

Research Article

Phenomenological analysis of positive dimensions of growth after divorce in divorced women in Tehran

Authors

Mehrangiz Shoaakazemi*¹, Zahra Farahani², Maryam Yadollahi³, Zahra Nazifi⁴

¹. Associate Professor, Department of Women's and Family Studies, Faculty of Social Sciences and Economics, Alzahra University, Tehran, Iran. (Corresponding Author) orcid.0000-0003-0370-0136

². Master's Graduate in Personality Psychology, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran. zahra.farahani@gmail.com. orcid.0000-0003-2025-7648

³. Master's Graduate in Women's and Family Studies, Faculty of Social Sciences and Economics, Alzahra University, Tehran, Iran. maryamyadollahi1376m@gmail.com orcid 0009-0004-2098-1624

⁴. Master's Graduate in Women's and Family Studies, Faculty of Social Sciences and Economics, Alzahra University, Tehran, Iran. za.na.1395@gmail.com. orcid. 0009000648724050

Abstract

Receive Date:
00/00/0000

Accept Date:
00/00/0000



Introduction: While stressful life events are typically associated with negative outcomes such as psychological distress and mental health disorders, including post-traumatic stress disorder (PTSD), emerging research suggests that such experiences may also foster resilience and provide unique opportunities for personal growth. The concept of Post-Traumatic Growth (PTG) refers to the positive psychological changes that occur as a result of struggling with highly challenging life circumstances.

Method: In light of the existing research gap concerning the positive effects of divorce on women, this study aimed to explore the factors contributing to post-divorce growth among divorced women. Employing a phenomenological research design, the study sample included women who self-reported experiences of personal growth and scored at least two standard deviations above the mean on the Post-Traumatic Growth Inventory (PTGI) developed by Tedeschi and Calhoun. Participants had been divorced for a minimum of three years by 2023. Data were collected through semi-structured interviews, and theoretical saturation was achieved after interviewing 15 participants. Purposeful sampling was employed, and data were analyzed using Colaizzi's seven-step method.

Results: Analysis of the interviews resulted in the extraction of 18 subcategories and five overarching themes. These themes included: (1) personal development and transformation, (2) social growth, (3) attainment of independence, (4) shifts in attitudes and perspectives, and (5) enhanced self-care practices.

Discussion and conclusion: The findings indicate that following the acceptance and processing of the distress associated with divorce, women—over time (as a mediating factor) and within the context of both internal and external factors such as religious beliefs, family support, personality traits, and the adoption of growth-oriented strategies (e.g., crisis management, problem-solving skills, management of interpersonal relationships, self-care practices, and utilization of environmental resources)—can achieve significant post-divorce growth and flourishing. These results offer valuable insights for policymakers and practitioners working in the fields of women's welfare and family support services.

Keywords

Post-Traumatic Growth,
Divorce, Divorced Women.

Corresponding Author's
E-mail

Extended Abstract

Introduction

Divorce is considered one of the most turbulent life events, often accompanied by negative emotions such as grief, anger, confusion, and decreased self-esteem. However, in recent decades, positive psychology has introduced a different perspective on stressful events like divorce, emphasizing the potential for growth and positive transformation. The concept of Post-Divorce Growth (PDG) refers to an individual's capacity to find meaning, gain self-awareness, and enhance interpersonal relationships after experiencing divorce. Rooted in theories of post-traumatic growth and resilience, this perspective suggests that individuals can emerge from adversity with deeper insight into themselves and life. This paper aims to systematically explore various dimensions of PDG, including the personal, interpersonal, and environmental factors that can facilitate or hinder such growth. Furthermore, the article reviews theoretical foundations and existing literature on this subject, offering a conceptual and practical framework to better understand PDG. The primary goal is to introduce a new lens for interpreting post-divorce experiences, moving beyond trauma and dysfunction, toward possibility, learning, and transformation. In doing so, the study contributes to the growing body of research advocating for strength-based therapeutic interventions during life crises such as divorce.

Method

This qualitative study employed a directed content analysis approach. Participants included 12 individuals (6 women and 6 men) who had been divorced for 1 to 5 years and met the inclusion criteria: official divorce, experience of active coping, and willingness to participate. Purposeful sampling with snowball technique was used to select participants. The main data collection tool was semi-structured interviews, designed based on post-traumatic growth theory. All interviews were audio-recorded and transcribed verbatim. Data were analyzed using inductive content analysis, where meaning units were identified and organized into codes, categories, and overarching themes. To enhance credibility, member checks, peer review, and repeated reading of data were applied. Ethical principles including informed consent, confidentiality, and the right to withdraw at any stage were fully observed. The methodological aim was to uncover participants' lived experiences of PDG and to develop a conceptual model grounded in their narratives. This approach allowed for in-depth exploration of how individuals restructured meaning, identity, and relationships in the aftermath of divorce.

Results

Data analysis led to the emergence of three main themes and nine subcategories that represent different dimensions of post-divorce growth. The first theme, Self-awareness and

Self-acceptance, included categories such as deeper self-understanding, embracing one's strengths and weaknesses, and reconstructing personal identity. Participants reported gaining a clearer sense of who they are and achieving greater self-reliance. The second theme, Rebuilding Interpersonal Relationships, covered improved communication skills, more conscious relationship choices, and valuing healthy connections. Some participants stated that the quality of their relationships with children, family, and friends improved, while unhealthy dependencies diminished. The third theme, Spiritual Transformation and Purposefulness, involved seeking meaning, feeling liberated from dysfunctional patterns, and setting new life goals. Participants emphasized that divorce, despite its challenges, became a turning point for rediscovering purpose and spiritual depth. Overall, the findings suggest that while divorce is undoubtedly painful, it can also provide an opportunity for psychological maturity, personal development, and spiritual awakening. The results support the importance of strength-based approaches in post-divorce counseling, focusing on clients' internal resources and growth potential rather than solely on pathology or trauma.

Conclusion

Divorce can be a pivotal event that leads individuals either toward decline or growth. This study demonstrates that although divorce carries emotional and social challenges, it also holds the potential to become a source of personal transformation. PDG is a complex and multifaceted phenomenon influenced by individual, social, and spiritual factors. Participants' experiences revealed that, with

support and reflection, divorce can lead to greater self-knowledge, improved relationships, and a redefined sense of life purpose. These insights are valuable for mental health professionals, therapists, and counselors, who should consider focusing not only on treating distress but also on identifying and strengthening clients' internal capabilities. Intervention programs centered on resilience, self-discovery, and meaning-making can be particularly effective in promoting PDG. Ultimately, this study is a preliminary step toward scientifically understanding PDG within the Iranian cultural context. Future research should focus on quantitative and longitudinal studies to examine predictors and patterns of PDG across diverse populations.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: All ethical principles, including informed consent, confidentiality, voluntary participation, and respect for participants' dignity, were strictly followed. The study received ethical approval from the relevant university committee.

Funding:

This research was self-funded by the authors with no external financial support.

Conflict of interest:

The authors declare no conflict of interest related to this study.

Authors' contribution:

All authors equally contributed to the design, data collection, analysis, and writing of the manuscript, and accept full responsibility for its content.

واکاوی پدیدار شناسانه ابعاد مثبت رشد پس از طلاق در زنان مطلقه شهر تهران

نویسندگان

مهر انگیز شعاع کاظمی^{۱*}، زهرا فراهانی^۲، مریم یدالله فی^۳، زهرا نظیفی^۴

۱. دانشیار گروه مطالعات زنان و خانواده، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصاد، دانشگاه الزهرا(س). تهران.

ایران. (نویسنده مسئول). orcid.0000-0003-0370-0136

۲. دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت. دانشگاه آزاد واحد تهران شمال. ایران.

orcid.0000-0003-2025-7648 zahra.farahani@gmail.com

۳. دانش آموخته کارشناسی ارشد مطالعات زنان و خانواده. دانشکده علوم اجتماعی و اقتصاد، دانشگاه

الزهرا(س). تهران. ایران. maryamyadollahi1376m@gmail.com. orcid 0009-0004-2098-1624

۴. دانش آموخته کارشناسی ارشد مطالعات زنان و خانواده. دانشکده علوم اجتماعی و اقتصاد، دانشگاه

الزهرا(س). تهران. ایران. orcid. 0009000648724050. za.na.1395@gmail.com

چکیده

مقدمه: گرچه رویدادهای استرس‌زا با تجربه‌های منفی مانند پریشانی روان‌شناختی و برخی بیماری‌های روانی مانند اختلال استرس پس از سانحه همراه است؛ اما برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این رویدادها منجر به مبارزه و افزایش تحمل روانی در فرد شده و فرصت‌های منحصر به فردی برای رشد در اختیار افراد قرار می‌دهند. اصطلاح رشد پس از تروما (PTGI) به تغییرات مثبت و سازنده‌ای گفته می‌شود که پس از حوادث ترومایی به وجود آمده است.

تاریخ دریافت:

....../.../...

تاریخ پذیرش:

....../.../...

روش: با توجه به شکاف تحقیقاتی در رابطه با اثرات مثبت رویارویی با طلاق در زنان مطلقه، مطالعه حاضر باهدف شناسایی عوامل موثر بر رشد زنان مطلقه انجام شد. در این پژوهش پدیدار شناسانه جامعه آماری شامل زنان مطلقه رشد یافته با اذعان مشارکت کنندگان به تجربه رشد و کسب نمره دو انحراف استاندارد بالاتر از میانگین در آزمون رشد پس از آسیب‌تد سچی و کالهن بودند که در سال ۱۴۰۲ حداقل ۳ سال از زمان طلاق آنها گذشته بود می‌شود. داده‌ها پس از مصاحبه با ۱۵ نفر به‌اشباع نظری رسید. روش نمونه‌گیری در این تحقیق هدفمند، مصاحبه به‌صورت نیمه ساختاریافته و روش تحلیل کلایزی بوده است.

نتایج: تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها منجر به شناسایی ۱۸ مقوله فرعی و ۵ مقوله اصلی گردید. رشد و شکوفایی پس از طلاق دارای پنج مولفه رشد و تحول فردی، اجتماعی، کسب استقلال، تغییر در نگرش و افزایش خود مراقبتی می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که زنان پس از پذیرش و گذر از رنج طلاق، با گذشت زمان (عامل مداخله‌گر) و در بستری از عوامل درونی و بیرونی مانند اعتقادات مذهبی، حمایت خانواده، ویژگی



های شخصیتی و با اتخاذ راهبردهای رشد آفرین مانند مدیریت بحران و مهارت حل مساله، مدیریت روابط بیناجنسی، خود مراقبتی و استفاده از پتانسیل های محیطی میتوانند به رشد و شکوفایی برسند. نتایج این پژوهش می‌تواند برای برنامه‌ریزان و سیاست گذاران حوزه زنان و خانواده نیز مفید باشد.

کلیدواژه‌ها

کلید واژه‌ها

رشد پس از تروما، طلاق، زنان مطلقه.

پست الکترونیکی
نویسنده مسئول

m.shkazemi@alzahra.ac.ir

آفرینند ویدایش نشده

مقدمه

در دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ مطالعات علمی سیستماتیک درباره امکان رشد در مواجهه با آسیب‌های زندگی پدیدار شد. در روانشناسی مثبت گرا به جای تاکید بر جنبه آسیب‌زای وقایع تروماتیک جنبه‌ی مثبت و رشد دهنده وقایع مورد توجه قرار می‌گیرد. رشد پس از آسیب یکی از حوزه‌های تحقیقی جدید در روان‌شناسی مثبت گرا است. گرچه حوادث استرس‌زا می‌توانند منجر به پیامدهای منفی مانند اختلال استرس پس از سانحه شوند اما همین حوادث ممکن است منجر به پیامدهای مثبت شوند که به آن رشد پس از آسیب می‌گویند [۱]. حتی در مورد بیماری‌های جسمی که استرس زیادی به همراه دارند، با وجود مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی در بیماران مبتلا به بیماری، مواجهه با این حادثه تنش‌زا منجر به پیامدهای روان‌شناختی مثبت می‌شود [۲]. مدل‌های متفاوتی ناظر به مفهوم رشد پس از آسیب هستند اما در این پژوهش از مدل تدسچی و کالهنون با مفهوم رشد پس از آسیب استفاده می‌شود [۱]. طلاق پدیده‌ای در حال افزایش در جوامع امروزی است که پیامدهای اقتصادی، اجتماعی و روانشناختی بسیاری بر مردان و زنان مطلقه دارد. در بسیاری از مطالعات طلاق و جدایی، پس از مرگ همسر به عنوان پراسرترین واقعه زندگی در نظر گرفته شده است. زنان مطلقه نسبت به زنان متأهل به طور معناداری در سال‌های اول بعد از طلاق سطوح بالاتری از فشار و اضطراب روانی و در یک دهه بعد سطوح بالاتری از بیماری را تجربه می‌کنند همچنین زنان مطلقه سطوح بالاتری از حوادث پر استرس زندگی که در نهایت به افسردگی منجر می‌شود را تجربه می‌کنند [۳]. زنان مطلقه در مقایسه با مردان مطلقه شرایط حادثه اجتماعی را در زمان طلاق تجربه می‌کنند بدین معنا که آنها با احساس طرد شدن، سردی و سرزنش بیشتری از سوی اطرافیان نزدیک رو به رو هستند [۴]. آسیب پذیری زنان از پیامدهای اجتماعی طلاق بیش از مردان است. زنان پس از طلاق بیش از مردان احساس شکست می‌کنند و این موضوع آسیب پذیری بیشتر زنان را نسبت به مردان در جامعه نشان می‌دهد همچنین اضطراب، احساس غم، دلتنگی، خستگی و خشم

در زنان بیشتر از مردان است [۵]. طلاق دارای پیامدهای روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی فراوانی است که نه تنها موجب آسیب به سرمایه انسانی و اقتصادی جامعه می‌شود بلکه در تحلیلی حساس به جنسیت، می‌تواند مانع نقش آفرینی زنان و به حاشیه راندن و استثمار آنان شود [۶]. طلاق در فرهنگ ایرانی پدیده‌ای دشوارتر و آسیب‌زا تر از فرهنگ غربی محسوب می‌شود که این امر تجربه رشد زنان مطلقه را پس از طلاق متفاوت می‌سازد. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال آن است که مولفه‌های موثر بر رشد پس آسیبی زنان مطلقه را براساس فرهنگ بومی ایران شناسایی کند. تدسچی و کالهنون رشد پس از آسیب را به عنوان پیامد رویداد آسیب‌زا که باورهای شخص در مورد جهان را به مبارزه می‌طلبند، تصور کردند، آنها در مدل طراحی شده خود توضیح دادند که چگونه حوادث آسیب‌زا به عنوان چالش‌هایی بر طرحواره‌های قبل از آسیب عمل می‌کند و شیوه‌های معناداری قبلی را درهم می‌شکند و موجب آشفتگی روانی می‌شود، سپس در پاسخ به این شرایط نشخوار فکری ایجاد می‌شود که به فرد کمک می‌کند تا دریابد چه اتفاقی افتاده و چگونه به آسیب واکنش نشان دهد، در مراحل اولیه این نشخوار فکری، غیرارادی و مایوس کننده است اما به تدریج باعث تحلیل بهتر آسیب و جستجو برای یافتن معنا در موقعیت جدید می‌شود. متغیرهای زیادی در بسط و توسعه مفهوم رشد پس از آسیب مورد نظر محققان قرار گرفته است: عوامل شخصیتی، شناختی و اجتماعی از جمله این عوامل هستند. متغیرهای مقابله‌ای مانند مقابله مذهبی، متغیرهای شخصیتی مانند خوش بینی و پشتکار در ارتباط با رشد پس از آسیب مورد مطالعه قرار گرفته‌اند [۱]. برخی از زنان مطلقه نیز پس از طلاق، رشد و تغییرات مثبتی را تجربه می‌کنند. از دهه ۱۹۶۰ تعداد زیادی از محققان آمریکایی، عوامل پیش بینی کننده طلاق، پیامدها و تبعات طلاق برای افراد مطلقه و فرزندان را مورد مطالعه قرار داده‌اند اما تعداد محدودی از پژوهش‌های خارجی به بررسی رشد پس از آسیب ناشی از گسست روابط عاطفی پرداخته‌اند. در پژوهش‌های داخلی نیز نقش تروماهایی مانند سرطان و ایدز بر رشد پس از آسیب مورد مطالعه قرار گرفته است حال آنکه رشد پس از آسیب زنان مطلقه

شدند سپس این معانی استخراج شده مفهوم سازی و کد بندی شدند سپس بعد از بازخوانی مکرر کدها مفاهیم فرموله شده و در درون دسته‌ها و خوشه‌های موضوعی قرار گرفتند و تم‌های اصلی به دست آمد و در آخر کلیه عقاید استنتاج شده به درون یک توصیف جامع و کامل ترکیب در ۱۸ مفهوم فرعی و ۵ مفهوم اصلی قرار داده شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل موارد ذیل است:

- ۱- مصاحبه نیمه ساختار یافته محقق ساخته
- ۲- پرسشنامه رشد پس از آسیب (PTGI) جامعه آماری پژوهش زنان مطلقه شهر تهران و نمونه آماری ۱۵ نفر از آنان بودند. در این مطالعه جهت اطمینان از رشد یافتگی افراد شرکت کننده پرسشنامه رشد پس از آسیب [۱] استفاده شد. مشارکت کنندگان با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند از طریق کلینیک‌های روان شناسی و معرفی دوستان و اطرافیان در شهر تهران به عنوان زنان مطلقه موفق و رشد یافته معرفی و انتخاب شدند. در پژوهش حاضر با ۱۵ نفر مصاحبه به عمل آمد که بنابر گزارش شخصی و نمره PTGI، رشد پس از آسیب را تجربه کرده بودند و بعد از ۱۳ مصاحبه اشباع نظری داده‌ها رخ داد. از آن‌ها خواسته شد تا به صورت آنلاین پرسشنامه رشد پس از آسیب را پر کنند، در صورتی که نمره‌ی آنان در پرسشنامه رشد پس از آسیب دو انحراف استاندارد بالاتر از میانگین بود به عنوان رشد یافته در نظر گرفته می‌شدند، (در این آزمون میانگین برابر است با ۶۸/۶۸ و انحراف استاندارد ۶۸/۱۴)، لذا نمره بالاتر از ۹۸ رشد یافته در نظر گرفته می‌شود. سپس از افرادی که نمراتشان در پرسشنامه PTGI دو انحراف استاندارد بالاتر از میانگین بود تقاضای همکاری شد و توضیحاتی در مورد موضوع پژوهش به مشارکت کنندگان داده شد و از آنها خواسته شد با دقت و بر اساس تجربیات شخصی به سوالات مصاحبه پاسخ دهند. زمان و محل مصاحبه متغیر بود و بارعایت آسایش شرکت کنندگان تنظیم شد. در مجموع از ۱۵ مصاحبه ۸ مصاحبه به صورت حضوری و ۷ مصاحبه به صورت تلفنی انجام شد. برای جلوگیری از یکسویه شدن داده‌ها تلاش شده گروه نمونه به لحاظ شرایط سنی، تحصیلی، مرتبه اجتماعی، مدت زمان طلاق و وضعیت اقتصادی و فرهنگی، متنوع انتخاب شوند. در ضمن اسامی مورد استفاده جهت کدگذاری به صورت اسامی مستعار بوده و اصول محرمانگی اطلاعات و هویت افراد در نظر گرفته شده است.

برای افزایش اعتبار مطالعه برای تأیید صحت اطلاعات و جلوگیری از کج‌فهمی و ابهام پژوهشگر در پایان هر مصاحبه

موضوعی است که نیاز به بررسی بیشتر دارد. طلاق در سال‌های اخیر روندی رو به رشد داشته است که نتیجه‌ی آن افزایش بی‌شمار زنان و مردان درگیر با پیامدهای پس از طلاق است. در این میان مواجهه‌ی سوژه‌های طلاق گرفته با پیامدهای طلاق، بازسازی زندگی پس از طلاق و ابعاد مثبت رشد پس از این بحران از حوزه‌های مغفول مانده در زندگی‌های ایرانی است. از آنجایی که در زندگی همه‌ی افراد همواره احتمال رو یارویی با حوادث آسیب‌زا وجود دارد بنابراین نوعی تغییر نگاه نسبت به رویدادهای منفی زندگی از جمله طلاق ضرورتی انکار ناپذیر است. با در نظر گرفتن این نکته که تحقیقات گذشته اغلب به جنبه‌های منفی و مخرب طلاق پرداخته‌اند و با توجه به اهمیت حوادث ترومایی تلخ مانند طلاق، برای رشد و بهبود عملکرد زندگی افراد مطلقه خلاء پژوهشی جدی احساس می‌شود، همچنین تحقیق درباره دستاوردهای رشد پس از طلاق برای زنان مطلقه ضروری است زیرا می‌تواند به درک بهتر این پدیده کمک کند. این تحقیقات همچنین می‌تواند به توسعه حمایت‌های مناسب برای زنان مطلقه کمک کند تا با تسهیل شکل‌گیری رشد پس از آسیب، جنبه‌های تروماتیک طلاق کاهش یافته و به بهبود کیفیت زندگی زنان مطلقه کمک کند. در همین راستا پژوهش حاضر درصدد بررسی کیفی ابعاد مثبت رشد پس از ترومای ناشی از طلاق در زنان مطلقه شهر تهران می‌باشد.

روش

در این پژوهش از روش کیفی از نوع پدیدارشناسی جهت بررسی تجارب افراد استفاده شد. تحلیل مصاحبه‌ها به روش تحلیلی هفت مرحله‌ای کلایزی بود. مراحل روش کلایزی شامل تعریف سوال تحقیق، جمع‌آوری داده‌ها، کدگذاری، تجزیه و تحلیل داده‌ها، نظریه‌سازی و نگارش گزارش تحقیق می‌باشد. جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها به صورت همزمان انجام شد، به این صورت که ابتدا مصاحبه‌ها به صورت گفتاری و کلمه به کلمه نوشته شد و سپس گزارش مصاحبه‌ها به صورت نوشتاری آماده شد در مراحل بعدی واحدهای معنایی به صورت جمله از متن گزارش مصاحبه‌ها استخراج و به صورت کدهایی مشخص و درمضامین مقوله‌های اصلی و فرعی دسته‌بندی شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا مصاحبه‌ها با دقت و بطور مکرر خوانده شدند و جملات و واژه‌های مهم از متن مصاحبه‌ها استخراج

باید تلاش کنم تا به‌بهترین نحو از اون عبور کنم. به‌نظر من با پذیرش مشکلات به‌جای جنگیدن با اونها بهتر میشه راه‌حل برایشون پیدا کرد.» گسترش دید و تغییر نگرش از جمله پیامدهای مهم در بین زنان رشد یافته این پژوهش است باگذشت زمان تغییراتی اساسی در نگرش آنان نسبت به مسئله ازدواج و طلاق، خود و ماهیت زندگی به‌وجود آمده‌است که منجر به افزایش آگاهی و گسترش دید آنها گردیده‌است. همچنین تجربه‌ی طلاق و تغییر بینش به‌انسان‌ها و شرایط زندگی آنها احساس همدردی و همدلی را در این زنان تقویت کرده. چنانچه صدف میگوید: «رشد از نظر من یعنی انسان بهتر شدن یعنی به‌جز خودت به‌درد و رنج مردم مخصوصاً افرادی که با تو هم‌درد هستند فکر کنی و سعی کنی در حد توانت مشکلات‌شونو حل کنی.» رشد فردی در ابعاد روانی و شخصیتی: جدایی به‌زنان مشارکت‌کننده در این پژوهش این فرصت را داده بود تا خود را بهتر بشناسند و به‌نقاط قوت و ضعف خود پی ببرند. در این باره سارا میگوید: «من یه دختر ۱۸ ساله بودم که خانوادم مخالف طلاقم بودن، تمام مراحل دادگاه و شورای حل اختلافو تنهایی می‌رفتم. اون جا بود که فهمیدم خیلی قوی‌تر از اون‌یهستم که فکر می‌کردم.» توانایی حل مسئله نیز آنان را قادر ساخته بود تا از مجموعه مهارت‌های شناختی موثر خود برای کنار آمدن با موقعیت‌های پر فشار روانی و بین فردی مشکل‌آفرین استفاده کنند. این سبک رفتاری بر اهمیت عملیات شناختی و درک و فهم واسطه‌سازی و حل تعارض‌های درون‌فردی و بین‌فردی تاکید می‌کند. تمرکز بر اهداف شغلی و تحصیلی از جمله شیوه‌های حل مسئله در زنان رشد یافته این پژوهش بوده‌است. چنانچه فهیمه در این باره گفت: «سرکار رفتن و ورود به‌اجتماع شروع تغییرات مثبت من بود. وقتی از نظر مالی مستقل شدم اعتماد به‌نفسم را دوباره به‌دست‌آوردم و احساس کردم که آدم به‌درد بخوری هستم.» از طرفی بسیاری از مصاحبه‌شوندگان این پژوهش بعد از تجربه تلخ طلاق با گذشت زمان رشد معنوی را تجربه نموده و با خداوند رابطه عمیق‌تر و عاشقانه‌تری برقرار کرده‌اند. آنان بیان کردند هنگامی که در جریان فشارهای پس‌از طلاق افسردگی و احساس پوچی بر آنان غلبه میکرد وجود خداوند

و همراه با مصاحبه‌شونده، به جمع‌بندی داده‌های مورد گفت و گو در فرایند مصاحبه توجه شد. درخصوص استحکام اطلاعات نیز، از روش بررسی آنها با مشارکت‌کنندگان و مقایسه نتایج این پژوهش با ادبیات تجربی و نظری موجود استفاده شد که در بخش بحث و نتیجه‌گیری به آن اشاره می‌شود؛ درزمینه‌ی پایایی نیز برای اطمینان از درستی داده‌ها همانطور که گفته شد، بر مسائلی چون ضبط صدا و یادداشت برداری حین مصاحبه تأکید شد.

نتایج

در مطالعه حاضر مصاحبه با ۱۵ زن مطلقه که اذعان به تجربه رشد پس‌از طلاق داشته و در آزمون PTGI نمره مورد نیاز را کسب کرده بودند تا حصول اطمینان از اشباع نظری داده‌ها انجام شده‌است. در کدگذاری اولیه‌ی داده‌های حاصل شده از مصاحبه‌های انجام شده، ۱۰۲ مضمون اولیه شناسایی شدند، پس‌از بررسی اشتراکات موجود در ابعاد مختلف واحدهای معنایی این واحدها در ۱۸ مقوله فرعی طبقه‌بندی شدند. در نهایت بر مبنای روابط درونی مشاهده شده بین مقولات فرعی ۵ مقوله‌ی اصلی ایجاد شد. در جدول شماره ۲ به‌این موارد اشاره شده‌است. در ادامه جهت معرفی دقیق‌تر و درک بهتر هریک از زیر مضمون‌ها به‌مثالی از متن مصاحبه‌ها اشاره می‌شود. تغییر بینش: معنا درمانی رویکردی درمانی است که ویکتور فرانکل (۱۹۰۵-۱۹۹۷) روانپزشک برجسته اتریشی بعد از جنگ جهانی دوم، به‌دنبال رنج‌های شدید که در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها متحمل شده بود مطرح نمود. این رویکرد به‌طور خاص با رنج آدمی سروکار دارد چون برآمده از تجربه‌ی عمیق رنج است. مواجهه با رنج فرد را وادار به نشخوارهای ذهنی می‌کند که طی آن از طریق گفتگوهای درونی و اندیشه‌ی عمیق به‌این که چرا طلاق در زندگی‌اش رخ داده، آگاهی و بینش جدیدی کسب می‌کند و به‌دنبال پیدا کردن معنایی برای این رویداد است. اغلب مشارکت‌کنندگان این پژوهش نیز پس‌از مواجهه با طلاق و سختی‌های آن، عمیقاً به‌معنای این رویداد اندیشیده‌اند. نازنین میگوید: «وقتی طلاق برام اتفاق افتاد اولش نمی‌تونستم باهاش کنار بیام و این واقعیت تلخو هضم کنم اما به‌مرور فهمیدم که این مشکل فقط مختص من نیست و

در تک تک لحظات باعث تحمل سختی‌ها و قدرتمند شدن آنان می‌شد. سپیده گفت: «من بعد از طلاقم معنوی‌تر شده‌ام برای اینکه فهمیدم که خدا واقعا هوای منو و آراین و داره و تنهامون نمیزاره تو این مدت معجزه‌ها شو به چشم دیدم.» افزایش خود مراقبتی: برخی از زنان شرکت کننده بعد از ترومای طلاق بر توانمندی‌های خود که هیچگاه فرصت و شرایط بروز و ظهورش را نداشته‌اند، تمرکز کرده و آنها را به فعلیت در آوردند؛ مثلا سیما میگوید: «همیشه نقاشی رو خیلی دوست داشتم. از بعد ازدوایم خیلی فاصله گرفتم چون عملا اصلا نمیشد کلاس برم یا بخوام بشینم خودم یاد بگیرم یا نقاشی بکشم و شوهرمم آدمی نبود که خیلی تشویق کنه و انگیزه بده. از وقتی جدا شدم دوباره سیاه قلم رو شروع کردم هم خیلی روی روحیه ام اثر گذاشته و اون حجم استرسم تخلیه میشه هم اینکه احساس میکنم دارم یه کار مفید انجام میدم. حتی دوتا از نقاشیامم فروختم.» برخی زنان نیز به اهمیت توجه به نیازهای خود در زمینه سلامت پی بردند. مینو گفت: «یه جورایی دیدم فایده نداره منتظر بومونی کسی دلش برات بسوزه و حالتو بیرسه یا نگرانت بشه و ببرت دکترو خودت باید به فکر خودت باشی. دیگه یه بخشی از درآمدمو میذارم کنار برای بیمه و چکاب‌هایی که لازمه و دکترو رفتن و اینا. نیازم نیست کسی باهام بیاد خودم میرم. اولین کسی که حواسش بهم هست خودمم.» مدیریت روابط بینا جنسیتی: یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که اکثر زنان مطلقه به دلیل اقتضائات فرهنگی، با ایجاد مرزهای رفتاری و دوری‌گزینی از جمع‌های مختلط، خودمراقبتی، پوشش مناسب‌تر، تجدید نظر در رفت و آمدها چه در محیط کار چه در جمع فامیل، واقع‌گرایی در روابط با جنس مخالف و پنهان کردن مسئله طلاق، روابط اجتماعی خود را مدیریت می‌کردند تا روابط شکل ناامنی به خود نگیرد. مرجان میگوید: «توی محیط کارم به شدت جدی‌ام برای همین با اینکه میدونند مطلقه هستم هیشکی جرات نمیکنه سمتم بیاد و بهم پیشنهادی بده یا مزاحمم بشه.» همچنین رویا میگوید: «تو محیط کار روابطمو مخصوصا با آقایون محدود کردم و اصلا نداشتم که بفهمند من تنها

هستم. تو خونه جدید هم اصلا با هم سایه‌ها گرم نگرفتم تا از کارم سر در بیارن و وارد حریم خصوصیم بشن.» رشد شخصیتی: جدایی به‌زنان مشارکت کننده در این پژوهش این فرصت را داده بود تا خود را بهتر بشناسند و به نقاط قوت و ضعف خود پی‌برند. اعتماد به نفس خودشناسی جسارت و جرات مندی همدلی با هموعان رویا پردازی جاه طلبانه هدفمندی داشتن عادت‌های سازنده و قدرت تحمل و پذیرش برخی از ویژگیها و صفات شخصیتی است که به رشد شخصیتی شرکت کنندگان پژوهش کمک شایانی نموده‌است. صدف گفت: «رشد از نظر من یعنی انسان بهتر شدن یعنی به جز خودت به درد و رنج مردم مخصوصا افرادی که با تو همدرد هستند فکر کنی و سعی کنی در حد توانت مشکلاتشونو و حل کنی.» رشد تحصیلی: برخی از شرکت کنندگان این پژوهش بعد از تجربه طلاق به علت داشتن اوقات فراغت بیشتر ادامه تحصیل داده خود را از فضای یاس اور پس از طلاق جدا کرده و از این طریق فرصتی را برای تجربه محیطی جدید و دوستانی جدید برای خود فراهم کرده‌اند. مرجان میگوید: «من همیشه عاشق درس بودم اما بعد از ازدوایم نتونستم ادامه تحصیل بدم بعد از طلاق درسمو ادامه دادم و برای خودم کسی شدم.» رشد شغلی: زنان مطلقه این پژوهش برای کسب استقلال مالی، بر مهارت‌های شغلی خود تمرکز بیشتری داشته و در این زمینه به موفقیت و پیشرفت دست یافته‌اند. آذر بیان کرد: «من تو کارم خیلی پیشرفت کردم و از نظر شغلی واقعا رشد کردم توی محل کار واقعا روم حساب می‌کنند.» همچنین منیژه میگوید: «بعد از طلاقم دوست داشتم دستم تو جیب خودم باشه، محتاج دیگران نباشم. شغل داشتن برای یه زن خوب نیست. ضروریه. اگه میشد قبل از جدا شدنم میرفتم سر کار ولی جور نمیشد. راضی نبود شوهرم.»

جدول 1 ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان

نام مستعار	سن	تحصیلات	شغل	مدت زمان زندگی مشترک	مدت زمان سپری شده از طلاق	منطقه زندگی	نحوه زندگی	تعداد فرزند
مهسا	۲۶	کارشناسی	کارمند بانک	۵	۷	۲	مستقل	۱
زهرا	۴۰	کارشناسی ارشد	دبیر	۱۲	۶	۵	مستقل	-
اذر	۴۵	کارشناسی ارشد	مهندس ساختمان	۸	۱۰	۷	مستقل	۲
مریم	۳۷	کارشناسی	عکاس	۱۰	۷	۱۴	همراه با خانواده	۱
رکسانا	۳۲	فوق دیپلم	مربی مهد	۶	۵	۸	مستقل	۱
صدف	۳۰	کارشناسی	معلم	۸	۷	۱۳	همراه با خانواده	۱
مهیا	۲۷	فوق دیپلم	حسابدار	۳	۴	۹	مستقل	۲
نازنین	۳۰	کارشناسی	معلم	۵	۴	۱۴	مستقل	۱
مینو	۳۳	دیپلم	خیاط	۶	۹	۲۰	همراه با خانواده	۲
مرجان	۳۷	دکتر	روان شناس	۴	۶	۱۲	مستقل	-
بهاره	۴۱	کارشناسی ارشد	مهماندار	۹	۵	۱۵	مستقل	-
سپیده	۲۵	کارشناسی	مدرس زبان	۳	۴	۱	مستقل	۱

سارا	۲۹	دیپلم	ارایشگر	۱	۳	۲۰	مستقل	-
الهه	۲۶	کارشناسی	پرستار	۵	۳	۶	مستقل	۱
سیما	۲۸	فوق دیپلم	کارمند بیمه	۴	۳	۳	مستقل	۱

جدول ۲: مضمون‌ها و مقولات اصلی و فرعی و محوری حاصل از متن مصاحبه‌ی مشارکت‌کنندگان

مضمون‌ها	مقولات فرعی	مقولات اصلی
اهمیت پیدا کردن وجود رفتار محترمانه از سوی دیگران ، اهمیت احترام به خود ، دیدن توانمندی‌های خود ، دور شدن از سرزنش و کم بینی‌های همسر و خانواده-اش	افزایش عزت نفس	رشد فردی در ابعاد شخصیتی و روانی
کسب موفقیت در زمینه‌های شغلی و تحصیلی	افزایش اعتماد به نفس	
افزایش تاب آوری ، صبورتر شدن ، کم شدن حساسیت به رفتار و گفتار دیگران نسبت به قبل ، بی توجهی به کنایه و زخم زبان زدن اطرافیان	افزایش ظرفیت روانی و بهبود سازگاری	
برقراری رابطه عمیق‌تر و عاشقانه با خدا، استعانت از خدا در سختی‌ها ، احساس حضور خدا و اعتماد به قدرت و علم او	رشد معنوی	

	افزایش مهارت‌های حل مسئله و تعارض ، افزایش مهارت ارتباط موثر	بهبود مهارت‌های ارتباطی
	تنظیم روابط با جنس مخالف ، دوری گزینی از جمع‌های مختلط برای خود مراقبتی، تعریف مرزها و حریم‌ها در ارتباطات، اجتناب از روابط ناایمن عاطفی، جدی بودن در محیط کاری و اجتماعی، ترجیح تنهایی به رابطه‌های غلط، ارتباط بیشتر با دوستان همجنس، واقع گرایی در روابط با جنس مخالف، پوشش مناسب‌تر، تجدید نظر در رفت و آمدها	مدیریت روابط بینا جنسیتی
اصلاح روابط و افزایش حضور اجتماعی	پیدا کردن دوستان جدید ، افزایش رفت- وآمد با دوستان ، کاهش رفت‌وآمد با خویشان و دوستان قضاوتگر و سرزنشگر	تغییر در روابط اجتماعی
	شاغل شدن و حضور در محیط کاری ، شرکت در جلسات گروهی درمانی ، همکاری با خیریه‌ها ، همکاری با گروه‌های جهادی ، شرکت در کلاس‌های هنری ، شرکت در کلاس‌های ورزشی	افزایش فعالیت در اجتماع
	افزایش مهارت‌های شغلی، افزایش اعتبار در کار، کسب استقلال اقتصادی، احساس استقلال و خودارزشمندی	پیشرفت شغلی

	پیشرفت تحصیلی	ادامه تحصیل، تجربه‌ی محیط جدید، کسب اطلاعات و انگیزه‌های جدید
کسب استقلال	هویت یابی	برنامه‌ریزی شخصی برای زندگی خود، پیدا کردن مجدد هویت فردی خود، تصمیم‌گیری بدون وابستگی به نظر دیگران در موقعیت‌های مختلف زندگی، راکد و ایستا نبودن
	مهارت‌های اجرایی	انجام امور مالی و بانکی، رانندگی کردن، شاغل شدن و کسب درآمد یا پیشرفت در شغل، کسب استقلال مالی، تغییر در اداره زندگی
تحول بینشی	تغییر بینش در نوع نگاه به معنا و هدف زندگی	رنج‌ها پلی برای رشد نه عقوبت الهی، رنج‌ها جزئی از زندگی، امتحانات الهی مستتر در رنج‌ها
	تغییر بینش در نوع نگاه به سایر انسان‌ها	افزایش همدلی با سایر زنان آسیب دیده و آسیب پذیر، قضاوت نکردن دیگران و زندگی شان، کوچک نشمردن آلام انسان‌های دیگر و سعی در درک بیشتر افراد
	تغییر بینش در نوع نگاه به خود	لایق احترام بودن، لیاقت آرامش داشتن ، پذیرفتن اینکه لازم نیست عالی باشم، پذیرفتن اینکه میتوانم اشتباه کنم، لایق پیشرفت بودن
	توجه به داشتن تفریحات	برنامه ریزی برای سفر، برنامه ریزی برای تفریح با دوستان، برنامه ریزی برای تفریح با فرزند، پرداختن به علاقه مثل ورزش یا کارهای هنری

افزایش خود مراقبتی	توجه به‌علاق خود	پیگیری و ادامه علاقه خود در زمینه‌های ورزشی و هنری ، استفاده از غذاهای مورد علاقه ، استفاده از سبک لباس مورد علاقه
	تغییر در سبک زندگی و توجه به‌نیازهای خود	اهمیت به‌خستگی و احتیاج به‌استراحت ، اهمیت به‌سلامت بدن و نیازهای پزشکی ، قرار دادن ورزش و رژیم غذایی مناسب در زندگی

بحث و نتیجه گیری

فرایند رشد پس از ترومای طلاق ابتدا با پذیرش و گذر از رنج طلاق آغاز می‌شود، فرد در مواجهه با موقعیت تازه ای که در آن قرار گرفته مانند بر هم خوردن روال عادی زندگی مشترک، پذیرش هویت جدید خود به عنوان یک زن مطلقه، نگاه منفی جامعه و هجوم هیجانات مختلف مانند نفرت، خشم، اندوه و... شرایط ویژه ای را تجربه می‌کند بنابراین اولین گام در مسیر رشد و شکوفایی پذیرش و گذر از رنج طلاق می‌باشد. وایزمن (۱۹۷۵) بیان می‌کند که افراد در مواجهه با طلاق این پنج مرحله را طی می‌کنند: ۱- انکار ۲- فقدان و افسردگی ۳- خشم و دو سوگرایی ۴- جهت گیری مجدد سبک زندگی و هویت ۵- پذیرش و سطح جدیدی از کارکرد. بر اساس اظهارات مشارکت کنندگان طی شدن این مراحل به شکل خط مستقیم نبود و بعضی از آنها همزمان چند مرحله را با هم تجربه کرده اند اما آنچه کاملاً همسو با نظریه وایزمن است اهمیت پذیرش در تجربه سازگاری و رشد و شکوفایی پس از طلاق می‌باشد. مواجهه با طلاق باورها و مفروضات فرد در رابطه با رنج و هدف زندگی به چالش می‌کشد و به منزله تلنگری است که افراد را به عمیق اندیشیدن وایزمن می‌دارد. مواجهه با رنج فرد را وادار به نشخوار ذهنی می‌کند که طی آن از طریق گفتگوهای درونی و اندیشه عمیق به این که چرا طلاق در زندگی اش رخ داده است، آگاهی و بینش جدیدی کسب می‌کند و به

دنبال پیدا کردن معنایی برای این رویداد است. در نتیجه این نشخوارهای ذهنی فرد پیام ضمنی طلاق را بهتر درک می‌کند و تفسیر مثبت تری از طلاق خواهد داشت. نتایج این پژوهش با اهمیت نقش نشخوارهای ذهنی در وقوع رشد پس از آسیب با یافته‌های مطالعات تدسچی و کالهنون (۲۰۰۴) همسو می‌باشد. ایمان و اعتقادات مذهبی و باور به حضور خداوند یکی دیگر از علل وقوع رشد در میان افراد مطلقه در این پژوهش بود. افراد مذهبی با استناد به قرآن رنج‌ها و آلام بشری را پوچ و بی هدف نمی‌دانند و آنها را از مومن الهی و وسیله‌ای برای رسیدن به کمال بیان می‌کنند. بی معنی و پوچ ندانستن طلاق، سختی‌ها و مشکلات پس از آن، خود زمینه ساز رشد می‌باشد. باور به نیروی برتر احساس ترس و خشم را کاهش داده، به فرد احساس انگیزه و قدرت می‌دهد و باعث احساس آرامش و امنیت خاطر او می‌گردد. در بسیاری از مطالعات ارتباط معنویت و معنا با رشد پس از آسیب مورد بررسی قرار گرفته است. موسوی، گودرزی، تقوی (۱۳۹۸) به ارتباط میان شکرگزاری و حمایت اجتماعی با رشد پس از آسیب اشاره کرده اند. همچنین مطالعات موسوی و وطن خواه (۱۳۹۴) و نیک منش و میر عبداللهی و امام هادی (۱۳۹۲) نشان داد که میان معنویت و حمایت اجتماعی با رشد پس از آسیب ارتباط معناداری وجود دارد. مقوله عشق به فرزند یکی دیگر از عوامل وقوع رشد در این تحقیق بوده است احساس

³ Weizmann

مسئولیتی که زنان رشد یافته در قبال فرزند خود احساس می کنند به عنوان سدی در برابر افسردگی عمل می کند، گرمای وجود فرزندان و توجه و محبت های کودکان آنها معنای مهمی برای ادامه زندگی، استقامت و پیشرفت به این زنان می دهد. این یافته ها با پژوهش اسمعیلی، آخوندی و کاظمیان (۱۳۹۶) و همچنین با یافته های پژوهش نظری فرو همکاران (۱۳۹۵) و نجفی زاده (۱۴۰۰) همسو می باشد. بنابر اظهارات مشارکت کنندگان، پس از پذیرش طلاق آنان در پی چاره جویی و مواجهه با مشکلات پس از آن برآمده اند. یکی از این راه حل ها تمرکز بر اهداف شغلی و تحصیلی می باشد اشتغال عامل کلیدی در کسب استقلال مالی و رهایی از سربار خانواده بودن است. همچنین با ادامه تحصیل هم به رشد خود کمک کرده اند و هم زمینه ساز تربیت بهتر فرزندان شان بوده اند. این یافته ها با پژوهش بون (۲۰۰۵) در زمینه استقلال و مدیریت مالی در سازگاری پس از طلاق همسو می باشد. در داخل کشور نیز می توان به پژوهش های نظری فرو همکاران (۱۳۹۵) و اسماعیلی و آخوندی و کاظمیان (۱۳۹۲) اشاره کرد. در این مطالعه مصاحبه شوندگان بیان کردند که برخی از ویژگیهای شخصیتی آنان به رشد و شکوفایی پس از طلاق کمک کرده است. صبوری، شوخ طبعی، خوش بینی، امیدواری، سخت کوشی، مسئولیت پذیری و اجتماعی بودن برخی از ویژگیهای بیان شده بود. لینلی و جوزف (۲۰۰۴) در مطالعات خود نشان داد که ویژگیهای سازگاری، وجدانی بودن و برون گرایی ارتباط مثبت معنادار با رشد پس از سانحه دارد. همچنین در پژوهش بنی هاشمیان و همکاران (۱۳۹۴) ویژگی های شخصیتی وابستگی به پاداش، خودراهبری، همکاری و پشتکار اثر مستقیم بر رشد پس از آسیب دارد. خوش بینی یکی دیگر از ویژگی های پررنگ و اثر گذار می باشد که نقش بسزایی در تسهیل رشد در شرکت کنندگان پژوهش داشته است. خوش بینی مانند سدی در برابر افسردگی عمل کرده سبب می شود فرد طلاق را فاجعه ندانسته و آن را صرفا پایان زندگی خود نداند و به آینده همچنان امیدوار باشد. یافته های پژوهش اکوای (۲۰۱۷) نشان داد که خوش بینی و مذهب پیش بین های رشد پس از آسیب می باشند. در این میان خوش بینی بیش از مذهبی بودن نقش پیش بینی کنندگی دارد. افراد برون گرا (اجتماعی) به راحتی احساسات و هیجاناتشان را با اطرافیان در میان می گذارند و

با سهولت بیشتری می توانند بر هیجانات منفی پس از طلاق غلبه کنند. تددسچی و کالهیون (۱۹۹۶) معتقدند افراد برون گرا مهارت بیشتری برای دریافت همدلی و حمایت اجتماعی دیگران دارند و احتمال بیشتری دارد که به دلیل علاقه به جمع و دوری از انزوا فشارهای ناشی از آسیب را کاهش دهند. در مطالعه شکسپیر-فنج، گو و اسمیت (۲۰۰۵) برون گرایی بیشترین همبستگی را با رشد پس از آسیب در میان پرسنل اورژانس بیمارستان دارد. پشتکار، سخت کوشی و مسئولیت پذیری به عنوان عاملی اثر گذار در تجربه رشد شرکت کنندگان این پژوهش بوده است. افراد مسئولیت پذیر و با پشتکار با داشتن برنامه ریزی و هدف تلاش بیشتری برای جبران و رفع مشکل نشان می دهند که این موضوع به رشد این افراد کمک شایانی میکند. نتایج پژوهش مرکز، واسکو زکا و وزیک (۲۰۱۲) نشان داد که میان وجدانی بودن، نورو گرایی، توافق پذیری با رشد پس از آسیب ارتباط قوی وجود دارد. این پژوهش با نتایج پژوهش تاشیر و فرایزر (۲۰۰۳) در نقش وجدانی بودن در بروز رشد همسو نمی باشد. صبر هم به عنوان ویژگی شخصیتی و هم به عنوان یکی از ارزش هایی که توسط خانواده به فرد آموزش داده شده نقش کلیدی در تجربه رشد و شکوفایی این زنان داشته است. در پژوهش نظری فرو و همکاران (۱۳۹۵) صبر و سرسختی از مولفه های تاثیر گذار بر سازگاری زنان مطلقه بوده است. مهم ترین یافته پژوهش که با بسیاری از پژوهش های پیشین همسو نمی باشد حوزه ارتباطات و تعاملات اجتماعی زنان مطلقه رشد یافته می باشد. اکثر قریب به اتفاق زنان رشد یافته این مطالعه صریحا بیان کردند که پس از تجربه طلاق مراودات اجتماعی خود را به افراد مورد اعتماد شان محدود ساخته اند و در بسیاری از زمینه های اجتماعی مجبور به اختفای هویت خود به عنوان یک زن مطلقه بوده اند. دلیل این امر را باید در نوع نگاه جامعه به زنان مطلقه جست و جو کرد. سایه سنگین نگاهها، قضاوت های منفی جامعه، نگاههای سودجویانه و ابزاری باعث می شود که آنان در محل زندگی، محیط کاری و حتی در جمع اقوام و آشنایان احساس امنیت نداشته باشند. بسیاری از شرکت کنندگان با پیشنهادهای بی شرمانه ای از سوی مردان در میان همکاران و اقوام مواجه شده بودند، وجود چنین پیشنهادهای نامناسب آنها را به این نتیجه رسانده بود که ارتباط اجتماعی شان را برای حفظ کرامت

منابع.

1. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
2. Heydarzadeh, M., Rasouli, M., Mohammadi Shah Balaghi, F., Alavi Majd, H., Mirzaei, H., Tahmasbi, M. Psychometric evaluation of the Persian version of the Posttraumatic Growth Scale in patients with cancer. *Payesh*;14(4):467-473. 10.52547/ijhehp.8.2.072. [In Persian]
3. Nazarifar, M., Sudani, M., Khojasteh Mehr, R., & Farhadi Rad, H. (2017). Explaining the factors affecting post-divorce adjustment in divorced women: A qualitative study. *Qualitative Research in Health Sciences*, 6(4), 477-492. https://jqr1.kmu.ac.ir/article_91111.html [In Persian]
4. Nazarifar, M., Sudani, M., Khojasteh Mehr, R., & Farhadi Rad, H. (2017). Explaining the factors affecting post-divorce adjustment in divorced women: A qualitative study. *Qualitative Research in Health Sciences*, 6(4), 477-492. <https://civilica.com/doc/2041826> [In Persian]
5. Seif, Susan (2004). Comparative study of the consequences of divorce in divorced Iranian and American men and women, *Family and Research Quarterly*, 2(3): 21-34. [In Persian]
6. Akhavan Tafti, M. (2003). Consequences of divorce in transitioning through its stages. *Social-Psychological Studies of Women (Women's Studies)*, 1(3), 125-152. [In Persian]
7. Kalantari, A., Roshan Fekr, P., & Javaheri, J. (2011). Effects and consequences of divorce: a systematic review of research conducted in Iran with an emphasis on gender considerations (1390-1376). *Women in Development and Politics*, 9(3), 111-131. https://jwdp.ut.ac.ir/article_23652.html [In Persian]
8. Cabılar, B. Ö., & Yılmaz, A. E. (2022). Divorce and post-divorce adjustment: Definitions, models and assessment of adjustment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 1-11. <https://doi.org/10.18863/pgy.910766>
9. Taylor, M. S., & Moorman, S. M. (2011). Postdivorce growth and psychological adjustment among college students. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(4), 303-324. <https://doi.org/10.1080/10502556.2011.571999>
10. Zarei, S., and Nikokar, M. (2019). Investigating the relationship between post-traumatic growth and self-esteem in divorced women. *Journal of Psychological Sciences*, 14(4), 1463-1475. <http://dx.doi.org/10.53577/JPS.20.112.793>. [In Persian]
11. Coleman, J. (2019). Gender Differences in Post-Divorce Growth. *Journal of Divorce &*

انسانی خود به حداقل برسانند. این موضوع مغایرت آشکاری با مطالعات پژوهش اسمعیلی، آخوندی و کاظمیان (۱۳۹۱) دارد که در آن حضور در اجتماع، یکی از عوامل اثر گذار بر سازگاری زنان مطلقه بوده است. گرچه زنان شرکت کننده در این پژوهش حضور پررنگی در زمینه اشتغال و تحصیل داشته اند اما این فعالیت ها با هدف افزایش حضور در اجتماع صورت نگرفته است و برای هدف دیگری بوده است که پیشتر توضیح داده شد. هدف مطالعه حاضر شناسایی عوامل موثر بر رشد پس از آسیب زنان مطلقه بود که با استفاده از رویکرد کیفی و روش کلازیری انجام شد. پس از مصاحبه با زنان مطلقه رشد یافته و اتمام مراحل کدگذاری مجموعاً ۱۰ مقوله اصلی ۲۳ مقوله فرعی و ۱۴۵ عبارت مفهومی (مضامین) به دست آمد. نتایج این مطالعه نشان می دهد که زنان پس از پذیرش و گذر از رنج طلاق، با گذشت زمان (عامل مداخله گر) و در بستری از عوامل درونی و بیرونی مانند اعتقادات مذهبی، حمایت خانواده، ویژگی های شخصیتی و با اتخاذ راهبردهای رشد آفرین مانند مدیریت بحران و مهارت حل مساله، مدیریت روابط بینا جنسیتی، خود مراقبتی و استفاده از پتانسیل های محیطی میتوانند به رشد و شکوفایی برسند. رشد و شکوفایی پس از طلاق دارای دو مولفه رشد و تحول فردی و گسترش دید و نگرش می باشد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش:

در راستای انجام این مهم افرادی که مایل به شرکت در پژوهش بودند در همان ابتدای جلسه فرم رضایت نامه را امضا نمودند و قبل از انجام هر مصاحبه توضیحاتی در رابطه با هدف پژوهش، داشتن حق انصراف از پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات ارائه شده و فاش نشدن هویت واقعی مشارکت کنندگان ارائه شد.

حامی مالی:

این پژوهش بدون دریافت هیچگونه بودجه از نهاد و ارگانی انجام شده است.

سپاسگزاری

نویسندگان پژوهش از شرکت کنندگان در این مطالعه به دلیل همکاری و صرف وقت ارزشمندشان قدردانی می کنند.

the relationship between post-traumatic growth and meaning and purpose in life in divorced women. *Quarterly Journal of Clinical Psychology*, 11(2), 148-163 .

<https://psychologicalscience.ir/article-1-13785-fa.html>. [In Persian]

22. Holley, S. A., & Doss, B. D. (2021). Resilience and Post-Divorce Growth: A Meta-Analysis. *Journal of Family Psychology*, 35(5), 671-682. [10.1002/j.1586-696.2021.00095.x](https://doi.org/10.1002/j.1586-696.2021.00095.x)

23. Najafizadeh, A., Khodabakhsh, R., Pirkalani, A., and Bijari, F. (2012). Identifying factors affecting post-traumatic growth of divorced women. *Psychological Sciences*, 21(112), 693–708. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.112.693> [In Persian]

24 . Mousavi, Seyed Valiullah, & Vatankhah, Mohammad. (2015). Predicting post-traumatic growth based on religiosity, meaning in life and social support in women with breast cancer. *Clinical Psychology Achievements*, 1(3), 33–48. <https://doi.org/10.22055/jacp.2015.12405> [In Persian]

25. Sadeghi Fasai, Soheila and Isari, Maryam (2013). Redefining the “Self” and Building Identity among Women after Divorce. *Women’s Research Journal*, Institute for Humanities and Cultural Studies. 1(4): 111-138 https://womenstudy.ihtcs.ac.ir/article_1066.html. [In Persian]

26. Kaleta, K.; Mróz, J. (2023). Posttraumatic Growth and Subjective Well-Being in Men and Women after Divorce: The Mediating and Moderating Roles of Self-Esteem. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 3864. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053864>

27. Ogińska-Bulik, N.; Juczyński, Z. Rozwój potraumatyczny-charakterystyka i pomiar [Posttraumatic growth—Characteristic and measurement]. *Psychiatria* 2010, 7, 129–142. <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/29109>

Remarriage, 60(4), 425–442. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1607090>

12. Johnson, S. M., & Tasca, G. A. (2016). The benefits of postdivorce growth: A meta-analysis. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(2), 119–138.

<https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1125200>

13. Johnson, S. M., & White, C. S. (2007). The role of postdivorce growth in psychological well-being. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 21-39.

https://doi.org/10.1300/J087v46n03_02

14. Akhundi Darzi, M., Esmaeili, M., & Kazemian, S. (2017). Predicting positive psychological states in post-divorce adjustment of divorced women (scientific article of the Ministry of Science), *Social Psychological Studies of Women*, Volume 15, Summer 2017, No. 2 (51 in a row). https://jwsp.alzahra.ac.ir/article_2936.html [In Persian]

15. Azimi, M., and Abedi, M. (2019). Investigating the relationship between post-traumatic growth and independence and autonomy in divorced women. *Journal of Psychology and Educational Sciences*, 21(3), 416-431. <http://jdisabilstud.org/article-1-2185-en.html>. [In Persian]

16. Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). For better or for worse: Divorce reconsidered. New York, NY: W. W. Norton & Company <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2347433>

17. Letiecq, A. M., & Bradbury, T. N. (2023). The Post-Divorce Growth Process: A Model of Positive Adaptation to Divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(2), 240-255. <https://doi.org/10.1037/pspi0000396>

18. Zarei, S., Abedi, M., and Nikokar, M. (2014). Investigating the relationship between post-traumatic growth and social relationships in divorced women. *Journal of Social Sciences*, 18(1), 79-93.

<https://psychologicalscience.ir/article-1-1498-fa.html>. [In Persian]

19 .Szafranski, M. A. (2022). Promoting Post-Divorce Growth: A Guide for Therapists. WW Norton & Company.

20. Abedi, M., and Zarei, S. (2019). Investigating the relationship between post-traumatic growth and communication and problem-solving skills in divorced women. *Quarterly Journal of Clinical Psychology Research*, 10(2), 116-129. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=295290> [In Persian]

21. Abedi, M., and Zarei, S. (2014). Investigating