحمدالله دوست و آشناها میگن چقدر پسرهای من مرد عمل اومدن
	احساس مسئولیت نسبت به فرزند	- بخاطر بچه هام بود، چون خودم اذیت شدم، نمی خواستم بچه هام اذیت بشند - فقط می خواستم بهترین میوه و عروسک بگیرم برای زهرا که احساس بدی نکنه
استفاده خردمندانه از منابع حمایتی موجود	جذب حمایت روانی خانواده	- از نظر عاطفی مادرمو داداشام، مخصوصاً داداشام خیلی خوب بودند - خیلی مادر و پدرم پشتم بودو حمایت عاطفی کردند
	جذب پشتیبانی خانواده	- سر بچم مادرم خیلی بهم کمک کرد و نگاهش داشت - رفتم خونه خواهرم، به ۳ ماهی خونه خواهرم بودم
	حفظ موقعیت در خانواده و جامعه	- شوهر خواهرم میگه ما می بینیم تو داری چه زحمت هایی می کشی و ابرو داری می کنی، بخاطر همین اکثر تحسین می کنن، نمی خوام این تحسین از بین بره. - نمی خوام مردمو خانوادم منو به چشم دیگه ای نگاه کنن، می خواستم اشتباهی نکنم تا بید نکنن
	جذب حمایت مالی فرزندان	- از اینور و اونور زندگی میچرخوندم تا اینکه بچه ها بزرگتر شدن و کمک کردند - دخترم می رفت صندوق دارو کمک می کرد
	جذب حمایت مالی خانواده	- خانوادم خیلی کمک نمی کردند ولی همین که بتونم زندگیمو بچرخونم کمکم می کردند. - مثلاً خواهرم یواشکی پول بزاره تو جیبم، مرغو گوشت بخوره
	اتحاد بین خانواده هسته ای	- کارت های ما همه تو به کشو و همه رمز همو داریم هر کی میگه من انقدر تو کارتم پول دارمو کسی بخواد میگیره (مادر و فرزندان). - دو تا پسرم خیلی هوای همدیگرو دارن، مثلاً اون چک داشته باشه، اون یکی نمیداره چکش برگشت بخوره
	حمایت مالی مردمی	- رفتم پیش به دکترای پرستار بچش بودم، ۶ سال اونجا کار کردم، اون یکم کمکم کرد و تونستم بیام بالا - صاحب خونه چندسال پیش تا حالا هنوز ماهی ۱۵۰ تومن پول میریزه برام و به پولی هم به ولای علی اصلاً نمیدونم کی میریزه

استفاده خردمندانه از منابع حمایتی سازمانی	استفاده از حمایت حرفه‌ای	- بعد طلاق کسی که خدایش بهم انرژی می‌داد که پشیمون نشم، مشاورم بود - همیشه وقتی زندگی بهم فشار بیاره، میرم پیش مشاور
	استفاده از آموزش رایگان سازمان‌های حمایتی	- این موسسه (صدیقین) بهم خیلی کمک کرد، کلاسهای مشاوره گذاشتو مهارت‌های زندگی و در کل خیلی راضی بودم - کلاسای نارونا (ارتباط با خدا) که موسسه گذاشته رفتهم خیلی بهتر شدم
	استفاده از حمایت مالی سازمان‌های حمایتی	- بهزیستی و مؤسسات اوایل میومدن و می‌رفتن و حمایت می‌کردن - الان زیر نظر بهزیستی‌ام، بهزیستی ۵۰۰ تومن برای کلاس بهم هزینه دادو خودمو و دخترم بیمه کرد

جدول ۳. کدگذاری عبارات مهم عوامل مؤثر بر ناسازگاری در بررسی پاسخ‌های زنان مطلقه ناسازگار

کدگذاری محوری	کدگذاری باز	عبارت‌های مهم
تکیه صرف بر حمایت بیرونی	عدم استفاده از توانایی‌های شخصی	- بخاطر اینکه تحت نظر کمیته باشم، طلاق گرفتم. - حالا یکی پدر و مادر داره که حمایتش کند ولی من کسی رو ندارم.
	احساس بی‌فایده بودن پس از طلاق	- وقتی پرده خونه خودم می‌دوختم و از عهده کارهای خونه برمیومدم، دلخوش بودم و زندگی خوب بود. - کارهای بچه هامو انجام می‌دادم، کارهای خونمو انجام می‌دادم
	وابستگی	- ۷ ساله شوهره بالاسرم نیست از لحاظ اعصاب و روان بهم ریخته بودم. - چون خانواده نزدیک نداشتم، یجورایی هم دل بسته مرد شدم و هم وابسته. - الان دو سال که رفته، خیلی از نظر عاطفی بهم ریختم، چندبار می‌خواستم خودکشی کنم
شک در ارزشمندی خود	شک در توانایی جنسیتی خود	- تو این جامعه واقعاً زندگی سخته، منم زنی نیستم که بخوام هر کاری کنم - خرج کشیدن برای زن خیلی سخته
	اعتماد به نفس منفی	- انقدر زبر و زرنگ نیستم که تو این جامعه بتونم جای خودمو باز کنم - مثل بقیه نیستم که بتونم برم هر کاری کنم و از پشش بر پیام
	داشتن نگرش محدود کننده	- تو جامعه می‌بینند جدا شدید، خیلی جاها بهت خونه نمیدنو دید خاصی دارند - حرفهای اطرافیان اذیت می‌کرد - دید اطرافیان اذیت میکنه، برای همین خیلی کم خونه فامیل میر
ضعف در مهارت زندگی	نداشتن مهارت ابراز وجود	- جرات حرف زدنو اینا نداشتم، فقط سکوت می‌کردم - صدای جیک من در نمی‌اومد تا این اومد تو زندگیم
	ضعف در مهارت برقراری ارتباط مؤثر	- از این ادما نیستم که هر بار بگیرمشون بغل و بگم دوستون دارم، چون خودم ندیدم، بلد نیستم
	ترس از حضور در اجتماع	- اتوبوس بلیطی سوار می‌شدم می‌فتم نکنه منو ببره و هنوز هم غیر مینی‌بوس سوار نمیشم. - می‌ترسم تنهایی برم
	بی‌مهارتی	- من ۱۶ و ۱۷ سالم بود، ندیده بودم، نمیدونستم که چطوری باید برخورد کنم، یاد نگرفته بودم - خیلی چیزارو بلد نبودم
تمرکز بر سوخت و آفکار منفی	دید منفی	- بابام میگه برات کار راه بندازم ولی من می‌ترسم نکنه بهم کار ندن و نصف ابزارمو بفروشم. - شاید همین قدر سرمایه‌ای که دارمو از دست بدم
	ناامیدی	- دیگه اون شور و شوق گذشته ندارمو فکر نمی‌کنم دیگه بشه تجربش کرد. - استرس آینده خیلی اذیت می‌کنه

حل نکردن گذشته نامطلوب و عدم برنامه ریزی برای آینده	تمرکز بر گذشته	- دلم برای خودم خیلی میسوزه، بهترین سال‌های زندگی‌مو از دست دادم - چشمم دنبال زندگی‌م هستا ولی اون برام ارزشی نداره
	حسادت به همسر قبلی	- اینکه میگن سواره سواره و پیاده پیاده، راست میگن، روز به روز اون زندگی‌ش کاخ میشه ها ولی من نه
	حسرت گذشته	- زندگی‌مو دوست داشتم، بچه هامو دوست داشتم - زندگی‌مون بد نبود، خوشبخت بود
	شک در درستی تصمیم به طلاق	- بچه‌ها میگن تو بلد نبودی حق مارو ازش بگیری - وقتی بچه‌ها میگن چرا جدا شدی، می‌شستی تو زندگی پدرش و در می‌آوردی، اذیت میشم
	اجبار به جدایی	- زن گرفت و منو نخواست - خودش نخواست، ۳ سال با هووم تو یه خونه زندگی کرد
نا توانی در بخشش	خشم حل نشده نسبت به خدا	- الان خدارو قبول ندارما، میگم خدایا اگر تو بودی انقدر ظلم نبود، پس تو نیستی. - بعضی وقت‌ها میگم خدایا، پس تو کجایی
	خشم حل نشده نسبت به اطرافیان	- گفتم من که ندارم، همه نداشتم باشند. - کسانی که همه چی سر سرفرت باشه، باهات باشند ولی بعداً ولت کنه جورایی آدم سرد میشه، تو سختی‌ها میخواستمشون ولی نبودند. - دعای من آینه که این زن انتقام منو از اینا بگیره
	خشم حل نشده نسبت به همسر قبلی	- اگر من صدای بشنوم کل زندگی‌م میاد جلو چشمم، خیلی عذاب می‌کشم. - شوهرم زن گرفت، بدجنش بود، کثافت بود - وقتی این مشکلات می‌بینم، میخوام برم خفه کنم شوهرمو که مارو آواره و بدبخت کرد - راضی‌ام از شرایط ولی یه ذره پشیمونم، از اینکه چرا نسوزوندمش، پشیمونم - ببینش می‌گید اصلاً بهش نمیداد ولی خیلی مرموز بود
	تلاش برای موفقیت از روی خشم و کینه	- دوست نداشتم بگه خوشبختی تو با من بود و بگه آه رفت، بدبخت شد، برای همین تلاش کردم. - تلاش کردم که موفق‌تر بشم که بگم ببین، زندگی توهم با من بود. - چندوقت یکبار برای اینکه بگم موفقم، یه مهمونی میدم. - همشونو گذاشتم کنار، گفتم من باید موفق بشم و برگردم
	نبخشیدن خود برای اشتباهات گذشته	- کسی نبود بهم بگه دختره اححق، این دوروز دیگه تورو میداره کنار و میره دنبال خوشی هاش. - وقتی فکر می‌کنم چقدر اححق بودم، از خودم بدم میاد - یه اشتباه که کردم، میگم چرا درسمو نخوندم، اگر حرف گوش می‌دادم و میخوندم، الان کشتیرانی بودم و الان بچم مجبور نبود تا دیپلم بخونه و بره دنبال کار - من یه ذره نه، خیلی لجباز بودم و آینده نگر نبودم
منعول بودن در بهبود شرایط مالی	عدم تمایل به اشتغال	- بیشتر همین تو خونه نشستو کار نکردن مریضم کرد - نمیخوام هر کاری کنم، از یه طرف کار اداری هم خیلی کمه
	تکیه کردن بر حمایت بیرونی برای بهبود شرایط مالی	- هزینه‌ها هم یکم کمیته امداد می‌داد، یکم باباشون با داد و بی‌داد می‌داد ولی در حدی نیست که بچه در رفاه باشه - یه مقدار پول پیش خونه داشتم ولی کرایه خونه خیلی سنگین بود، قرض و وام کردم
قطع ارتباط با منابع حمایتی	ارتباط نداشتن با خانواده	- حتی با مادرم ارتباط ندارم - خواهرم ناتنی و خیلی کم باهم در ارتباطیم
	ارتباط نداشتن با اقوام	- با فک و فامیل به هیچ عنوان رابطه ندارم - فامیل دارم ولی رفت و آمد اصلاً نداریم
	نداشتن رابطه دوستانه	- یه موقع هایی آدم نیاز داره با یکی حرف بزنی ولی اصلاً دوستی ندارم - دوست صمیمی ندارم که باهاش ارتباط داشته باشم
	ارتباط نداشتن با اجتماع	- کلاً با همه قطع ارتباط کردم - با هیچکس ارتباط نداریم - اگر مهمونی باشم، خدا خدا می‌کنم برم خونم

نداشتن منبع حمایت خانوادگی	فوت یکی از والدین	- مادرم شهرستانه، پدرم خیلی ساله فوت کرده، بخاطر همین همه کارها رو دوش خودمه - پدر و مادر هم از بچگی نداشتم، عمرشون دادن به شما
	نداشتن حامی	- قبل جدایی، دو تا هفت ماه با اون زنه زندگی کردم، چون جایی نداشتم، حمایتی نداشتم. - ۴ سالم بود که مادرم از دواج کرد، پیش مادربزرگم بزرگ شدم.
	تحت فشار بودن از جانب خانواده	- مادرم خیلی بهم سخت می گیره، مثلاً فلان ساعت کجا باشم و کجا نباشم. - مامانم با اینکه میدونه حواسم جمع ولی بهم گیر میده
مشکلات فرزند	نبودن فرزند	- فقط بچه هارو داشتم که یکیش از دواج کرد و یکیش جدا شده - اگر بچم پیشم بود شاید خیلی بهتر بودم
	نگرانی برای فرزند	- الان یکم پول دست پسرمه، همش استرس دارم تره دنبال این چیزها. - الان بچم سنش طوریه که نیاز داره پدرش کنارش باشه.
	احساس گناه برای فرزند	- حالا درسته شرایط برای من بهتره ولی برای بچم اینطور نشد (حضانت با همسر).
	مشکلات فرزند	- همین چندروز پیش یکی از دخترام قرص خورد و خودکشی کرد - این موضوع رو بچه‌ها خیلی تأثیر گذاشت و زندگی خوبی ندارند
	عدم توانایی رسیدن به امور فرزند	- منم نمیتونم همش پشتش باشم و مواظبش باشم! - الانم بچه‌ها بزرگ شدن، میتونند خودشون برند دادگاه و خرجی بگیرند

بحث و نتیجه گیری

در این مطالعه تلاش گردید عوامل مؤثر در سازگاری و ناسازگاری با شرایط پس از طلاق، از منظر تجربه و دیدگاه زنان مطلقه روایت شود. به همین منظور، با نمونه گیری هدفمند، با زنان مطلقه مصاحبه شد و با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی، دیدگاه آن‌ها مورد بررسی قرار گرفته است. یافته‌های پژوهش حاضر در دو بخش مقایسه عوامل دورنی مؤثر در سازگاری و ناسازگاری با شرایط پس از طلاق و بخش مقایسه عوامل بیرونی مؤثر در سازگاری و ناسازگاری با شرایط پس از طلاق، با ذکر مثال‌هایی روایت شده است برخی از نتایج بدست آمده در پژوهش‌های گذشته بیان شده است و برخی نیز نتایج جدیدی در این حوزه به شمار می‌آیند. با این وجود لازم به ذکر است که تمامی نتایج بدست آمده جزو محدود نتایج هستند که از منظر خود زنان مطلقه بدست آمده و روایت شده است. بنابراین از جایگاه ویژه تری نسبت به تحقیقاتی است که از بیرون به طلاق نگاه کرده‌اند. در ادامه نتایج بدست آمده، مورد بحث و نتیجه‌گیری قرار می‌گیرد.

* مقایسه عوامل دورنی مؤثر در سازگاری و ناسازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه

تکیه بر توانایی‌های خود در برابر تکیه صرف بر حمایت بیرونی: تکیه بر توانایی‌های خود اشاره به دارا بودن شخصیت مستقل، استقلال فکری، خودمختاری دارد و در مقابل تکیه صرف بر حمایت بیرونی شامل عدم استفاده از توانایی شخصی، وابستگی و احساس بی فایده بودن پس از طلاق است. تبیین تکیه بر توانایی‌های خود به عنوان یک عامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق این است که افرادی با این ویژگی، در صورت بروز مشکلات در زندگی در درجه اول به توانایی‌های خود متمرکز می‌شوند و در این صورت در نبود حمایت بیرونی نیز می‌توانند زندگی خود را به سرانجام برسانند و در نتیجه سازگار شوند. در واقع این افراد توانایی حل مسائل زندگی را در خود می‌بینند که نشان دهنده عزت نفس بالا در آنها نیز

است ولی در مقابل افراد ناسازگار این توانایی را در درون خود نمی‌بینند که بتوانند به وسیله آن با مسائل زندگی روبرو شوند بنابراین تکیه صرف بر حمایت بیرونی دارند و در صورت نبود حمایت بیرونی دلیل ناسازگاری خود را به آن نسبت می‌دهند. بنابراین آنچه در این مقوله برای سازگاری با شرایط پس از طلاق لازم و ضروری است، این است که زنان مطلقه در درون خود احساس توانایی فائق آمدن، به مشکلات را داشته باشند تا بتوانند بدون تکیه صرف بر حمایت بیرونی به سازگاری مطلوب دست پیدا کنند. این نتایج با پژوهش‌های پیش رو همسو بوده است: راولینز (۲۰۱۲) در پژوهش کیفی خود تحت عنوان «راهبردهای مقابله با طلاق در زنان آفریقایی - کانادایی منابع مقابله‌ای آنها» را مورد پژوهش قرار داد و پنج منبع مقابله‌ای برای سازگاری پس از طلاق بدست آورد. که یکی از این منابع، احساس مسئولیت شخصی بوده است. رایس و رایس (۱۹۸۶) نیز در مقاله‌ای تحت عنوان «زندگی پس از طلاق» مطرح کردند که ویژگی استقلال سازگاری را آسان‌تر می‌کند. یافته‌های پژوهش آنها نشان می‌دهد که ویژگی‌های شخصیتی با ثبات افراد در سازگاری با طلاق ممکن است نسبت به متغیرهایی مثل سن و جنس و مدت زمان طلاق مهم‌تر باشند. افرادی که سازگاری بهتری با طلاق دارند نسبت به کسانی که کمتر سازگارند، به طور قابل ملاحظه‌ای نمره بالاتری در مقیاس تسلط، خودکفایی و قدرت خود دارند. بلالی، اعتمادی و فاتحی‌زاده (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی تحت عنوان «بررسی رابطه عوامل روان‌شناختی و جمعیت‌شناختی پیش‌بینی‌کننده سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه شهر اصفهان» به نتایج رسیده‌اند که بین سبک‌های دلبستگی و سازگاری پس از طلاق رابطه وجود دارد.

واقف بودن بر ارزشمندی خود در برابر شک در ارزشمندی خود: واقف بودن بر ارزشمندی خود شامل اعتماد به نفس مثبت، تمرکز بر خود و عزت نفس بوده و در مقابل شک در ارزشمندی خود شامل شک در توانایی جنسیتی خود، اعتماد به نفس منفی و داشتن نگرش محدود کننده است. تبیین واقف بودن بر ارزشمندی خود به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق این است که افرادی که دارای این ویژگی بوده‌اند، به دلیل اعتماد به نفس و عزت نفس بالا، در خود این توانایی را می‌دیدند که بتوانند پس از طلاق زندگی خود را به تنهایی اداره کنند و ارزش وجودی خود را در فرآیند سازگاری حفظ کرده‌اند ولی در مقابل افراد ناسازگار که اعتماد به نفس پایینی داشته و به توانایی‌های خود به عنوان یک زن اعتقادی نداشته‌اند، در خود این توانایی را که بتوانند به تنهایی زندگی پس از طلاق را تجربه کنند و از پس مسائل زندگی بر بیایند، نمی‌دیدند. با توجه به این توضیحات واقف بودن بر ارزشمندی خود از این جهت باعث بهبود فرآیند سازگاری پس از طلاق می‌شود که فرد با داشتن اعتماد به خود می‌تواند بر مسائل فائق آید و در نهایت به سازگاری برسد. این نتایج با پژوهش‌های پیش رو همسو بوده است: رایس و رایس (۱۹۸۶) در مقاله‌ای تحت عنوان «زندگی پس از طلاق» مطرح کردند که عزت‌نفس سازگاری را آسان‌تر می‌کند. افرادی که سازگاری بهتری با طلاق دارند نسبت به کسانی که کمتر سازگارند، به طور قابل ملاحظه‌ای نمره بالاتری در ابراز وجود، اعتماد به نفس و خودکفایی دارند. همچنین عزت‌نفس پایین به عنوان شاخص ناسازگاری به طور مکرر بررسی شده است. میرزا زاده و احمدی (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر درمان هیجان‌مدار بر سازگاری پس از طلاق در زنان» به این نتیجه رسیدند که روش درمان متمرکز بر هیجان در افزایش میزان احساس خودارزشی رها شدن و خودارزشی اجتماعی در زنان مطلقه مؤثر بوده و این درمان در سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه مؤثر بوده است. چاکویک (۲۰۰۵)

نیز در تحقیقی با عنوان «کشف تجارب پس از طلاق: بازسازی زنان از خود» بر تجربه چهار زن مطلقه افریقای جنوبی - که در حال بازسازی زندگی پس از طلاق خود بودند - تمرکز کرد. نتایج این تحقیق نشان داد که زنان در قبال بازسازی زندگی پس از طلاق خود انعطاف پذیری طبیعی دارند. آن‌ها همچنین شیوه‌های منحصر به فردی را برای مواجهه با تجربه طلاق در زمینه فرهنگی و زبانی خود به کار می‌برند. از سویی زنان مطلقه اغلب با گفتمان مسلطی مواجه‌اند که به رنج، کشمکش، و فقدان "خود" آن‌ها منجر می‌شود؛ این مسئله می‌تواند به احساس بی‌ارزشی در میان این زنان نیز منجر شود.

مثبت‌اندیشی در برابر تمرکز بر سرنوشت و افکار منفی: مثبت‌اندیشی در این پژوهش شامل شوخ‌طبعی، امید و دید مثبت است و در مقابل منفی‌اندیشی شامل دید منفی و ناامیدی است. در تبیین رابطه مثبت‌اندیشی در سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه باید گفت که داشتن دیدگاه مثبت و امیدوار نسبت به تجارب گذشته و آینده باعث می‌شود تا زنان مطلقه پس از طلاق از پس وضعیت‌های نامساعد برآمده و از هر موقعیت یک موفقیت بسازد. در واقع مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند تا به امور مثبت زندگی پس از جدایی توجه داشته باشند و به جنبه‌های منفی آن توجه نداشته باشند که داشتن این دیدگاه در نتیجه باعث سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه می‌شود ولی در مقابل منفی‌اندیشی باعث می‌شود که این زنان پس از طلاق فقط به جنبه‌های منفی زندگی خود نگاه کرده و از جنبه‌های مثبت آن چشم‌پوشی کنند و در نتیجه نسبت به آینده خود نیز دیدگاه منفی داشته باشند که این دیدگاه باعث ناسازگاری در زنان مطلقه پس از طلاق می‌شود. این نتایج با پژوهش‌های پیش‌رو همسو بوده است: محمدنژادی و ربیعی (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی اثربخشی طرح‌واره درمانی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه» به این نتیجه رسیده‌اند که طرح‌واره‌درمانی باعث بهبود و درمان طرح‌واره‌های ناسازگار و باورها و رفتارهای مخرب و در نتیجه سازگاری می‌شود. طرح‌واره‌های ناسازگار شایعی در زنان مطلقه چون رهاشدگی، بی‌اعتمادی، بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقص و شکست وجود دارد، که موجب اضطراب و افسردگی می‌شود. راولینز (۲۰۱۲) در پژوهش کیفی خود تحت عنوان «راهبردهای مقابله با طلاق در زنان آفریقایی - کانادایی منابع مقابله‌ای آنها» را مورد پژوهش قرار داد و پنج منبع مقابله‌ای برای سازگاری پس از طلاق بدست آورد. که یکی از این موارد داشتن دیدگاه و چشم‌انداز آینده مثبت بوده است. واترز، (۱۹۹۷) نیز در مطالعه‌ای تحت عنوان «بررسی سبک‌های اسنادی، سبک مقابله‌ای و جنسیت به عنوان پیش‌بینی کننده سازگاری در طلاق» دریافتند که افسردگی (یکی از پیامدهای منفی‌اندیشی) به شدت با سازگاری پس از طلاق همبستگی منفی دارد. همچنین یافت شد افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، نسبت به کسانی که افسرده نیستند، در مدیریت زمان فرآیند سازگاری پس از طلاق مشکلات بیشتری دارند.

برخورداری از مهارت‌های زندگی در برابر ضعف در مهارت‌های زندگی: برخورداری از مهارت‌های زندگی در این پژوهش شامل مهارت مدیریت احساسات، مهارت برقراری ارتباط دوستانه و حضور در اجتماع است. و در برابر آن ضعف در مهارت‌های زندگی است که شامل ضعف در مهارت ابراز وجود، ضعف در مهارت برقراری ارتباط مؤثر، ترس از حضور در اجتماع و بی‌مهارتی بوده است. در تبیین مهارت‌های زندگی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه،

می‌توان گفت که افرادی که مهارت‌های زندگی را از جمله مهارت مقابله با استرس، مهارت حل مسئله، مهارت برقراری روابط مؤثر، مهارت کنترل احساسات را فرا گرفته باشند بهترین می‌توانند مسائل زندگی را حل کنند و با آن کنار بیایند. یکی از مهارت‌های مهم مهارت برقراری ارتباط مؤثر است که افراد مطلقه با داشتن این مهارت می‌توانند بیشتر ارتباط اجتماعی برقرار کنند و بیشتر در اجتماع حضور داشته باشند به جای اینکه به گوشه نشینی پناه ببرند و همین داشتن مهارت‌های زندگی و توانایی برقراری ارتباط مؤثر به آنها کمک می‌کند تا بتوانند به سازگاری لازم دست پیدا کنند ولی در مقابل زنان مطلقه ناسازگار در داشتن این مهارت‌ها ضعف داشته‌اند و به دلیل مهارت مهم برقراری ارتباط مؤثر بیشتر گوشه نشینی و دوری از اجتماع را ترجیح داده بودند که یکی از دلایل بارز ناسازگاری با شرایط پس از طلاق به شمار می‌آید. این نتایج با پژوهش‌های پیش رو همسو بوده است: خسروی، صباحی و ناظری (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش احساس تنهایی و افسردگی زنان مطلقه» به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش افسردگی و تقویت عزت نفس می‌شود. همچنین این آموزش بر مهارت گوش کردن مؤثر، چگونگی مواجهه با مشکلات و تقویت مهارت‌های غیرکلامی تاثیرگذار بوده که باعث کاهش احساس تنهایی و افسردگی در زنان مطلقه شده است. نجفی و سالمی (۱۳۹۱) نیز در پژوهشی تحت عنوان «اثربخشی آموزش مهارت زندگی در کاهش اضطراب زنان مطلقه» به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند بسیاری از تنش‌ها، اضطراب‌ها، و کارکردهای ناقص اجتماعی را کاهش دهد و به افراد یاد دهد که با برخورد مناسب در برابر فشارهای زندگی، کارکردی مناسب‌تر در زندگی شخصی و اجتماعی خود نشان دهند.

حل کردن گذشته نامطلوب و تمرکز بر ساختن حال و آینده مطلوب در برابر حل نکردن گذشته نامطلوب و عدم برنامه ریزی برای آینده: حل کردن گذشته نامطلوب و تمرکز بر ساختن حال و آینده مطلوب در این پژوهش شامل در لحظه زندگی کردن، تمرکز زدایی از گذشته، ترک رابطه ناکارآمد، ترک زندگی پر آشوب، قاطعیت در تصمیم طلاق، انجام تمام تلاش برای نجات زندگی قبلی و تمرکز بر ساختن آینده مطلوب است. در برابر آن حل نکردن گذشته نامطلوب و عدم برنامه ریزی برای آینده شامل تمرکز بر گذشته، حسادت به همسر قبلی، حسرت گذشته، شک در تصمیم به طلاق و اجبار به جدایی بوده است. تبیین حل کردن گذشته نامطلوب و تمرکز بر ساختن حال و آینده مطلوب به عنوان یکی از عوامل سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه این است که وقتی افراد گذشته خود و مسائل آن را با خود حل می‌کنند و می‌توانند آن را کنار بگذارند، می‌توانند به حال و آینده خوب تمرکز کنند و در واقع همین حل کردن مسائل و خاطرات گذشته و تمرکز بر آینده مطلوب می‌تواند به زنان مطلقه در سازگاری آنها کمک کند و تا زمانی که این گذشته حل نشود، همچنان جای برای پیشرفت در آینده برای فرد نمی‌ماند. چون تمام تمرکز فرد بر گذشته است و در نتیجه فرد نمی‌تواند به سازگاری دست یابد. این نتایج با پژوهش‌های پیش رو همسو بوده است: خجسته مهر، افشاری و رجبی (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان «اثربخشی آموزش گذشت بر سازگاری» به این نتیجه رسیدند که آموزش گذشت به افزایش رهایی از رابطه قبلی، کاهش احساس خشم، رهایی از خاطرات رابطه پایان یافته، کاهش نشانه غم و اندوه، افزایش اعتماد اجتماعی، افزایش خودارزشمندی اجتماعی در زنان مطلقه می‌شود و در نتیجه به بهبود سازگاری

پس از طلاق کمک می‌کند. بوت و آماتو^۱، (۱۹۹۱) نیز دریافته‌اند در صورت مواجه با طلاق، افرادی که دید سنتی دارند در مقایسه با کسانی که دید بازتری نسبت به آن ندارند، دچار افسردگی بیشتری می‌شوند. ولی در مقابل والرستین^۲، (۱۹۸۶) دریافت طرفی که پیشقدم طلاق است برخلاف طرفی که خواهان ادامه زندگی است، پس از طلاق بهبود بیشتری در کیفیت زندگی اش نسبت به دورانی که زندگی مشترک داشته است را تجربه می‌کند. در مطالعه‌ای تحت عنوان «بررسی باورهای غیرمنطقی به عنوان پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق» نیز به این نتیجه رسیده است که دلبستگی به همسر سابق و فقدان رهایی از رابطه قبلی که درگیری ذهنی با خاطرات زندگی با همسر سابق را شامل می‌شود با پریشانی‌های زیادی در دوران پس از طلاق مرتبط است. (مونس - ایگوالیتا، ۲۰۰۷).

بی‌نیازی روانی و تلاش برای بهبود شرایط مالی در برابر عدم تلاش برای بهبود شرایط مالی: بی‌نیازی روانی و تلاش برای بهبود شرایط مالی شامل رضایت درونی از شرایط مالی، قناعت، اقدام به اشتغال و تکیه بر توانایی خود برای بهبود شرایط مالی است و در برابر آن عدم تلاش برای بهبود شرایط مالی که شامل عدم تمایل به اشتغال و تکیه کردن بر حمایت بیرونی برای بهبود شرایط مالی در پژوهش حاضر است. تبیین علت بی‌نیازی روانی و تلاش برای بهبود شرایط مالی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق این است که زنان مطلقه‌ای که سعی می‌کنند استقلال مالی داشته باشند و به اشتغال روی می‌آورند سلامت روانی خود را افزایش داده و در نتیجه به سازگاری می‌رسند، زیرا مشکلات مالی خود دلیلی برای جلوگیری از بهبود احساسات و شرایط زندگی و در نتیجه ناسازگاری است. همچنین بی‌نیازی روانی و قناعت در این افراد باعث می‌شود آنها به کم بودن‌های زندگی هم راضی باشند و نداشته‌های خود را با داشته‌هایشان مقایسه کنند و در نتیجه خود را خوشبخت بدانند که این احساس خود به سازگاری می‌انجامد. در مقابل افرادی که تلاشی برای بهبود شرایط مالی خود نمی‌کنند، حتی از اشتغال‌های ساده و در حد توانایی خود نیز دوری می‌کردند. این در صورتی است که بسیار از مشکلات مالی خود گله داشته‌اند که این نشان دهنده نیاز روانی به مسائل مالی است. این افراد در نتیجه عدم تلاش برای بهبود شرایط مالی به مشکلات زندگی خود در حیطه روانی و مالی ادامه داده و احساس بدبختی شدیدی می‌کنند که در نتیجه این احساس به ناسازگاری در زنان مطلقه پس از طلاق می‌انجامد. این نتایج با پژوهش‌های پیش رو همسو بوده است: یارنوز یابن (۲۰۱۵) در پژوهشی تحت عنوان «بخشش، سازگاری با طلاق و حمایت از همسر قبلی در اسپانیا» گزارش کرده است که متغیرهایی در سازگاری تأثیر دارد که یکی از آن‌ها داشتن درآمد است. بون^۳، (۲۰۰۵) نیز در پژوهش خود تحت عنوان «زنان پس از طلاق: بررسی انعطاف‌پذیری روان‌شناسی» به این نتیجه رسیده است که وضعیت اجتماعی - اقتصادی، وضعیت اشتغال و مسکن با سازگاری پس از طلاق در افراد مطلقه رابطه دارد. همچنین بیزانی و اکنرود^۴، (۱۹۹۵) در پژوهشی تحت عنوان «نقش هویت شغلی در سازگاری زنان با طلاق» که بر روی ۴۰ زن مطلقه انجام شده، به این نتیجه رسیدند که اشتغال و دارا بودن هویت شغلی با عزت نفس بیشتر و اضطراب و پریشانی کمتر پس از طلاق و در نتیجه سازگاری بیشتر رابطه دارد.

۱. Booth & Amato

۲. Wallerstein

۳. Boon

۴. Bisagni & Eckenrode

* در بررسی عوامل درونی مؤثر در سازگاری و ناسازگاری با شرایط پس از طلاق، عواملی تنها در گروه سازگار یا ناسازگار بدست آمده که در ادامه به آنها پرداخته می‌شود.

داشتن روحیه تلاشگر و صبوری در رسیدن به اهداف: دارا بودن روحیه تلاشگر و صبوری در رسیدن به اهداف بود. دارا بودن روحیه تلاشگر و صبوری در رسیدن به اهداف شامل تسلیم ناپذیری، پرتلاش بودن، تحمل سختی‌ها، ریسک پذیری و انعطاف پذیری در پژوهش حاضر بوده است. در تبیین دارا بودن روحیه تلاشگر و صبوری در رسیدن به اهداف به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه می‌توان گفت، افرادی که دارای ویژگی سرسختی روانی و تاب آوری هستند در برابر مشکلات پس از طلاق مقاوت از خود نشان می‌دهند و برای بهبود شرایط خود تلاش می‌کنند تا بتوانند برای خود آینده مطلوبی را بسازند و در نتیجه سلامت روان آنها افزایش پیدا کرده و به سازگاری می‌انجامد. ولی در مقابل افرادی که این ویژگی را ندارند پس از جدایی هر مشکلی را بسیار بزرگ جلوه داده و در مقابل مشکلات از خود مقاومتی نشان نمی‌دهند، بخاطر وجود وجود مشکلات و عدم انعطاف پذیری، سلامت روان خود را کاهش داده و در نتیجه ناسازگار می‌شوند. این نتایج با پژوهش پیش رو همسو بوده است: رایس و رایس (۱۹۸۶) در مقاله‌ای تحت عنوان «زندگی پس از طلاق» به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که سازگاری بهتری با طلاق دارند نسبت به کسانی که کمتر سازگارند، به طور قابل ملاحظه‌ای نمره بالاتری در مقیاس تسلط، خود کفایی و قدرت خود (معیارهای سرسختی روانی و تاب آوری) دارند. به غیر از این تحقیق، تحقیق مشابهی که رابطه دارا بودن روحیه تلاشگر و صبوری در رسیدن به اهداف را با سازگاری با شرایط پس از طلاق تأیید کند، یافت نشد.

انجام فعالیت‌های مورد علاقه: انجام فعالیت‌های مورد علاقه شامل مهارت آموزی، تمرکز بر تحصیل، پیگیری علائق در پژوهش حاضر بوده است. زنان مطلقه سازگار در این پژوهش بعد از جدایی به سوی انجام دادن فعالیت‌های مورد علاقه خود رفته‌اند. تبیین انجام فعالیت‌های مورد علاقه به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق این است که وقتی زنان مطلقه پس از طلاق به انجام فعالیت‌های مورد علاقه خود که شاید مدت‌ها به دنبال آن بودند، می‌روند، انرژی زیادی را در خود زنده می‌کنند و این انرژی میزان عزت نفس آنها را بالا برده و در نتیجه منجر به سازگاری با شرایط پس از طلاق می‌شود. پژوهشی که بتواند یافته حاضر را به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سازگاری با طلاق تأیید کند یافت نشد.

اعتقاد به وجود و حمایت موجود برتر: اعتقاد به وجود و حمایت موجود برتر توکل به خدا شامل کد گذاری‌های باز اعتقاد به وجود خدا، اعتقاد به حمایت الهی، اعتقاد به حکمت الهی، اعتقاد به امتحان الهی، اعتقاد به بازگشت خوبی‌ها، دعا و عبادت و حضور در مکان‌های مذهبی در این پژوهش بوده است. در تبیین اعتقاد به وجود و حمایت موجودی برتر به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه، می‌توان گفت که وقتی این زنان اعتقاد دارند که خداوندی وجود دارد و در شرایط‌های گوناگون آنها را مورد حمایت قرار می‌دهند، آرامش روانی را نسیب می‌شوند. زیرا با این اعتقاد، بسیاری از سختی‌ها و مشکلات زندگی را برای خود تفسیر مثبت می‌کنند و امید دارند که مورد حمایت و لطف خداوند قرار می‌گیرند. بنابراین اعتقاد داشتن به وجود و حمایت عظمی که همواره فرد را پشتیبانی می‌کند، میزان زیادی از دید منفی به شرایط راه کاهش می‌دهد و در نتیجه به کاهش

اضطراب و استرس می‌انجامد که در نهایت این کاهش باعث سازگاری با شرایط پس از طلاق می‌شود. این نتایج با پژوهش‌های پیش رو همسو بوده است: زارع، آگیلار، وفایی و احمدی (۱۳۹۳) در پژوهش دیگری تحت عنوان «رویارویی معنوی زنان مطلقه در سازگاری با پدیده طلاق: یک مطالعه کیفی» به این نتیجه رسیده‌اند که رویارویی معنوی یکی از راهبردهای غالب و کارآمد مقابله با تنش‌های پس از طلاق است. آن‌ها برای کاهش اضطراب و تنش و استرس خود به انجام فعالیت‌های مذهبی مختلف روی می‌آوردند و گاهی با بازتعریف رخداد طلاق خود به عنوان تقدیر الهی، سرنوشت خود را تسلیم خداوند کرده و به آرامش دست می‌یافتند. کرومی، ماهونی و پرگامنت (۲۰۰۹) نیز در مطالعه‌ای تحت عنوان «طلاق و معنویت: نقش معنویت در سازگاری پس از طلاق» ۱۰۰ بزرگسال را بررسی کرده‌اند. و مطابق یافته‌ها، مقابله معنوی مثبت از جمله ارزیابی مجدد طلاق به عنوان یک رخداد خیرخواهانه و بالقوه مفید، جستجوی حمایت معنوی، جستجوی مسیر مذهبی، تمرکز مذهبی و جستجوی حمایت از روحانیون با تعالی و سازگاری پس از طلاق ارتباط داشت. همچنین غلامی، بشلیده و رفیعی (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان «اثر بخشی تئاتر درمانی بر سلامت روان زنان مطلقه» به این نتیجه رسیدند که تئاتر درمانی به طور معناداری میزان سلامت عمومی زنان مطلقه را افزایش داده است. همچنین این تحقیق نشان داده که تئاتر درمانی بر روی علائم جسمانی، کاهش اضطراب و اختلال خواب نیز تاثیر گذار بوده است. بون (۲۰۰۵) نیز در پژوهش خود تحت عنوان «زنان پس از طلاق: بررسی انعطاف‌پذیری روان‌شناسی» عواملی را در سازگاری زنان مؤثر دانسته که یکی از این موارد میزان مذهبی بودن در افراد بوده است. در یک مطالعه کیفی دیگر تحت عنوان «طلاق و معنویت در زنان» نیز ۹۱ درصد از زنان مطلقه اظهار کردند که معنویت فرآیند بهبود آن‌ها بعد از طلاق را تسهیل می‌بخشد (دیو رمار، ۱۹۹۵).

ناتوانی در بخشش: ناتوانی در بخشش شامل خشم حل نشده نسبت به خدا، خشم حل نشده نسبت به اطرافیان، خشم حل نشده نسبت به همسر قبلی، نبخشیدن خود برای اشتباهات گذشته و تلاش برای موفقیت از روی خشم و کینه بوده است. در تبیین ناتوانی در بخشش به عنوان یکی از عوامل مؤثر در ناسازگاری با شرایط پس از طلاق، می‌توان گفت که ناتوانی در بخشش باعث می‌شود فرد هیچوقت گذشته خود را فراموش نکرده و همیشه خشم حل نشده‌ای را با خود حمل کند. خشم حل نشده نسبت به خدا، اطرافیان و خود در اتفاق طلاق نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه موجب افزایش افسردگی و غم و اندوه در زنان مطلقه می‌شود، در نتیجه این حالات افسردگی و غم و اندوه و خشم بسیاری که در فرد وجود دارد، میزان سلامت روانی فرد را کاهش می‌دهد و در نهایت منجر به ناسازگاری با شرایط پس از طلاق می‌شود. این نتایج با پژوهش‌های پیش رو همسو بوده است: یارنوز یابن (۲۰۱۵) در پژوهشی تحت عنوان «بخشش، سازگاری با طلاق و حمایت از همسر قبلی در اسپانیا» به این نتیجه رسیده‌اند که از پیش بینی‌های اصلی در سازگاری با طلاق تحصیلات و مدت جدایی و بخشش بوده است. وی همچنین گزارش کرده است که متغیرهایی مانند درآمد، تعداد فرزندان و مدت جدایی با بخشش ارتباط دارد. آریان پور، امیری منش و اصلانی (۱۳۹۲) نیز در پژوهشی تحت عنوان «شیوع علایم افسردگی در زنان مطلقه: نقش پیش‌بینی‌کننده گذشت، حمایت اجتماعی و تاب‌آوری» به این نتیجه رسیده که بین گذشت نسبت به خود و دیگران و گذشت کلی با علایم افسردگی زنان مطلقه رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. همچنین خجسته مهر، افشاری

و رجبی (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان « اثربخشی آموزش گذشت بر سازگاری » به این نتیجه رسیدند که آموزش گذشت به افزایش ارزش خود، افزایش رهایی از رابطه قبلی، کاهش احساس خشم، رهایی از خاطرات رابطه پایان یافته، کاهش نشانه غم و اندوه، افزایش اعتماد اجتماعی، افزایش خودارزشمندی اجتماعی در زنان مطلقه می‌شود و در نتیجه به بهبود سازگاری پس از طلاق کمک می‌کند.

*مقایسه عوامل بیرونی مؤثر در سازگاری و ناسازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه استفاده خردمندان از منابع حمایتی موجود در برابر قطع ارتباط با منابع حمایتی: استفاده خردمندان از منابع حمایتی موجود در این پژوهش شامل جذب حمایت روانی خانواده، جذب پشتیبانی خانواده، حفظ موقعیت در خانواده و اجتماع، جذب حمایت مالی فرزندان، جذب حمایت مالی خانواده، اتحاد بین خانواده هسته‌ای و جذب حمایت مردمی است. و در برابر آن قطع ارتباط با منابع حمایتی است که شامل ارتباط نداشتن با خانواده، اقوام، دوستان و ارتباط نداشتن با اجتماع در این پژوهش است. در تبیین استفاده خردمندان از منابع حمایتی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق می‌توان بیان کرد که افرادی که بعد از طلاق همچنان ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کرده و تلاش می‌کنند حمایت‌هایی عاطفی یا مالی از جانب خانواده، دوستان و اطرافیان جذب کنند، بدلیل دریافت حمایت به ویژه حمایت عاطفی از منابع حمایتی موجود دارای روحیه مثبت‌تر و سلامت روان بیشتری هستند و در نتیجه می‌توانند با شرایط پس از طلاق بهتر کنار آمده و سازگار شوند. در مقابل زنان مطلقه‌ای که بعد از طلاق ارتباطات خود را با منابع حمایتی که در دسترس دارند قطع می‌کنند، احتمال بروز افسردگی در آنها بیشتر می‌شود، زیرا انسان بالقوه موجودی اجتماعی است. بنابراین قطع ارتباط با منابع حمایتی به مرور زمان میزان سلامت روان و روحیه مثبت در زنان مطلقه را کاهش داده و در نتیجه به ناسازگاری با شرایط پس از طلاق می‌انجامد. این نتایج با پژوهش‌های پیش رو همسو بوده است: لانگ لیس، اندرسون و گرین^۱، (۲۰۱۶) در پژوهشی تحت عنوان « پیامدهای روابط بعد جدایی در سلامت مادرانه » به این نتیجه رسیده‌اند که مادرانی که بعد از جدایی وارد یک رابطه با کیفیت می‌شوند، تقویت سلامت روان بیشتری نسبت به مادران تنها و مادرانی که وارد روابط کم کیفیت شده‌اند گزارش کرده‌اند. آن‌ها همچنین به این نتیجه رسیده‌اند که مادرانی که وارد رابطه کم کیفیت می‌شوند از سلامت روان کمتری نسبت به مادران تنها برخوردارند. چان لای چنگ و فای فر^۲ (۲۰۱۵) در پژوهشی تحت عنوان « سازگاری پس از طلاق در سنگاپور: عوامل، زمینه‌ها و رشد مثبت » به این نتیجه رسیده‌اند که یکی از موارد مؤثر در سازگاری پس از طلاق کیفیت روابط و حمایت اجتماعی است. بون (۲۰۰۵) نیز در پژوهش خود تحت عنوان « زنان پس از طلاق: بررسی انعطاف‌پذیری روان‌شناسی » به این نتیجه رسیده‌اند که داشتن حمایت اجتماعی با سازگاری پس از طلاق در افراد مطلقه رابطه دارد. گرافرید^۲، (۲۰۰۴) در تحقیقی تحت عنوان « اثرات مثبت حوادث استرس‌زا: رشد روانی پس از طلاق » نشان داد که حمایت اجتماعی و ایجاد روابط جدید بعد از طلاق سازگاری افراد طلاق گرفته را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. به این معنی که نمرات بالا در ادراک حمایت اجتماعی با سازگاری بالای بعد از طلاق مرتبط است. سمرگلیا، میلر و کورت-بوتلر

۱. Langlais, Anderso & Greene

۲. Graff-Reed

(۱۹۹۹) نیز در پژوهش خود با بررسی « تأثیر حمایت اجتماعی بر سازگاری زنان بعد از طلاق » نشان دادند که حمایت اجتماعی - هیجانی نسبت به حمایت ابزاری (وسیله‌ای) تأثیر بیشتری بر سازگاری بعد از طلاق دارد. آریاپوران، امیری منش و اصلانی (۱۳۹۲) نیز در پژوهشی تحت عنوان « شیوع علایم افسردگی در زنان مطلقه: نقش پیش‌بینی کننده گذشت، حمایت اجتماعی و تاب‌آوری » به این نتیجه رسیده که بین حمایت اجتماعی و ابعاد آن (از طرف خانواده، دوستان و شخص مهم) با علایم افسردگی در زنان مطلقه رابطه منفی وجود دارد.

حضور فرزند و رضایت از این حضور در برابر مشکلات فرزند: حضور فرزند و رضایت از این حضور در این پژوهش شامل انگیزه حضور فرزند، رضایت از فرزند و احساس مسئولیت نسبت به فرزندان بوده است و در مقابل مشکلات فرزند در این پژوهش شامل نبود فرزندان، احساس گناه برای فرزند، نگرانی برای فرزند، مشکلات فرزند و عدم توانایی رسیدن به امور فرزند بوده است. در تبیین حضور فرزند و رضایت از این حضور به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق، می‌توان گفت که حضور فرزند و حضانت آن برای زنان مطلقه، انگیزه‌ای برای بهبود شرایط روحی و مالی ایجاد می‌کند و این احساس را در آنها ایجاد می‌کند که همه چیز گذشته خود را از دست نداده‌اند و از اینکه فرزندان در کنار خودشان است آسوده می‌شوند. این آسودگی زمانی افزایش می‌یابد که آنها از فرزندان خود رضایت داشته باشند. در نتیجه حضور فرزند و رضایت از این حضور میزان رضایت از شرایط پس از طلاق را افزایش می‌دهد و به بهبود آرامش ذهنی می‌انجامد که در نتیجه باعث سازگاری با شرایط پس از طلاق می‌شود. در مقابل تبیین مشکلات فرزندان به عنوان عامل ناسازگاری با شرایط پس از طلاق، به این صورت است که زنان مطلقه‌ای که حتی گذران زندگی برای خودشان به تنهایی نیز مشکل است و از نظر روحیه در سطح پایینی هستند، با اجبار به حضانت فرزندان، با مشکلات نگهداری از فرزندان روبرو می‌شوند و این نگرانی برای فرزندان و مشکلاتی که وجود دارد، رسیدن به سازگاری را با مشکل روبرو می‌کند و برعکس به ناسازگاری آنها با شرایط پس از طلاق اضافه می‌کند. این نتایج با پژوهش‌های پیش رو همسو بوده است: بون (۲۰۰۵) در پژوهش خود تحت عنوان « زنان پس از طلاق: بررسی انعطاف‌پذیری روان‌شناسی » به این نتیجه رسیده‌اند که یکی از عوامل مؤثر در سازگاری پس از طلاق، تعداد و جنس فرزندان، است. پژوهشگر دیگری نیز دریافته که یکی از بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری پس از طلاق، صمیمیت فرزندان است. در صورتی که بلالی، اعتمادی، فاتحی‌زاده (۱۳۹۰) در پژوهشی تحت عنوان « بررسی رابطه عوامل روان‌شناختی و جمعیت‌شناختی پیش‌بینی‌کننده سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه شهر اصفهان » به این نتیجه رسیده است که بین تعداد فرزندان با سازگاری پس از طلاق رابطه وجود ندارد. تحقیق دیگری که نشان دهنده این باشد که حضور فرزندان می‌تواند موجب سازگاری پس از طلاق شود یا خیر، یافت نشد.

* در بررسی عوامل بیرونی مؤثر در سازگاری و ناسازگاری با شرایط پس از طلاق، عواملی تنها در گروه سازگار یا ناسازگار بدست آمده که در ادامه به آنها پرداخته می‌شود.
استفاده خردمندان از منابع حمایتی سازمانی: استفاده خردمندان از منابع حمایتی سازمانی شامل استفاده از حمایت حرفه‌ای، استفاده از آموزش رایگان سازمان‌های حمایتی و استفاده از حمایت مالی سازمان‌های

حمایتی است. در تبیین استفاده خردمندان از منابع حمایتی سازمانی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه می‌توان گفت که زنانی که برای بهبود شرایط مالی و روانی خود به سوی حمایت سازمان‌ها روی می‌آورند و آن حمایت‌هایی که به آنها اختصاص دارد را استفاده می‌کنند، بسیار در روحیه آن‌ها تأثیر مثبت دارد. به عنوان مثال گذراندن کلاس‌های مهارت‌های زندگی، کلاس‌های خودشناسی و خدانشناسی و آموزش‌های گوناگونی داده می‌شود به تدریج سلامت روان آنها را افزایش می‌دهد. و آنها حمایتی را در کنار خود احساس می‌کنند که در نتیجه به سازگاری با شرایط پس از طلاق می‌انجامد. این نتایج با پژوهش پیش رو همسو بوده است: الشریف، بهرامی و فاتحی زاده (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان «اثر بخشی آموزش گروهی مادران طلاق با رویکرد تلفیقی در شهر اصفهان بر سازگاری آنان» به این نتیجه رسیدند که آموزش گروهی با رویکرد تلفیقی در سازگاری پس از طلاق مؤثر است. ولی پژوهشی که ارتباط بین استفاده از حمایت سازمانی و سازگاری پس از طلاق را تأیید کند، یافت نشد.

نداشتن منبع حمایت خانوادگی: نداشتن منبع حمایت خانوادگی شامل فوت یکی از والدین، نداشتن حامی و تحت فشار بودن از جانب خانواده در پژوهش حاضر بوده است. در تبیین نداشتن منبع حمایت خانوادگی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در ناسازگاری با شرایط پس از طلاق در زنان مطلقه می‌توان گفت طبق تحقیقات انجام شده، داشتن حمایت خانوادگی یکی از عوامل مؤثر در بهتر گذراندن زندگی پس از جدایی است. زنان مطلقه‌ای که حمایت خانوادگی ندارند، خود را بدون پشتیبان می‌بینند، البته لازم به ذکر است که در زنان مطلقه سازگار هم نداشتن منبع حمایت خانوادگی بوده است ولی از آنجایی که زنان سازگار بر روی توانایی‌های خودشان تمرکز می‌کردند و صرفاً به دنبال حمایت بیرونی نبودند، توانسته‌اند به سازگاری برسند. بنابراین می‌توان علت نداشتن منبع حمایت خانوادگی را به عنوان یکی از عوامل مؤثر در ناسازگاری طرز تفکر زنان ناسازگار و وابستگی آنها به حمایت بیرونی دانست. این نتایج با پژوهش پیش رو همسو بوده است: میندمیکرز، ماندن و کلمیجن^۱، (۲۰۱۰) در پژوهشی با عنوان «تأثیر پیشینه خانوادگی طلاق و فشارهای عصبی ناشی از آن» با آزمودنی‌های ۳۳ تا ۴۲ ساله، به این نتیجه رسیده‌اند که در جامعه، زنان مطلقه‌ای که سرپرستی ندارند از زنان دیگر آسیب‌پذیرتر هستند. راولینز (۲۰۱۲) نیز در پژوهش کیفی خود تحت عنوان «راهبردهای مقابله با طلاق در زنان آفریقایی - کانادایی منابع مقابله‌ای آنها» را مورد پژوهش قرار داد و پنج منبع مقابله‌ای برای سازگاری پس از طلاق بدست آورد، که یکی از آنها پشتیبانی و حمایت اجتماعی بوده است.

در آخر باید به این نکته توجه داشت که امکان درک همه ابعاد تجارب زنان مطلقه امکان‌پذیر نیست یا به سختی قابل دسترسی است. بر همین اساس پژوهش کنونی از محدودیت‌های متعددی برای مصاحبه با زنان مطلقه درباره تجاربشان، برخوردار بوده است. و نمی‌توان ادعا کرد که نتایج حاضر کامل هستند و عوامل دیگری در سازگاری و ناسازگاری با شرایط پس از طلاق تأثیرگذار نیست.

منابع

- آریان پور، سعید، امیری منش، مرضیه، و اصلانی، جلیل. (۱۳۹۲). بررسی شیوع علائم افسردگی در زنان مطلقه: نقش پیش بینی کننده، گذشت، حمایت اجتماعی و تاب آوری. فصل نامه مشاوره و روان درمانی خانواده. ۳ (۳)، ۳۳۲-۳۵۳.
- الشریف، مرجان، بهرامی، فاطمه، و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی مادران طلاق با رویکرد تلفیقی در شهر اصفهان بر سازگاری آنان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۳ (۱۱)، ۴۱-۲۱.
- امامی سیگارودی، عبدالحسین، دهقان نیری، ناهید؛ رهنورد، زهرا؛ نوری سعید، علی. (۱۳۹۱). روش شناسی تحقیق کیفی: پدیدارشناسی. مجله پرستاری و مامایی جامع نگر. ۲۲ (۲)، ۶۳-۵۶.
- بلالی، طیبه و اعتمادی، عذرا (۱۳۸۸). تأثیر جدایی و ناسازگاری پس از طلاق در ایجاد و ادامه تنش در خانواده‌ها. مجموعه مقالات پنجمین همایش مشاوره اسلامی. قم: موسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی.
- بلالی، طیبه، اعتمادی، عذرا، و فاتحی زاده، مریم السادات. (۱۳۹۰). بررسی عوامل رابطه عوامل روانشناختی و جمعیت شناختی پیش بینی کننده سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه شهر اصفهان. نشریه فرهنگ مشاوره، ۲ (۵)، ۵۳-۲۹.
- خجسته مهر، رضا، افشاری، فرح و رجبی، غلامرضا (۱۳۹۱). مجله مطالعات اجتماعی - روان شناختی زنان، ۱۰ (۱)، ۶۰-۳۷.
- خسروی، معصومه، صباحی، پرویز، ناظری، امیر. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش احساس تنهایی و افسردگی زنان مطلقه. دوماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، ۲۱ (۱۱۲)، ۲۵-۱۰.
- زارع، سمیه، آگیلار وفاعی، ماریا، احمدی، فصل‌اله. (۱۳۹۳). رویایی معنوی زنان مطلقه در سازگاری با پدیده طلاق: یک مطالعه کیفی. مجله علوم رفتاری، ۸ (۴)، ۳۹۵-۴۰۳.
- سازمان ثبت احوال کشور. (۱۳۹۵). <http://www.sabteahval.ir>
- عابدی، حسین. (۱۳۸۹). تحقیق کیفی در پرستاری. چاپ اول، تهران: انتشارات بشری.
- غلامی، علی، بشلیده، کیومرث، و رفیعی، عزیزمه. (۱۳۹۱). اثربخشی تئاتر درمانی بر سلامت روان زنان مطلقه. مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. ۳ (۱۰)، ۴۵-۶۴.
- کلاینک، کریس آل. (۲۰۰۰). کنار آمدن با چالش‌های زندگی. ترجمه محمد نریمانی و اسماعیل ولی زاده حقی (۱۳۸۳). مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- محمدی نژادی، بهجت، ربیعی، مهدی. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی طرح‌واره درمانی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه. مجله طب انتظامی، ۴ (۳)، ۱۷۹-۱۹۰.
- میرزاده، فاطمه، احمدی، خدابخش، فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۰). تاثیر درمان هیجان‌مدار بر سازگاری پس از طلاق در زنان. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ۱ (۴)، ۴۴۱-۴۶۰.
- نادری، فریبرز. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی دختران تیزهوش مقطع راهنمایی شهر کرد. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی کودکان استثنایی دانشگاه اصفهان.

- ناصری، علی. (۱۳۹۱). بررسی تحولی طلاق در ایران. فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اجتماعی - روانشناختی زنان. ۱۴ (۱۳)، ۸۵-۹۳.
- نجفی، زهتاب، و سالمی، صفورا. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت زندگی در کاهش اضطراب زنان مطلقه. فصلنامه علمی پژوهش زن و فرهنگ. ۴ (۱۳)، ۸۵-۹۳.
- Bisagni, G. M., & Eckenrode, J. (1995). The role of work identity in women's adjustment to divorce. *American Journal of Orthopsychiatry*, 65(4), 574.
- Boon, C. (2005). *Women after divorce: Exploring the psychology of resilience*. Unpublished Dissertation, University of South Africa.
- Boot, P. R., & Amato, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 110(1), 26.
- Castaldo, D. (2008). *Divorced, without children*. Routledge press. New York-London. 13-14.
- Chan Lai Cheng, J., & Pfeifer, J. E. (2015). Postdivorce Adjustment in Singapore: Factors, Themes, and Positive Growth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56(6), 4.
- Dave Ramar, G. (1995). Divorce and women's spirituality. *Journal of divorce & remarriage*, 22(3-4), 179-188.
- Ellison, C. G.; Anthony, B. W.; Glenn, N.D. & Marquardt, E. (2011). The effects of parental marital discord and divorce on the religious and spiritual lives of young adults. *the Journal Social Science Research*. 40, 538-551.
- Felix, D. S., Robinson, W. D., & Jarzynka, K. J. (2013). The influence of divorce on men's health. *Journal of Men's Health*, 10(1), 3-7.
- Graff-Reed, R.L. (2004). *Positive Effects of Stressful Life Events: Psychological Growth Following Divorce*. (Dissertation for the Degree: Doctor of Philosophy). Guilford press. New York.
- Härkönen, J. (2013). Divorce: trends: patterns, causes, consequences.
- Jerskey, B. A.; panizzon, M. S; Jacobson, K. c.; Neale, K. c.; Grant, M. d.; Schultz, M.; Eisen S. A.; Tsuang, M. T. & Lyons, M. J. (2010). Marriage and divorce: A genetic perspective. *Personality and Individual Difference*. 49, 473-478.
- Krumrei, E. J., Mahoney, A., & Pargament, K. I. (2009). Divorce and the divine: The role of spirituality in adjustment to divorce. *Journal of Marriage and Family*, 71(2), 373-383.
- Langlais, M. R., Anderson, E. R., & Greene, S. M. (2016). Consequences of Dating for Post-divorce Maternal Well-being. *Journal of Marriage and Family*, 78(4), 1032-1046.
- Lawton, M.P.(2010). Environmental proactivity and affect in older. In *The social psychology of aging*, ed. S. Scpacapan and S. Oskamp, 135-163. Newbury Park: Sage.
- Mandemakers, J. J.; Monden, C.W.S. & Kalmijn M. (2010). Are the effects of divorce on psychological distress modified by familybackground? *Advances in Life Course Research*.
- Munoz-Eguilta, A, (2007). Irrational Beliefs as Predictors of Emotional Adjustment after Divorce, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior*, 25, 1-12.
- Nunes, N. (1999). Adjustment to divorce in women: self-esteem and locus of control. (Unpublished Dissertation. California School of professional psychology).
- Perrig-chiello, P. Hutchison, S. & Morselli, D. (2014). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-20.
- Rawlins R. (2012). *African/Caribbean-Canadian women coping with divorce: Family perspectives*: University of Toronto.
- Rice, M & Rice, A. (1986). Life after Divorce. *Journal of Marriage and Family*, 89 (4), 256-267.
- Schalkwyk, G. V.(2005). 'Explorations of Post-Divorce Experiences: Women's Reconstructions
- Smerglia, V.L., Nancy, B., Miller, N.B., & Kort-Butler, L. (1999). The Impact of Social Support on Women's Adjustment to Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 32, 63-89.
- Thakur, A. (2014). Emotional social and educational adjustment of adolescent science students in rela-

- tion to their gender and type of school. Himachal Pradesh University: Thakur, Arti. <http://hdl.handle.net/10603/14780>.
- Wallerstein, J. S. (1986). Women after divorce: Preliminary report from a ten-year follow-up. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56(1), 65.
 - Waters, R. J. (1997). Attributional style, coping style, and gender as predictors of divorce adjustment (Unpublished Doctoral Dissertation, Seton Hall University).
 - Yárnoz-Yaben, S. (2015). Forgiveness, adjustment to divorce and support from the former spouse in Spain. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 289-297.

Qualitative Investigating of Effective Factors on Adjustment during Post-Divorce Situation among Divorced Women (Phenomenological Study)

M, Esmacili*
M, AkhondiDarzi**
S. Kazemian***

Abstract

This qualitative study was conducted to investigate the factors affecting adjustment during post-divorce period. Statistical population of this study included those women who spent more than 3 years after divorce. Among them, purposive sampling was processed till the saturated conditions (15 adjusted women and 15 unadjusted women). The research implemented a semi-structured interview for gathering necessary information. After analyzing the content of interviews and final coding, two main indicators were extracted: internal and external factors affecting the adjustment with post-divorce conditions, and internal and external factors affecting incompatibility with post-divorce conditions. Result showed that internal factors included relying on self-ability, being aware of self-worth, hardiness and resilience, positive thinking, solving unfavorable past and focusing on favorable present and future making, doing favorite activities, believe in being and supporting a superior existence, mental wealth, efforts to improve the financial condition and having the life skills. External factors included presence and consent of the presence of child, wise use of available support resources and wise use of organizational support resources.

Keywords: post-divorce adjustment, divorce, divorced women, qualitative study

* Associate Professor, Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University

**MSc of Counseling, Allameh Tabataba'i University (Corresponding Author, email: M.Akhondi1368@yahoo.com)

*** Assistant Professor, Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University