

Research Article

Phenomenological Analysis of Positive Aspects of Post-Divorce Growth in Divorced Women in Tehran

Authors

Mehrangiz Shoaakazemi^{1*}, Zahra Farahani², Maryam Yadollahi³, Zahra Nazifi⁴

-  1. Professor, Department of Women and Family Studies, Faculty of Social Sciences and Economics, Al-Zahra University. Tehran. Iran. (Corresponding Author)
-  2. Master's Degree in Personality Psychology, North Tehran Azad University, Tehran. Iran. zahra.farahani@gmail.com
-  3. Master's Degree in Women and Family Studies. Faculty of Social Sciences and Economics, Al-Zahra University. Tehran. Iran. maryamyadollahi1376m@gmail.com
-  4. Graduated from the Master of Women and Family Studies. Faculty of Social Sciences and Economics, Alzahra University, Tehran. Iran. za.na.1395@gmail.com

Abstract

Receive Date:
18/01/2025

Accept Date:
06/05/2025



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 these 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 regarding 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 consisted of 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 at least three years by 2023. Data were collected through semi-structured interviews, and theoretical saturation was reached after interviewing 15 participants. Purposeful sampling was employed, and the data were analyzed using Colaizzi's seven-step method.

Results: The analysis of the interviews resulted in the extraction of 18 subcategories and five overarching themes. These themes were: (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 can achieve significant post-divorce growth and flourishing over time. This growth is mediated by both internal and external factors, including religious beliefs, family support, personality traits, and the adoption of growth-oriented strategies such as crisis management, problem-solving skills, interpersonal relationship management, self-care practices, and the utilization of environmental resources. These results provide 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

m.shkazemi@alzahra.ac.ir

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 such as 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 following a divorce. Rooted in theories of post-traumatic growth and resilience, this perspective suggests that individuals can emerge from adversity with a deeper understanding of themselves and life. This paper aims to systematically explore various dimensions of post-disaster growth (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 the subject, offering both a conceptual and practical framework to better understand PDG. The primary goal is to introduce a new perspective for interpreting post-divorce experiences, moving beyond trauma and dysfunction toward possibility, learning, and transformation. In doing so, this study contributes to the growing body of research advocating strength-based therapeutic interventions during life crises such as divorce.

Method

This qualitative study employed a directed content analysis approach. The 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 with active coping, and willingness to participate. Purposeful sampling combined with the snowball technique was used to select participants. The primary data collection method consisted of semi-structured interviews, developed based on post-traumatic growth theory. All interviews were audio-recorded and transcribed verbatim. Data were analyzed using inductive content analysis, during which meaning units were identified and organized into codes, categories, and overarching themes. To enhance credibility, member checks, peer reviews, and repeated readings of the data were employed. Ethical principles, including informed consent, confidentiality, and the right to withdraw at any stage, were strictly observed. The methodological aim was to uncover participants' lived experiences of PDG and to develop a conceptual model grounded in their narratives. This approach enabled an in-depth exploration of how individuals reconstructed meaning, identity, and relationships following divorce.

Results

Data analysis revealed three main themes and nine subcategories representing 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 themselves and achieving greater self-reliance. The second theme, Interpersonal Relationships, improved communication skills, more intentional relationship choices, and an increased appreciation for healthy connections. Some participants reported that the quality of their relationships with children, family, and friends improved, while unhealthy dependencies decreased. The third theme, Transformation and Purposefulness, involved seeking meaning, experiencing liberation from dysfunctional patterns, and establishing new life goals. Participants emphasized that divorce, despite its challenges, can serve as a turning point for rediscovering purpose and spiritual depth. Overall, the findings suggest that although divorce is undoubtedly painful, it can also offer an opportunity for psychological growth, personal development, and spiritual awakening. The results support the importance of strength-based approaches in post-divorce counseling, emphasizing clients' internal resources and growth potential rather than focusing solely on pathology or trauma.

Conclusion

Divorce can be a pivotal event that leads individuals either toward decline or personal growth. This study demonstrates that, although divorce presents emotional and social challenges, it also has the potential to serve as a catalyst for 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-awareness, 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 focused on resilience, self-discovery, and meaning-making can be especially effective in promoting positive developmental growth (PDG). Ultimately, this study represents a preliminary step toward scientifically understanding PDG within the Iranian cultural context. Future research should emphasize quantitative and longitudinal studies to examine the 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.

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

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

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

نویسندگان

مهرانگیز شعاع کاظمی^۱، زهرا فراهانی^{۲*}، مریم یدالله‌ئی^۳، زهرا نظیفی^۴

۱. استاد گروه مطالعات زنان و خانواده، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصاد، دانشگاه الزهرا(س)، تهران، ایران.
(نویسنده مسئول)

۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشگاه آزاد واحد تهران شمال، تهران، ایران.
zahra.farahani@gmail.com

۳. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مطالعات زنان و خانواده، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصاد، دانشگاه الزهرا(س)، تهران، ایران.
maryamyadollahi1376m@gmail.com

۴. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مطالعات زنان و خانواده، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصاد، دانشگاه الزهرا(س)، تهران، ایران.
za.na.1395@gmail.com

چکیده

مقدمه: گرچه رویدادهای استرس‌زا اغلب با تجربه‌های منفی مانند پریشانی روان‌شناختی و برخی اختلالات روانی مانند اختلال استرس پس از سانحه همراه هستند، اما برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این رویدادها می‌توانند به تقویت تحمل‌روانی و فرصت‌های منحصر به فردی برای رشد فردی منجر شوند. اصطلاح رشد پس از تروما^۱ (PTGI) به تغییرات مثبت و سازنده‌ای گفته می‌شود که پس از مواجهه با حوادث تروماتیک به وجود آمده است.

روش: با توجه به شکاف تحقیقاتی موجود در زمینه اثرات مثبت مواجهه با طلاق در زنان مطلقه، این مطالعه باهدف شناسایی عوامل موثر بر رشد زنان مطلقه انجام شد. در این پژوهش پدیدارشناسانه^۲ جامعه آماری شامل زنانی بود که با اذعان به رشد پس از طلاق و کسب نمره‌ای دو انحراف استاندارد بالاتر از میانگین در آزمون رشد پس از آسیب‌تدسجی و کالهن در سال ۱۴۰۲ انتخاب شدند. این افراد باید حداقل سه سال از زمان طلاقشان گذشته باشد. داده‌ها پس از مصاحبه با ۱۵ نفر به اشباع نظری رسید. روش نمونه‌گیری هدفمند و ابزار گردآوری داده‌ها مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. تحلیل داده‌ها نیز با استفاده از روش کلازی^۳ انجام شد.

نتایج: تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها منجر به شناسایی ۱۸ مقوله فرعی و ۵ مقوله اصلی شد. یافته‌ها نشان دادند که رشد و شکوفایی پس از طلاق دارای پنج مؤلفه اصلی است: رشد و تحول فردی، اجتماعی، کسب استقلال، تغییر در نگرش و افزایش خودمراقبتی.

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، ویژگی‌های شخصیتی و با اتخاذ راهبردهای رشد آفرین از جمله مدیریت بحران و مهارت حل مسئله، مدیریت روابط بیناجنسی، خودمراقبتی و استفاده از پتانسیل‌های محیطی می‌توانند به رشد و شکوفایی دست یابند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند برای برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران حوزه زنان و خانواده نیز مفید باشد.

تاریخ دریافت:

۱۴۰۳/۱۰/۲۹

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۰۲/۱۶



کلیدواژه‌ها

رشد پس از تروما، طلاق، زنان مطلقه.

پست الکترونیکی
نویسنده مسئول

m.shkazemi@alzahra.ac.ir

1. Properties of Posttraumatic Growth Inventory.
2. Phenomenology.
3. Colaizzi.

مقدمه

در دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ میلادی، مطالعات علمی سیستماتیک درباره امکان رشد در مواجهه با آسیب‌های زندگی شکل گرفت. روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌جای تمرکز بر جنبه آسیب‌زای وقایع تروماتیک، بر جنبه مثبت و رشد دهنده این وقایع تأکید دارد. رشد پس از آسیب یکی از حوزه‌های پژوهشی نوظهور در این رویکرد است. اگرچه حوادث استرس‌زا می‌توانند منجر به پیامدهای منفی مانند اختلال استرس پس از سانحه به دنبال داشته باشند، اما همین حوادث می‌توانند به پیامدهای مثبتی نیز منجر شوند که به آن «رشد پس از آسیب» می‌گویند [۱].

حتی در مورد بیماری‌های جسمی که استرس زیادی به‌همراه دارند، با وجود مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی در بیماران مواجهه با این حادثه تنش‌زا می‌تواند به پیامدهای روان‌شناختی مثبت نیز منجر شود [۲]. مدل‌های متفاوتی ناظر به مفهوم رشد پس از آسیب هستند، اما در این پژوهش از مدل تدسچی و کالهن^۱ با مفهوم رشد پس از آسیب استفاده شده است [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 به‌عنوان پراسترس‌ترین واقعه زندگی در نظر گرفته شده‌است. زنان مطلقه نسبت به زنان متأهل به‌طور معناداری در سال‌های نخست پس از طلاق سطوح بالاتری از فشار و اضطراب روانی و 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 به‌رو هستند [۴]. زنان نسبت به مردان از پیامدهای اجتماعی طلاق آسیب‌پذیری بیشتری دارند. آن‌ها پس از طلاق بیشتر از مردان احساس شکست را تجربه می‌کنند که این موضوع نشان‌دهنده آسیب‌پذیری بیشتر زنان به تغییرات اجتماعی نسبت به مردان است. همچنین،

احساساتی مانند اضطراب، احساس غم، دلتنگی، خستگی و خشم در زنان بیشتر از مردان است [۵]. طلاق دارای پیامدهای منفی روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی است که نه تنها موجب آسیب به سرمایه انسانی و اقتصادی جامعه می‌شود بلکه می‌تواند مانع نقش آفرینی زنان و به‌حاشیه راندن و استثمار آنان شود [۶]. طلاق در فرهنگ ایرانی پدیده‌ای دشوار و آسیب‌زا نسبت به فرهنگ غربی محسوب می‌شود که این موضوع تجربه رشد زنان مطلقه را پس از طلاق متفاوت می‌سازد؛ بنابراین پژوهش حاضر به دنبال آن است که مؤلفه‌های مؤثر بر رشد پس از آسیب زنان مطلقه را براساس فرهنگ بومی ایران شناسایی کند.

تدسچی و کالهن رشد پس از آسیب را به‌عنوان پیامد رویداد آسیب‌زا تصور کردند که باورهای شخص درمورد جهان را به مبارزه می‌طلبد. آن‌ها در مدل طراحی شده خود توضیح دادند که چگونه حوادث آسیب‌زا به‌عنوان چالش‌هایی بر طرح‌واره‌های قبل از آسیب عمل می‌کند و شیوه‌های معنادهی قبلی را درهم می‌شکند و موجب آشفتگی روانی می‌شود، سپس در پاسخ به این شرایط نشخوار فکری ایجاد می‌شود که به‌فرد کمک می‌کند تا دریابد چه اتفاقی افتاده و چگونه به‌آسیب واکنش نشان دهد، در مراحل اولیه این نشخوار فکری، غیرارادی و مایوس‌کننده 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 گرفته‌است: عوامل شخصیتی، شناختی و اجتماعی از جمله این عوامل هستند. متغیرهای مقابله‌ای مانند مقابله مذهبی، متغیرهای شخصیتی مانند خوش‌بینی 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 ۱۹۶۰م تعداد زیادی از پژوهشگران آمریکایی، عوامل پیش‌بینی‌کننده 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 گرفته‌است، حال آنکه رشد پس از آسیب زنان مطلقه

1. Tedeschi and Calhoun.

موضوعی است که نیاز به بررسی بیشتر دارد.

در سال‌های اخیر طلاق با روندی رو به رشد همراه بوده است که نتیجه آن افزایش چشمگیر تعداد زنان و مردانی است که با پیامدهای پس از طلاق مواجه می‌شوند. با این حال، چگونگی مواجهه افراد طلاق گرفته با این پیامدها، بازسازی زندگی پس از طلاق و بررسی ابعاد مثبت رشد پس از این بحران از جمله جنبه‌های مغفول مانده در زندگی‌های ایرانی است.

از آنجایی که در زندگی همه افراد همواره احتمال رویارویی با حوادث آسیب‌زا وجود دارد؛ بنابراین نوعی تغییر نگاه نسبت به رویدادهای منفی زندگی از جمله طلاق ضرورتی انکارناپذیر است.

با توجه به این که پژوهش‌های پیشین عمدتاً بر جنبه‌های منفی و مخرب طلاق تمرکز داشته‌اند و با در نظر گرفتن اهمیت رویدادهای تروماتیکی مانند طلاق در رشد و بهبود عملکرد زندگی افراد مطلقه، خلاء پژوهشی جدی در این زمینه احساس می‌شود. همچنین تحقیق درباره دستاوردهای رشد پس از طلاق برای زنان مطلقه علاوه بر این که به درک بهتر این پدیده کمک می‌کند، نقش مؤثری در توسعه حمایت‌های مناسب برای این گروه ایفا می‌کند. چنین پژوهش‌هایی با تسهیل شکل‌گیری رشد پس از آسیب، جنبه‌های تروماتیک طلاق را کاهش داده و به بهبود کیفیت زندگی زنان مطلقه کمک منجر می‌شود. در همین راستا، پژوهش حاضر با هدف بررسی بررسی کیفی ابعاد مثبت رشد پس از ترومای ناشی از طلاق در زنان مطلقه شهر تهران انجام شده است.

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 پرسش تحقیق، جمع‌آوری داده‌ها، کد گذاری، تجزیه و تحلیل داده‌ها، نظریه‌سازی و نگارش گزارش تحقیق است. 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 به طور مکرر خوانده شدند و جملات و واژه‌های مهم از متن مصاحبه‌ها استخراج شدند، سپس این معانی استخراج شده مفهوم‌سازی و کدبندی شدند. سپس، پس از بازخوانی چندین باره کدها مفاهیم فرموله شده و در درون دسته‌ها و خوشه‌های موضوعی قرار گرفتند. با به دست آمدن تم اصلی در نهایت کلیه عقاید استنتاج شده در توصیفی کامل با 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 این پژوهش شامل زنان مطلقه شهر تهران بوده و نمونه آماری آن ۱۵ نفر از این زنان را در برمی‌گرفت. در این مطالعه برای اطمینان از رشد یافتگی افراد شرکت‌کننده، از پرسش‌نامه رشد پس از آسیب [۱] استفاده شد. مشارکت‌کنندگان به صورت هدف‌مند از طریق کلینیک‌های روان‌شناسی، معرفی دوستان و آشنایان 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 نمره 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 مشارکت‌کنندگان داده شد و از آن‌ها خواسته شد با دقت و بر اساس تجربیات شخصی به پرسش‌های مصاحبه پاسخ دهند. زمان و محل مصاحبه متغیر بود و با رعایت آسایش شرکت‌کنندگان تنظیم شد. در مجموع از ۱۵ مصاحبه انجام شد که ۸ مصاحبه به صورت حضوری و ۷ مصاحبه به صورت تلفنی انجام گرفت. برای جلوگیری از

جلوگیری از کج‌فهمی و ابهام اطمینان حاصل شود. برای استحکام اطلاعات نیز از روش بررسی آن‌ها با مشارکت‌کنندگان و مقایسه نتایج این پژوهش با ادبیات تجربی و نظری موجود استفاده شد در زمینه پایایی نیز برای اطمینان از درستی داده‌ها تمام مصاحبه‌ها ضبط صدا و یادداشت‌برداری شدند که در بخش بحث و نتیجه‌گیری به آن اشاره می‌شود.

یافته‌ها

یک‌سویه شدن داده‌ها، تلاش‌شد تا گروه نمونه از نظر سن، سطح تحصیلات، مرتبه اجتماعی، مدت‌زمان طلاق و وضعیت اقتصادی - فرهنگی متنوع انتخاب شوند. همچنین، برای حفظ محرمانگی، اسامی مستعار برای شرکت‌کنندگان استفاده شد و اصول اخلاقی پژوهش؛ از جمله حفاظت از هویت و اطلاعات شخصی آنان، به دقت رعایت شد. برای افزایش اعتبار مطالعه، در پایان هر مصاحبه، پژوهشگر و همراه با مصاحبه‌شونده، جمع‌بندی کلی از محتوای مصاحبه را مرور کرد تا از صحت اطلاعات و

جدول ۱. 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	شناس‌روان	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 مصاحبه 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 خانواده‌اش	افزایش عزت نفس	رشد فردی در ابعاد شخصیتی و روانی
کسب موفقیت در زمینه‌های شغلی و تحصیلی	افزایش اعتماد به نفس	
افزایش تاب‌آوری، 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 مؤثر	بهبود مهارت‌های ارتباطی	
تنظیم روابط با جنس مخالف، دوری‌گزینی 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 رفت‌وآمد 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	
ادامه تحصیل، تجربه‌ی محیط جدید، کسب اطلاعات و انگیزه‌های جدید	پیشرفت تحصیلی	
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	هویت یابی	کسب استقلال
انجام امور مالی و بانکی، رانندگی کردن، شاغل شدن و کسب درآمد یا پیشرفت در شغل، کسب استقلال مالی، تغییر در اداره زندگی	مهارت‌های اجرایی	
رنج‌ها پل‌ی برای رشد نه عقوبت الهی، رنج‌ها جزئی از زندگی، امتحانات الهی مستتر در رنج‌ها	تغییر بینش در نوع نگاه به معنا و هدف زندگی	تحول بینشی

ادامه جدول ۲. مضمون‌ها و مقولات اصلی و فرعی و محوری حاصل از متن مصاحبه مشارکت‌کنندگان

مضمون‌ها	مقولات فرعی	مقولات اصلی
افزایش همدلی با سایر زنان آسیب‌دیده و آسیب‌پذیر، قضاوت نکردن دیگران و زندگی‌شان، کوچک نشمردن آلام انسان‌های دیگر و سعی در درک بیشتر افراد	تغییر بینش در نوع نگاه به سایر انسان‌ها	تحول بینشی
	تغییر بینش در نوع نگاه به خود	
برنامه‌ریزی برای سفر، برنامه‌ریزی برای تفریح با دوستان، برنامه‌ریزی برای تفریح با فرزند، پرداختن به علاقه مثل ورزش یا کارهای هنری، پیگیری و ادامه علاقه خود در زمینه‌های ورزشی و هنری، استفاده از غذاهای مورد علاقه، استفاده از سبک لباس مورد علاقه، اهمیت به خستگی و احتیاج به استراحت، اهمیت به سلامت بدن و نیازهای پزشکی، قرار دادن ورزش و رژیم غذایی مناسب در زندگی	توجه به داشتن تفریحات	افزایش خود مراقبتی
	توجه به علایق خود	
	تغییر در سبک زندگی و توجه به نیازهای خود	

را وادار به نشخوارهای ذهنی می‌کند که طی آن از طریق گفتگوهای درونی و اندیشه عمیق به این که چرا طلاق در زندگی‌اش رخ داده، آگاهی و بینش جدیدی کسب می‌کند و به دنبال پیدا کردن معنایی برای این رویداد است. اغلب مشارکت‌کنندگان این پژوهش نیز پس از مواجهه با طلاق و سختی‌های آن، عمیقاً به معنای این رویداد اندیشیده‌اند. نازنین می‌گوید: «وقتی طلاق برام اتفاق افتاد اولش نمی‌تونستم باهاش کنار بیام و این واقعیت تلخو هضم کنم اما به مرور فهمیدم که این مشکل فقط مختص من نیست و باید تلاش کنم تا به بهترین نحو از اون عبور کنم. به نظر من با پذیرش مشکلات به جای جنگیدن با اونها بهتر میشه راه حل براشون 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 به وجود آمده است که منجر به افزایش آگاهی و گسترش دید آنها گردیده است. همچنین تجربه طلاق و تغییر بینش به انسان‌ها 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 به جز خودت به درد و رنج مردم

در مطالعه حاضر، مصاحبه با ۱۵ زن که تجربه رشد پس از طلاق را گزارش کرده و در آزمون PTGI نمره مورد نیاز را کسب کرده بودند، تا رسیدن به اشباع نظری داده‌ها انجام شد. در کدگذاری اولیه داده‌های حاصل شده از این مصاحبه‌ها، ۱۰۲ مضمون اولیه شناسایی شد. پس از بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود در ابعاد مختلف واحدهای معنایی، این واحدها در ۱۸ مقوله فرعی طبقه‌بندی شدند. در نهایت بر مبنای روابط درونی مشاهده شده بین این مقولات فرعی، ۵ مقوله اصلی ایجاد شد. برای درک دقیق‌تر و معرفی بهتر هریک از این زیر مضمون‌ها، در ادامه به مثالی از متن مصاحبه‌ها اشاره می‌شود. (جدول شماره ۲)

تغییر بینش: معنا درمانی، رویکردی درمانی است که ویکتور فرانکل^۱ (۱۹۰۵-۱۹۹۷م) روانپزشک برجسته اتریشی بعد از جنگ جهانی دوم، به دنبال رنج‌های شدیدی که در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها متحمل شده بود مطرح نمود. این رویکرد به طور خاص با رنج آدمی سروکار دارد و برآمده از تجربه عمیق رنج است. مواجهه با رنج فرد

1. Viktor Frankl.

مخصوصاً افرادی که با تو هم درد هستند فکر کنی و سعی کنی در حد توانت مشکلات شونو حل کنی.»

رشد فردی در ابعاد روانی و شخصیتی: جدایی

به زنان مشارکت کننده در این پژوهش این فرصت را داده بود تا خود را بهتر بشناسند و به نقاط قوت و ضعف خود پی ببرند. در این باره سارا می گوید: «من یه دختر ۱۸ ساله بودم که خانوادم مخالف طلاقم بودن، تمام مراحل دادگاه و شورای حل اختلافو تنهایی می رفتم. اون جا بود که فهمیدم خیلی قوی تر از اونی هستم که فکر می کردم.» توانایی حل مسئله نیز آنان را قادر ساخته بود تا از مجموعه مهارت های شناختی مؤثر خود برای کنار آمدن با موقعیت های پر فشار روانی و بین فردی مشکل آفرین استفاده کنند. این سبک رفتاری بر اهمیت عملیات شناختی و درک و فهم واسطه سازی و حل تعارض های درون فردی و بین فردی تأکید می کند. تمرکز بر اهداف شغلی و تحصیلی از جمله شیوه های حل مسئله در زنان رشد یافته این پژوهش بوده است. چنانچه فهیمه در این باره گفت: «سرکار رفتن و ورود به اجتماع شروع تغییرات مثبت من بود. وقتی از نظر مالی مستقل شدم اعتماد به نفسم را دوباره به دست آوردم و احساس کردم که آدم به درد بخوری هستم.» از طرفی بسیاری از مصاحبه شوندگان این پژوهش بعد از تجربه تلخ طلاق با گذشت زمان رشد معنوی را تجربه نموده و با خداوند رابطه عمیق تر و عاشقانه تری برقرار کرده اند. آنان بیان کردند هنگامی که در جریان فشارهای پس از طلاق افسردگی و احساس پوچی بر آنان غلبه میکرد وجود خداوند در تک تک لحظات باعث تحمل سختی ها و قدرتمند شدن آنان می شد. سپیده گفت: «من بعد از طلاقم معنوی تر شده ام برای اینکه فهمیدم که خدا واقعاً هوای منو و آرین و داره و تنهامون نمیزاره تو این مدت معجزه هاشو به چشم دیدم.»

افزایش خود مراقبتی: برخی از زنان شرکت کننده بعد

از ترومای طلاق بر توانمندی های خود که هیچگاه فرصت و شرایط بروز و ظهورش را نداشته اند، تمرکز کرده و آن ها را به فعلیت در آوردند؛ مثلاً سیما می گوید: «همیشه نقاشی رو خیلی دوست داشتم. از بعد ازدواجم خیلی فاصله گرفتم چون عملاً اصلاً نمیشد کلاس برم یا بخوام بشینم خودم یاد بگیرم یا نقاشی بکشم و شوهرم 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 نقاشیام فروختم.» برخی زنان نیز به اهمیت توجه به نیازهای خود در زمینه سلامت پی بردند. مینو گفت: «یه جورایی دیدم فایده نداره منتظر بمونی کسی دلش برات بسوزه و حالتو بپرسه یا نگرانت بشه و ببرت دکتر. خودت باید به فکر خودت باشی. دیگه یه بخشی از درآمدمو میذارم کنار برای بیمه و چکاب هایی که لازمه و دکتر رفتن و اینا. نیازم نیست کسی باهام بیاد خودم میرم. اولین کسی که حواسش بهم هست خودمم.»

مدیریت روابط بینا جنسیتی: یافته های تحقیق

حاضر نشان داد که اکثر زنان مطلقه به دلیل اقتضائات فرهنگی، با ایجاد مرزهای رفتاری و دوری گزینی از جمع های مختلط، خودمراقبتی، پوشش مناسب تر، تجدید نظر در رفت و آمدها چه در محیط کار چه در جمع فامیل، واقع گرایی در روابط با جنس مخالف و پنهان کردن مسئله طلاق، روابط اجتماعی خود را مدیریت می کردند تا روابط شکل ناامنی به خود نگیرد. مرجان می گوید: «توی محیط کارم به شدت جدی ام برای همین با اینکه میدونند مطلقه هستم هیشکی جرأت نمیکنه سمتم بیاد و بهم پیشنهادی بده یا مزاحمم بشه.» همچنین رویا می گوید: «تو محیط کار روابطمو مخصوصاً با آقایون محدود کردم و اصلاً نداشتم که بفهمند من تنها هستم. تو خونه جدید هم اصلاً با همسایه ها گرم نگرفتم تا از کارم سر در بیارن و وارد حریم خصوصیم بشن.»

رشد شخصیتی: جدایی به زنان مشارکت کننده در این

پژوهش این فرصت را داده بود تا خود را بهتر بشناسند و به نقاط قوت و ضعف خود پی ببرند. اعتماد به نفس خودشناسی جسارت و جرأت مندی همدلی با هموعان رویا پردازی جاه طلبانه هدفمندی داشتن عادت های سازنده و قدرت تحمل و پذیرش برخی از ویژگی ها و صفات شخصیتی است که به رشد شخصیتی شرکت کنندگان پژوهش کمک شایانی نموده است. صدف گفت: «رشد از نظر من یعنی انسان بهتر شدن یعنی به جز خودت به درد و رنج مردم مخصوصاً افرادی که با تو هم درد هستند فکر کنی

و سعی کنی در حد توانت مشکلاتتو 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 یاس‌آور 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 ازدواجم 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.»

بحث و نتیجه‌گیری

فرایند رشد پس از ترومای طلاق ابتدا با پذیرش و گذر از رنج طلاق آغاز می‌شود، فرد در مواجهه با موقعیت تازه‌ای 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 ویژه‌ای را تجربه می‌کند؛ بنابراین نخستین گام در مسیر رشد و شکوفایی پذیرش و گذر از رنج طلاق است. وایزمن^۱ (۱۹۷۵م) بیان می‌کند که افراد در مواجهه با طلاق این پنج مرحله را طی می‌کنند: ۱. انکار؛ ۲. فقدان و افسردگی؛ ۳. خشم و دوسوگرایی؛ ۴. جهت‌گیری مجدد سبک زندگی و هویت و ۵. پذیرش و سطح جدیدی از کارکرد.

بر اساس اظهارات مشارکت‌کنندگان طی شدن این مراحل به شکل خط مستقیم نبود و بعضی از آن‌ها همزمان چند مرحله را با هم تجربه کرده‌اند، 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 کشیده می‌شود و به منزله تلنگری است که افراد را به عمیق اندیشیدن وا می‌دارد. مواجهه با رنج فرد را وادار به نشخوار ذهنی می‌کند که از طریق گفتگوهای درونی و اندیشه عمیق به این که چرا طلاق در زندگی‌اش 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 مثبت‌تری از طلاق خواهد داشت. نتایج این پژوهش با اهمیت نقش نشخوارهای ذهنی در وقوع رشد پس از آسیب با یافته‌های مطالعات تدسچی و کالهنون (۲۰۰۴م) همسو است. 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 بی‌هدف نمی‌دانند و آن را ازمون الهی و وسیله‌ای برای رسیدن به کمال بیان می‌کنند. بی‌معنی و پوچ ندانستن طلاق، سختی‌ها و مشکلات پس از آن، خود زمینه ساز رشد است. باور به نیروی برتر سبب کاهش احساس ترس و خشم می‌شود و با دادن احساس انگیزه و قدرت به فرد 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 کرده‌اند. همچنین، مطالعات موسوی و وطن‌خواه (۱۳۹۴) و نیک منش و میرعبداللهی و امام هادی (۱۳۹۲) نشان داد، 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 مسئولیتی که زنان رشدیافته در قبال فرزند خود احساس می‌کنند به عنوان سدی در برابر افسردگی عمل می‌کند، گرمای وجود فرزندان و توجه و محبت‌های کودکانه آن‌ها معنای مهمی برای ادامه‌زندگی، استقامت و پیشرفت به این زنان می‌دهد. این یافته‌ها با پژوهش اسمعیلی، آخوندی و کاظمیان (۱۳۹۶) و همچنین با یافته‌های پژوهش نظری فر و همکاران (۱۳۹۵) و نجفی زاده (۱۴۰۰) همسو می‌باشد.

1. Weizmann.

بنابر اظهار نظر مشارکت‌کنندگان، پس از پذیرش طلاق آنان در پی چاره‌جویی و مواجهه با مشکلات پس از آن برآمده‌اند. یکی از این راه‌حل‌ها تمرکز بر اهداف شغلی و تحصیلی می‌باشد. اشتغال عامل کلیدی در کسب استقلال مالی و رهایی از سربار خانواده بودن است. همچنین، با ادامه تحصیل هم به رشد خود کمک کرده‌اند و هم زمینه‌ساز تربیت بهتر فرزندانشان بوده‌اند. این یافته‌ها با پژوهش بون (۲۰۰۵م) در زمینه استقلال و مدیریت مالی در سازگاری پس از طلاق همسو است. در داخل کشور نیز می‌توان به پژوهش‌های نظری فر و همکاران (۱۳۹۵) و اسماعیلی و آخوندی و کاظمیان (۱۳۹۲) اشاره کرد. در این مطالعه مصاحبه‌شوندگان بیان کردند، برخی از ویژگی‌های شخصیتی آنان به رشد و شکوفایی پس از طلاق کمک کرده است. صبوری، شوخ طبعی، خوش بینی، امیدواری، سخت‌کوشی، مسئولیت‌پذیری و اجتماعی بودن برخی از ویژگی‌های بیان شده بود. لینلی و جوزف (۲۰۰۴م) در مطالعات خود نشان داد که ویژگی‌های سازگاری، وجدانی بودن و برون‌گرایی ارتباط مثبت معناداری با رشد پس از سانحه دارد. همچنین، در پژوهش بنی‌هاشمیان و همکاران (۱۳۹۴) ویژگی‌های شخصیتی وابستگی به پاداش، خودراهبری، همکاری و پشتکار اثر مستقیم بر رشد پس از آسیب دارد. خوش بینی یکی دیگر از ویژگی‌های پررنگ و اثرگذار است که نقش بسزایی در تسهیل رشد در شرکت‌کنندگان پژوهش داشته است. خوش‌بینی مانند سدی در برابر افسردگی عمل کرده سبب می‌شود فرد طلاق را فاجعه ندانسته و آن را صرفاً پایان زندگی خود نداند و به آینده همچنان امیدوار باشد. یافته‌های پژوهش اکوای (۲۰۱۷م) نشان داد که خوش‌بینی و مذهب پیش‌بین‌های رشد پس از آسیب هستند. در این میان خوش‌بینی بیش از مذهبی بودن نقش پیش‌بینی‌کنندگی دارد. افراد برون‌گرا (اجتماعی) به راحتی احساسات و هیجاناتشان را با اطرافیان در میان می‌گذارند و با سهولت بیشتری می‌توانند بر هیجانات منفی پس از طلاق غلبه کنند. تدسچی و کالهن (۱۹۹۶م) معتقدند، افراد برون‌گرا 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 - فنچ، گو و اسمیت (۲۰۰۵م)

برون‌گرایی بیشترین همبستگی را با رشد پس از آسیب در میان پرسنل اورژانس بیمارستان دارد. پشتکار، سخت‌کوشی و مسئولیت‌پذیری به عنوان عاملی اثرگذار در تجربه رشد شرکت‌کنندگان این پژوهش بوده است. افراد مسئولیت‌پذیر و با پشتکار با داشتن برنامه‌ریزی و هدف تلاش بیشتری برای جبران و رفع مشکل نشان می‌دهند که این موضوع به رشد این افراد کمک شایانی می‌کند. نتایج پژوهش مرکز، واسکو زکا و وزیک (۲۰۱۲م) نشان داد که میان وجدانی بودن، نوروگرای، توافق‌پذیری با رشد پس از آسیب ارتباط قوی وجود دارد. این پژوهش با نتایج پژوهش تاشیر و فرایزر (۲۰۰۳م) در نقش وجدانی بودن در بروز رشد همسو نیست. صبر هم به عنوان ویژگی شخصیتی و هم به عنوان یکی از ارزش‌هایی که توسط خانواده به فرد آموزش داده شده نقش کلیدی در تجربه رشد و شکوفایی این زنان داشته است. در پژوهش نظری فر و همکاران (۱۳۹۵) صبر و سرسختی از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر سازگاری زنان مطلقه بوده است. مهم‌ترین یافته پژوهش که با بسیاری از پژوهش‌های پیشین همسو نیست، حوزه ارتباطات و تعاملات اجتماعی زنان مطلقه رشد یافته است. اکثر قریب به اتفاق زنان رشد یافته این مطالعه صریحاً بیان کردند که پس از تجربه طلاق مراودات اجتماعی خود را به افراد مورد اعتمادشان محدود ساخته‌اند و در بسیاری از زمینه‌های اجتماعی مجبور به اختفای هویت خود به عنوان یک زن مطلقه بوده‌اند. دلیل این امر را باید در نوع نگاه جامعه به زنان مطلقه جست و جو کرد. سایه سنگین نگاه‌ها، قضاوت‌های منفی جامعه، نگاه‌های سودجویانه و ایزاری باعث می‌شود که آنان در محل زندگی، محیط کاری و حتی در جمع اقوام و آشنایان احساس امنیت نداشته باشند. بسیاری از شرکت‌کنندگان با پیشنهادها بی‌شرمانه‌ای از سوی مردان در میان همکاران و اقوام مواجه شده بودند، وجود چنین پیشنهادها و نگاه‌های نامناسب آن‌ها را به این نتیجه رسانده بود که ارتباط اجتماعی‌شان را برای حفظ کرامت 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 اثرگذار بر سازگاری زنان مطلقه بوده است. گرچه زنان شرکت‌کننده در این پژوهش حضور پررنگی در زمینه اشتغال و تحصیل داشته‌اند، اما این فعالیت‌ها با هدف افزایش حضور در اجتماع صورت نگرفته

- 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*, 2017; 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. Explaining the factors affecting post-divorce adjustment in divorced women: A qualitative study. *Qualitative Research in Health Sciences*, 2017; 6(4): 477-492. <https://civilica.com/doc/2041826> **[In Persian]**
- 5- Seif, Susan Comparative study of the consequences of divorce in divorced Iranian and American men and women, *Family and Research Quarterly*, 2004; 2(3): 21-34. **[In Persian]**
- 6- Akhavan Tafti, M. Consequences of divorce in transitioning through its stages. *Social-Psychological Studies of Women (Women's Studies)*, 2003; 1(3): 125-152. **[In Persian]**
- 7- Kalantari, A., Roshan Fekr, P., & Javaheri, J. 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*, 2011; 9(3): 111-131. https://jwdp.ut.ac.ir/article_23652.html **[In Persian]**
- 8- Cabılar, B. Ö., & Yılmaz, A. E. Divorce and post-divorce adjustment: Definitions, models and assessment of adjustment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2022; 14(1): 1-11. <https://doi.org/10.18863/pgy.910766>
- 9- Taylor, M. S., & Moorman, S. M. Postdivorce growth and psychological adjustment among college students. *Journal of Divorce & Remarriage*, 2011; 52(4): 303-324. <https://doi.org/10.1080/10502556.2011.571999>

است و برای هدف دیگری بوده است که پیشتر توضیح داده شد. هدف مطالعه حاضر شناسایی عوامل مؤثر بر رشد پس از آسیب زنان مطلقه بود که با استفاده از رویکرد کیفی و روش کلایزری 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 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، ویژگی‌های شخصیتی و با اتخاذ راهبردهای رشد آفرین مانند مدیریت بحران و مهارت حل مسئله، مدیریت روابط بینا جنسیتی، خود مراقبتی و استفاده از پتانسیل‌های محیطی می‌توانند به رشد و شکوفایی برسند. رشد و شکوفایی پس از طلاق دارای دو مؤلفه رشد و تحول فردی و گسترش دید و نگرش است.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در راستای انجام این مهم، افرادی که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند، در ابتدای جلسه فرم رضایت نامه را امضا کردند. پیش از شروع هر مصاحبه نیز توضیحاتی درباره هدف پژوهش، داشتن حق انصراف در هر مرحله، محرمانه بودن اطلاعات ارائه شده و حفظ هویت واقعی مشارکت‌کنندگان به آن‌ها ارائه شد.

حامی مالی

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

سپاسگزاری

نویسندگان پژوهش از شرکت‌کنندگان در این مطالعه به دلیل همکاری و صرف وقت ارزشمندشان قدردانی می‌کنند.

منابع

- 1- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 1996; 9(3): 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>

- 18-Zarei, S., Abedi, M., and Nikokar, M. Investigating the relationship between post-traumatic growth and social relationships in divorced women. *Journal of Social Sciences*, 2014; 18(1): 79-93.
<https://psychologicalscience.ir/article-1-1498-fa.html>. **[In Persian]**
- 19-Szafranski, M. A. *Promoting Post-Divorce Growth: A Guide for Therapists*. WW Norton & Company, 2022.
- 20-Abedi, M., Zarei, S. Investigating the relationship between post-traumatic growth and communication and problem-solving skills in divorced women. *Quarterly Journal of Clinical Psychology Research*, 2019; 10(2): 116-129.
<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=295290> **[In Persian]**
- 21-Abedi, M., Zarei, S. Investigating the relationship between post-traumatic growth and meaning and purpose in life in divorced women. *Quarterly Journal of Clinical Psychology*, 2014; 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*, 2021; 35(5): 671-682. 10.1002/j.1586-696.2021.00095.x
- 23-Najafizadeh, A., Khodabakhsh, R., Pirkalani, A., and Bijari, F. Identifying factors affecting post-traumatic growth of divorced women. *Psychological Sciences*, 2012; 21(112): 693-708.
<https://doi.org/10.52547/JPS.21.112.693> **[In Persian]**
- 24-Mousavi, Seyed Valiullah., Vatanikhah, Mohammad. Predicting post-traumatic growth based on religiosity, meaning in life and social support in women with breast cancer. *Clinical Psychology Achievements*, 2015; 1(3): 33-48.
<https://doi.org/10.22055/jacp.2015.12405> **[In Persian]**
- 25-Sadeghi, Fasai., Soheila and Isari, Maryam Redefining the "Self" and Building Identity among Women after Divorce. *Women's Research Journal*, Institute for Humanities and Cultural Studies, 2013; 1(4): 111-138.
https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_1066.html. **[In Persian]**
- 10-Zarei, S., and Nikokar, M. Investigating the relationship between post-traumatic growth and self-esteem in divorced women. *Journal of Psychological Sciences*, 2019; 14(4): 1463-1475
<http://dx.doi.org/10.53577/JPS.20.112.793>. **[In Persian]**
- 11-Coleman, J. Gender Differences in Post-Divorce Growth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 2019; 60(4): 425-442.
<https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1607090>
- 12-Johnson, S. M., & Tasca, G. A. The benefits of postdivorce growth: A meta-analysis. *Journal of Divorce & Remarriage*, 2016; 57(2): 119-138.
<https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1125200>
- 13-Johnson, S. M., & White, C. S. The role of postdivorce growth in psychological well-being. *Journal of Divorce & Remarriage*, 2007; 46(3-4): 21-39. https://doi.org/10.1300/J087v46n03_02
- 14-Akhundi Darzi, M., Esmaeili, M., Kazemian, S. 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://jwsps.alzahra.ac.ir/article_2936.html **[In Persian]**
- 15-Azimi, M., and Abedi, M. Investigating the relationship between post-traumatic growth and independence and autonomy in divorced women. *Journal of Psychology and Educational Sciences*, 2019; 21(3): 416-431.
<http://jdisabilstud.org/article-1-2185-en.html>. **[In Persian]**
- 16-Hetherington, E. M., & Kelly, J. *For better or for worse: Divorce reconsidered*. New York, NY: W. W. Norton & Company, 2002.
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2347433>
- 17-Letiecq, A. M., & Bradbury, T. N. The Post-Divorce Growth Process: A Model of Positive Adaptation to Divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2023; 124(2): 240-255.
<https://doi.org/10.1037/pspi0000396>

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>

26-Kaleta, K., Mróz, J. 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*, 2023; 20: 3864.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20053864>