

Research Paper

Explanation of factors influencing post-traumatic growth of divorced women: A research based on grounded theory

Atefeh Najafizadeh¹, Roshank Khodabakhsh Pirkalani², Azam Farah Bijari³

1. Ph.D Student in Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

Citation: Najafizadeh A, Khodabakhsh Pirkalani R, Farah Bijari A. Explanation of factors influencing post-traumatic growth of divorced women: A research based on grounded theory. J of Psychological Science. 2022; 21(112): 693-708.

URL: <https://psychologicalscience.ir/article-1-1475-fa.html>



ORCID



doi [10.52547/JPS.21.112.693](https://doi.org/10.52547/JPS.21.112.693)

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Divorce,
post-traumatic growth,
women

Background: Post-traumatic growth refers to the positive changes experienced after the traumatic events.

Aims: The aim of this study is to explain the post-traumatic growth model of divorced women.

Methods: This research was conducted in a qualitative method based on grounded theory in 2020. The sample group reached theoretical saturation by selecting 19 divorced women (by acknowledging the growth experience by participants and Earned a score of two standard deviations above the average in Tedeschi and Calhoun Post-traumatic Growth Inventory). The sampling method was initially purposeful and then the theoretical sampling method was used to saturate the categories. Semi-structured interview method was used to collect data. Then the data were analyzed by the systematic method of Strauss and Corbin.

Results: The analysis of the interviews led to the identification of 133 conceptual phrases, 13 main categories and 40 subcategories. Growth and prosperity after divorce is a central category of the post-traumatic growth pattern. Achieving growth and prosperity, in general, can be the product of facing suffering and accepting it, spirituality and love for children. Time was extracted as a mediating factor. Support resources, personality traits and internal factors along with educational and family backgrounds contribute to growth and prosperity as underlying factors. Extracted growth strategies include Asking for help, problem solving, managing thoughts and emotions, doing soothing and self-care activities.

Conclusion: The present study, by identifying the factors affecting post-traumatic growth, can pave the way for psychologists and counselors to reduce the negative consequences of divorce and promote post-divorce growth.

Received: 06 Nov 2021

Accepted: 11 Dec 2021

Available: 22 Jun 2022

* **Corresponding Author:** Roshank Khodabakhsh Pirkalani, Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

E-mail: rkhodabakhsh@alzahra.ac.ir

Tel: (+98) 9121149746

2476-5740/ © 2021 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).



Extended Abstract

Introduction

Post-traumatic growth encompasses profound positive change that goes beyond pre-trauma levels of psychological functioning and is consistently found across different types of trauma. Post-traumatic growth consists of five major domains: greater appreciation of life and changed sense of priorities; warmer, more intimate relationships with others; a greater sense of personal strength; recognition of new possibilities or paths for one's life and spiritual development (Tedeschi and Calhoun, 2004). PTG has been associated with a range of factors in the general literature (Zoellner and Maerker, 2006). These factors include rumination, social support, personality traits, and spirituality. Repetitive thought strategies have been linked to a range of negative outcomes following traumatic interpersonal events but are proposed to serve an adaptive function under particular circumstances (Allbaugh, wright and floger, 2015). Tedeschi and Calhoun (2004) suggest that social support facilitates PTG by helping the person to gain access to models of schema change but also to provide comfort, reduce emotional distress and allow for deliberate rumination. Research findings suggest that divorce may also be considered as a traumatic event which has severe impact on both adults and children. In The social readjustment rating scale of Holmes and Rahe (1967) Divorce and separation, after the death of the spouse, is considered to be the most stressful event in life. The current literature on divorce represents emphasis on identifying negative consequences of divorce. Although there is clearly a need to identify and respond to these neagive outcomes, there is at least

some indication that individuals might also eventually adjust to the divorce process and, in fact, often make positive personal transformations result experience (Krumeri, 2007). In this paper, an attempt is being made to understand the possibility of growth in the context of divorce and changes that persons regard as positive and that emerge from their struggle with this challenge.

Method

This research was conducted in a qualitative method based on grounded theory in 2020. The sample group reached theoretical saturation by selecting 19 adult divorced women (Earned a score of two standard deviations above the average in Tedeschi and Calhoun Post-traumatic Growth Inventory). After 17 interviews, theoretical saturation was obtained, but to ensure this, 2 more interviews were conducted. The sampling method was initially purposeful and then the theoretical sampling method was used to saturate the categories. The main method of data collection based on the nature and method of this research is semi-structured interview. Then the data were analyzed by the systematic method of Strauss and Corbin.

Results

The analysis of the interviews led to identification 133 conceptual expressions. Then the open coding stage including two stages of primary coding and secondary coding was performed. The final result of which was the extraction of 40 sub-categories and 13 main categories. The 13 main categories extracted, in the axial coding stage, in the form of causal condition, intervening condition, contextual condition, strategies and consequences were included.

Table 1. Axial codes, main categories and subcategories

Sub-categories	Main categories	Axial coding
-Changes in life conditions	Facing suffering and accepting it	Causal conditions
-Questioning previous beliefs about the suffering		
-Deep thinking about life philosophy and human issues		
-Mental rumination	Love to child	
-The presence of the child as a factor for resistance		
-The presence of child as a facilitator of growth	Spirituality and Meaning	
-Feeling responsible for the child		
-The Faith		
-God's support		

-The Passage of Time As a Factor in Managing Emotion	Passage of time	Intervention condition
-The Passage of Time Facilitate the Opportunity to Think		
-Family		
-Friends		
-Relatives		
-colleagues	Support resources	
-Government institutions (Imam Khomeini Relief Committee and Behzisti)		contextual condition
-charity organizations		
Personality Traits	Family and personality backgrounds	
Family values		
-Use of Specialized Psychological and counseling Services		
-Searching for sympathetic people	Asking for help	
-Asking for help from family, friends and the community		
-Focus on Career and Academic Goals	looking for solution	Strategies
-Financial Management		
-Avoiding Negative Thought	Management of Thoughts and Emotions	
-Emotional Management		
-Planning for Fun and Leisure		
-Performing religious rites	Performing soothing activities	
-Participating in Humanitarian Activities		
-Forgiveness		
-Hiding Divorce from strangers	Self-care	
-Avoiding insecure emotional relationships		
-Personality Growth		
-Spiritual Growth	Individual Growth	
-Career and Professional Growth		
- Educational progress		
-Changing Attitude toward Marriage		consequences
-Changing Attitude toward Divorce		
-Changing Attitude toward the Nature of life	Changing Attitude	
-Changing Attitude toward People and Relationships with them		
-Changing Attitude toward yourself		

Conclusion

According to participants, divorce has motivated them to work harder and try to compensate for the failure in marriage, successfully in other aspects of life such as personality growth, academic growth, Spiritual growth and so on. One of the most important factors influencing growth experience is rumination. Women participating in this study seek to provide a new definition of divorce through purposeful and deliberate rumination. Numerous studies have examined the role of mental rumination in post-traumatic growth. The results of this study on the importance of mental rumination in the occurrence of post-traumatic growth are completely consistent with the studies of Cardenas et al. (2019), Albough, Wright

and Folger (2016), Tako et al. (2009) and Linley and Joseph (2004). Spirituality, social support and also personality traits were also related to posttraumatic growth. One of the important findings of the present study compared to previous studies is the social presence of divorced women. The majority of women in this study stated that after divorce, social relations and presence in society were limited. This issue is not in line with the findings of the qualitative research of Esmaeli, Akhoondi and Kazemian (2017). In this study, It states that "presence in society" as a sub-concept of having life skills has been one of the factors affecting the adjustment of divorced women. Findings obtained in this study can be a guide for counselors and psychologists to reduce the negative

consequences of divorce and increase the post-divorce growth among divorced women.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: The author extracted this article from the Ph.D dissertation of the first author which was approved on 2-10-2021 in Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

Funding: The present research is conducted as a Ph.D dissertation with no financial support.

Authors' contribution: The first author is the main writer of the current article. The second author is the supervisor and the third author is the advisor of the dissertation.

Conflict of interest: The Author declare no conflict of interest for this research.

Acknowledgments: I would like to express my sincere gratitude to my dear supervisor and advisor and all the interviewees who kindly have participated in this research.

شناسایی عوامل مؤثر بر رشد پس از آسیب زنان مطلقه: یک پژوهش زمینه‌ای

عاطفه نجفی‌زاده^۱، روشک خدابخش پیرکلانی^{۲*}، اعظم فرح‌بیجاری^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

رشد پس از آسیب،
زنان،
طلاق

زمینه: رشد پس از آسیب به تغییرات مثبت تجربه شده پس از وقایع آسیب‌زا اشاره دارد. اگرچه رویدادهای استرس‌زا مانند مرگ همسر یا طلاق که به تغییر در ساختار خانواده منجر می‌شود، با تجربه‌های منفی مانند پریشانی روانشناختی و برخی بیماری‌های روانی مانند اختلال استرس پس از سانحه همراه است، اما برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این رویدادها منجر به مبارزه و تحمل روانی در فرد می‌شوند و فرصت‌های منحصر به فردی برای رشد در اختیار افراد قرار می‌دهند.

هدف: با توجه به شکاف تحقیقاتی در رابطه با اثرات مثبت رویارویی با طلاق در زنان، مطالعه حاضر با هدف تبیین مدل رشد پس از آسیب زنان مطلقه انجام شد.

روش: این پژوهش به شیوه کیفی و روش تئوری زمینه‌ای در سال ۱۳۹۹ در شهر تهران انجام شد. گروه نمونه با انتخاب ۱۹ زن مطلقه رشد یافته (با اذعان مشارکت کنندگان به تجربه رشد و کسب نمره دو انحراف استاندارد بالاتر از میانگین در آزمون رشد پس از آسیب تدسچی و کالهن (۱۹۹۶) توسط مشارکت کنندگان) به اشیاع نظری رسید. روش نمونه‌گیری در ابتدا هدفمند بود و سپس برای اشیاع مقوله‌ها از روش نمونه‌گیری نظری استفاده شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد و سپس داده‌ها با روش نظام‌مند اشتراوس و کوربین تحلیل شدند.

یافته‌ها: تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها منجر به شناسایی ۱۳ مقوله اصلی و ۴۰ مقوله فرعی شد. رشد و شکوفایی پس از طلاق، مقوله مرکزی الگوی رشد پس از آسیب می‌باشد. دستیابی به رشد و شکوفایی به طور کلی می‌تواند محصول مواجهه با رنج و پذیرش آن، معنویت و عشق به فرزندان باشد. زمان به عنوان عامل مداخله‌گر استخراج شد. منابع حمایتی، عوامل شخصیتی و درونی به همراه زمینه‌های تربیتی و خانوادگی نیز به عنوان عوامل زمینه‌ای به رشد و شکوفایی کمک می‌کنند و راهبردهای رشد آفرین استخراج شده نیز شامل یاری‌جویی، چاره‌اندیشی، مدیریت افکار و هیجانات، انجام فعالیت‌های تسکین‌دهنده و آرامبخش و خودمراقبتی بود.

نتیجه‌گیری: پژوهش حاضر با شناسایی عوامل مؤثر بر رشد پس از آسیب، می‌تواند راهگشای روانشناسان و مشاوران جهت کاهش آسیب‌های طلاق و ارتقای رشد پس از طلاق باشد.

دریافت شده: ۱۴۰۰/۰۸/۱۵

پذیرفته شده: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰

منتشر شده: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

* نویسنده مسئول: روشک خدابخش پیرکلانی، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.

رایانامه: rkhodabakhsh@alzahra.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۲۱۱۴۹۷۴۶

مقدمه

در سیاهه سازگاری با استرس هولمز و راهه (۱۹۶۷) طلاق و جدایی، پس از مرگ همسر به عنوان پراسترس‌ترین واقعه زندگی در نظر گرفته شده است (هولمز و راهه، ۱۹۶۷). طلاق پدیده‌ای است که در جوامع امروزی با سرعت زیاد در حال افزایش است و آثار و پیامدهای عمیق اقتصادی، اجتماعی و روانشناختی بسیاری بر مردان و زنان مطلقه دارد (تقوی دینانی، باقری و خلعتبری، ۱۳۹۹).

اگرچه این دیدگاه که "طلاق یک فاجعه است" هنوز هم فراگیر است، اما یک نظر مخالف نیز وجود دارد. رویکرد دیگر، طلاق را نوعی رشد در نظر می‌گیرد. مطالعات نشان می‌دهند درحالی که طلاق مشکلات مختلفی از جمله مشکلات مالی، اجتماعی و فرزندپروری را به همراه دارد، از سویی گاهی برای زوجین احساس رهایی و تسکین به همراه می‌آورد (کاواس، ۲۰۱۰). آگاهی از اینکه رنج و پریشانی می‌تواند منبع احتمالی تغییرات مثبت باشد، جدید نیست و قدمتی هزاران ساله دارد (تدسچی و کالهن، ۱۹۹۵). رشد پس از آسیب، به این موضوع اشاره دارد که چه اتفاقی می‌افتد وقتی کسی که در حال پشت سر گذاشتن یک واقعه آسیب‌زا است - واقعه‌ای که شدیداً باورهای محوری او را به چالش می‌کشد - می‌تواند مبارزه روانی را تحمل کند و در نهایت به رشد برسد (کالیبر، ۲۰۱۶). معمول‌ترین تغییرات مثبت پس از آسیب در سه حوزه کلی رخ می‌دهد: تغییر در الویت‌ها و اهداف زندگی، تغییر در روابط با دیگران و احساس قدرت درونی ارتقاء یافته (تدسچی و کالهن، ۲۰۰۴).

مرور ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که نقش متغیرهای گوناگونی در شکل‌گیری رشد پس از آسیب مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. به طور خاص بسیاری از پژوهش‌ها بر این موضوع تمرکز کرده‌اند که افراد چگونه به لحاظ شناختی یک واقعه آسیب‌زا را پردازش می‌کنند. نشخوار ذهنی، نقشی کلیدی در فرآیند رشد پس از آسیب دارد و به دو نوع تقسیم می‌شود: نشخوار ذهنی عمدی و آگاهانه و نشخوار ذهنی ناخواسته (کالهن و تدسچی، ۲۰۰۶). فرآیند شناختی متعاقب تجربه‌ی یک رویداد استرس‌زا، نقش مهمی در تأثیری که آن رویداد بر فرد می‌گذارد، دارد. نشخوارهای ذهنی مزاحم و ناخواسته در رابطه با رویداد، وسیعاً با ادامه‌ی پریشانی مرتبط است. درحالی که نشخوار ذهنی عمدی و خودخواسته که با هدف فهم، درک و حل مسأله رخ می‌دهد، پیش‌بینی قوی برای رشد پس از آسیب

می‌باشد (لیندستروم و همکاران، ۲۰۱۳). مطالعات زیادی این یافته را تأیید می‌کنند که سطوح بالای نشخوار ذهنی عمدی و خودخواسته با سطوح بالای رشد همبستگی مثبت دارد (لینلی و جوزف، ۲۰۰۴؛ تاکو و همکاران، ۲۰۰۸؛ کاردناس و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین در بسیاری از پژوهش‌ها حمایت نزدیکان از مؤلفه‌های اثرگذار در نظر گرفته شده است. عوامل فردی یکی دیگر از مؤلفه‌های مرتبط با رشد پس از آسیب است. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که هر ۵ بعد شخصیت شامل روان‌رنجوری، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری، برون‌گرایی و وظیفه‌گرایی نقش مهمی را در پیامدهای مثبت و منفی برآمده از رویدادهای آسیب‌زا دارند (مور و همکاران، ۲۰۱۵).

معنویت نیز به عنوان عامل تسهیل‌کننده‌ی رشد پس از آسیب در بسیاری از پژوهش‌های داخلی و خارجی مورد توجه محققان قرار گرفته است. در مطالعه کروموری، ماهونی و پارگامنت (۲۰۰۹) نقش سه نوع پاسخ و واکنش معنوی به طلاق برای رسیدن به سازگاری روانشناختی مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌ها حاکی از آن بود که ارزیابی طلاق به عنوان از دست دادن امری مقدس / هتک حرمت و تجربه کشمکش‌های معنوی با طلاق، با سطوح بالاتر افسردگی گره خورده است. درحالی که به کارگیری مقابله معنوی سازگارانه، با سطوح بالاتر رشد پس از آسیب مرتبط بود. واژه رشد پس از آسیب تأکید می‌کند که این رشد پس از یک رویداد بسیار تنش‌زا به وجود می‌آید و پس از هر تنش کوچک و یا طی فرآیند رشد طبیعی به وجود نمی‌آید (زولنر و مرکز، ۲۰۰۶). نگرش‌های مختلفی در رابطه با طلاق وجود دارد. برخی طلاق را عامل فروپاشی خانواده و علت بسیاری از آسیب‌های اجتماعی در نظر می‌گیرند (فریدمن و مارتین، ۲۰۱۱). برخی نیز طلاق را به عنوان نوعی مرحله انتقالی استرس‌زا اما عادی در زندگی تلقی می‌کنند (ایکمایر، ۲۰۱۵). اما نگاهی جامع به موضوع طلاق مبین این واقعیت است که این پدیده مانند سایر تحولات روانشناختی هم پیامدهای منفی و هم پیامدهای مثبت به همراه دارد. بر اساس نظر بون (۲۰۰۵) اگرچه جنبه‌های منفی طلاق برای زنان بیش از حد مورد تأکید قرار گرفته است، طلاق تأثیرات سودمند نیز دارد، خصوصاً در مواردی که ازدواج سواستفاده‌گرانه و خشونت‌بار باشد، طلاق باعث فراهم آمدن راه حلی برای فرار از این ازدواج نارضایت‌بخش می‌باشد. برخی پژوهش‌ها به بررسی پیامدهای مثبت طلاق و گسست روابط عاطفی پرداخته‌اند (توماس و ریان،

(ب) ابزار

مصاحبه نیمه‌ساختاریافته: روش اصلی جمع‌آوری داده‌ها بر اساس ماهیت و روش پژوهش، مصاحبه نیمه‌ساختار یافته بود. سؤال‌های اولیه مصاحبه بر پایه مفاهیم برگرفته از پیشینه پژوهش و همچنین از مصاحبه‌های مقدماتی اخذ شد. اما از آنجا که در فرآیند انجام پژوهش مبتنی بر نظریه زمینه‌ای، محقق به جای تکیه بر سؤالات ثابت و از پیش تعیین شده، سؤالات را در مسیر گردآوری و تحلیل داده‌ها طراحی می‌کند، در این پژوهش نیز با پیشرفت پژوهش در سؤالات اولیه تغییراتی ایجاد شد. مصاحبه‌ها با سؤالات کلی مانند: "طلاق برای شما چه معنایی دارد؟" آغاز می‌شد و در ادامه سؤال‌های اختصاصی‌تری با هدف ترسیم مدل پارادایمی طرح می‌شد تا شرایط (علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر) و پیامدها و راهبردها مشخص شوند. از جمله سؤالات اختصاصی مانند: "در درون شما چه عامل یا عواملی به شما کمک کرد که پس از طلاق، رشد کنید؟ عوامل بیرونی کمک‌دهنده چه چیزهایی بود؟" هر زمان که لازم بود پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان از طریق سؤالات پیگیرانه مورد بررسی عمیق‌تری قرار می‌گرفت.

پرسشنامه رشد پس از آسیب: در این مطالعه از پرسشنامه رشد پس از آسیب جهت اطمینان از رشدیافتگی افراد نمونه استفاده گردید. پرسشنامه رشد پس از آسیب به سنجش نتایج مثبت برآمده از تجربه یک رویداد منفی می‌پردازد و مشتمل بر ۲۱ گزاره در مقیاس لیکرت می‌باشد با دامنه صفر (اصلاً: این تغییر را نتیجه بحران نمی‌دانم) تا پنج (خیلی زیاد: این تغییر را به میزان خیلی زیاد نتیجه بحران می‌دانم). این پرسشنامه در نسخه انگلیسی دارای ۵ زیرمقیاس موقعیت‌های جدید، تغییر در روابط یا دیگران، قدرت شخصی، ارزش زندگی و تغییر معنوی است. تدسچی و کالهون (۱۹۹۶) اعتبار بازآزمایی این پرسشنامه را ۰/۷۱ و همسانی درونی آن را بین ۰/۶۷ تا ۰/۸۵ گزارش کردند. همچنین در ایران، این پرسشنامه برای اولین بار توسط سید محمودی، رحیمی و محمدی‌جابر (۱۳۹۲) مورد هنجاریابی قرار گرفت و این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۹۲ و پایایی آن را ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند. همچنین تحلیل عاملی، ۴ عامل را مشخص کرد، این عوامل عبارت بودند از احساس قدرت درونی، تغییر در اهداف و الویت‌ها، احساس نزدیکی و صمیمیت با دیگران و تلاش برای حفظ روابط با دیگران.

۲۰۰۸؛ چان‌لای‌چنگ و فایفر، ۲۰۱۵؛ هبرت و پاپادیوک، ۲۰۰۸). بسیاری از پژوهش‌های حوزه طلاق به بررسی یک جنبه پیامدهای منفی و اثرات مخرب طلاق پرداخته‌اند و فرصت‌های بالقوه احتمالی برای رشد را نادیده گرفته‌اند. از سوی دیگر در بافت فرهنگی ایران به ازدواج به عنوان یک تعهد مادام‌العمر نگریسته می‌شود و حتی پیش‌گیرنده‌های اقتصادی - قانونی جدی نیز بر سر راه پایان دادن به رابطه زناشویی وجود دارد (محسن زاده، محمد نظری و عارفی، ۱۳۹۰). از این رو نمی‌توان نتایج حاصل از تحقیقات انجام گرفته روی فرهنگ‌های گوناگون را به یکدیگر تعمیم داد. بنابراین در پژوهش حاضر جهت شناسایی عوامل مؤثر بر رشد پس از آسیب زنان مطلقه به فراخور شرایط فرهنگی و اجتماعی حاکم بر شهر تهران، از رویکرد کیفی و روش نظریه زمینه‌ای استفاده شده است.

روش

(الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش پژوهش حاضر، کیفی و از نوع نظریه زمینه‌ای^۱ (GT) و به شیوه نظام‌مند اشتراوس و کوربین (۱۹۹۸) می‌باشد. لذا بر اساس رویکرد نظریه زمینه‌ای، روش‌های نمونه‌گیری مورد استفاده، در ابتدا نمونه‌گیری هدفمند و سپس نمونه‌گیری نظری بود. زنان مطلقه داوطلبی که شرایط شرکت در پژوهش را داشتند به عنوان نمونه اولیه انتخاب شدند. در ادامه بر اساس نتیجه تجزیه و تحلیل مصاحبه‌های اولیه با آنان، شرکت‌کنندگان بعدی انتخاب شدند. به عبارت ساده‌تر با پیشرفت نمونه‌گیری، انتخاب مشارکت‌کنندگان از روش هدفمند به نمونه‌گیری نظری تغییر یافت. در این پژوهش با ۱۹ زن مطلقه رشدیافته مصاحبه به عمل آمد. پس از ۱۷ مصاحبه اشباع نظری حاصل شد اما برای اطمینان از این امر، ۲ مصاحبه دیگر نیز انجام شد. ملاک‌های گزینش مشارکت‌کنندگان عبارتند از: ۱) نمره فرد در آزمون رشد پس از آسیب تدسچی و کالهون (۱۹۹۶)، دو انحراف استاندارد بالاتر از میانگین باشد. ۲) حداقل یک سال از طلاق فرد گذشته باشد. ۳) فرد مجدداً ازدواج نکرده باشد و در زمان مصاحبه مجرد باشد. ۴) سابقه اختلال روانی حاد نداشته باشد. ۵) سطح سواد بالاتر از ابتدایی داشته باشد. ۶) تمایل به شرکت در پژوهش داشته باشد و آگاهانه و با رضایت، در پر کردن پرسشنامه و انجام مصاحبه مشارکت نماید.

^۱ Grounded Theory

روش اجرا و تحلیل داده‌ها: در این پژوهش انتخاب مشارکت‌کنندگان ابتدا به صورت هدفمند و با معرفی از سوی مدیران برخی کلینیک‌های مشاوره، همکاران روانشناس، اساتید روانشناسی دانشگاه الزهرا (س) و خود مشارکت‌کنندگان آغاز شد و سپس به صورت نظری و در راستای کامل نمودن مقوله‌ها ادامه یافت. پس از هماهنگی زمان و مکان مصاحبه‌ها با مشارکت‌کنندگان و با کسب رضایت آگاهانه، مصاحبه‌ها ضبط شده و سپس بر روی کاغذ پیاده می‌شد. کدگذاری مصاحبه‌ها طی فرآیندی منظم، همراه با مقایسه مداوم داده‌ها انجام شد. پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها متن هر مصاحبه چندین بار خوانده می‌شد و سپس هر یک از جملات، سطر یا پاراگراف‌های استخراج شده معنادار، در قالب یک عبارت مفهومی خلاصه شد. سپس کدگذاری باز متشکل از دو مرحله کدگذاری اولیه و ثانویه (متمرکز) انجام شد. در مرحله کدگذاری محوری مقوله‌های اصلی مستخرج در قالب شرایط (علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر) و راهبردها و پیامدها حول پدیده مرکزی پژوهش سازمان‌دهی شدند. در انتها در مرحله کدگذاری انتخابی، مقوله مرکزی پژوهش مشخص شد و مدل پارادایمی پژوهش بر محوریت مقوله مرکزی ترسیم گردید.

اگرچه آزمون‌ها و اقدامات مورد استفاده برای تعیین روایی و پایایی تحقیقات کمی را نمی‌توان در تحقیقات کیفی نیز اعمال نمود، اما بحث‌هایی در مورد مناسب بودن اصطلاحاتی مانند روایی، پایایی و تعمیم‌پذیری برای ارزیابی تحقیقات کیفی وجود دارد. از آنجا که

روش‌های کیفی از نظر مواضع فلسفی و اهداف، ذاتاً با روش‌های کمی متفاوت هستند، در این صورت چارچوب‌های جایگزین دیگری برای ایجاد دقت علمی، مناسب هستند (نوبل و اسمیت، ۲۰۱۵). قابلیت اعتماد و قابلیت اطمینان دو مفهوم اساسی جایگزین در تحقیقات کیفی است که در این پژوهش از دو روش برای رسیدن به این قابلیت‌ها استفاده شده است. یک گام مهم در تحقیقات کیفی که به طور قابل توجهی قابلیت اعتماد را افزایش می‌دهد، بازنگری مشارکت‌کنندگان است. در پایان تجزیه و تحلیل داده‌ها محقق خلاصه‌ای از تم‌های ظاهر شده را بیان می‌کند و از شرکت‌کنندگان درخواست بازخورد و یا بررسی می‌کند. از طریق این فرآیند، چنانچه محقق به طور دقیق داده‌ها را تفسیر کرده باشد، مشارکت‌کنندگان باید بتوانند نتیجه‌گیری را تأیید کنند (کوپ، ۲۰۱۴). در این پژوهش نیز، برای بررسی قابلیت اعتماد، از تکنیک کنترل اعضاء استفاده شد. متون پیاده‌سازی شده مصاحبه‌ها چه به شکل متن خام و چه به شکل کدگذاری شده در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار گرفت تا نظرات اصلاحی و تکمیلی خود را بیان کنند. به عبارت دیگر یافته‌ها مورد تأیید شرکت‌کنندگان قرار گرفت و آن‌ها نیز صحت یافته‌ها را تأیید نمودند. همچنین برای بالا بردن قابلیت اطمینان نیز از روش نظارت افراد متخصص استفاده گردید و فرآیند انجام مصاحبه‌ها، کدگذاری آن‌ها و استخراج مقوله‌ها توسط دو متخصص روش نظریه زمینه‌ای به طور مداوم مورد نظارت قرار گرفت.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

دامنه سنی	میانگین سن	انحراف استاندارد	میانگین سال‌های	میانگین مدت زمان	درصد زنان دارای	درصد زنان بدون
مشارکت‌کنندگان	سن	سن	تأهل	گذشته از طلاق	فرزند	فرزند
۴۳-۱۹	۳۶	۵/۲۶	۸	۷	۵۲/۵	۴۷/۵

یافته‌ها

در روش کدگذاری پژوهش حاضر، برای هر جمله، عبارت و یا پاراگراف که نشان‌دهنده مفهومی خاص و یکسان بود، یک عبارت مفهومی در نظر گرفته شد که در مجموع ۱۳۳ عبارت مفهومی به دست آمد. سپس مرحله کدگذاری باز شامل دو مرحله کدگذاری اولیه و کدگذاری ثانویه انجام شد که نتیجه نهایی آن استخراج ۴۰ مقوله فرعی و ۱۳ مقوله اصلی بود. ۱۳ مقوله عمده استخراج شده، در مرحله کدگذاری محوری، در محور شرایط

(علی، مداخله‌گر و زمینه‌ای) و راهبردها و پیامدها قرار گرفتند و در نهایت در مرحله کدگذاری گزینشی (ظهور نظریه) مقوله مرکزی تعیین گردید. در ادامه مقوله‌های اصلی به همراه مقوله‌های فرعی مرتبط با هر کدام، مرور می‌شوند.

جدول ۲. خلاصه مقوله‌های فرعی، مقوله‌های اصلی و کدهای محوری

مقوله‌های فرعی	مقوله‌های اصلی	کدهای محوری
تغییر شرایط زندگی		
زیر سؤال رفتن باورهای پیشین در رابطه با رنج عمیق اندیشیدن به فلسفه زندگی و مسائل انسانی	مواجهه با رنج و پذیرش آن	
نشخوارهای ذهنی		
حضور فرزند عاملی برای مقاومت		شرایط علی
حضور فرزند تسهیل‌گر رشد	عشق به فرزند	
احساس مسئولیت در برابر فرزند		
ایمان	معنویت و معنا	
حمایت پروردگار		
گذشت زمان به منزله عاملی برای مدیریت احساسات	گذشت زمان	شرایط مداخله‌گر
گذشت زمان تسهیل‌گر فرصتی برای اندیشیدن		
خانواده		
دوستان		
آشنایان، اقوام و همکاران	منابع حمایتی	
نهادهای دولتی (کمیته امداد امام خمینی (ره) و بهزیستی)		شرایط زمینه‌ای
سازمان‌های خیریه		
ویژگی‌های شخصیتی و عوامل درونی	زمینه‌های شخصیتی و وابسته به تربیت	
زمینه‌های تربیتی و ارزش‌های خانوادگی		
استفاده از خدمات تخصصی روانشناسی و مشاوره		
استعانت از خداوند	یاری‌جویی	
جست‌وجوی افراد همدرد		
درخواست کمک از خانواده، دوستان و جامعه		
تمرکز روی اهداف شغلی و تحصیلی	چاره‌اندیشی	
مدیریت مالی		
اجتناب از افکار منفی	مدیریت افکار و هیجانات	راهبردها
مدیریت هیجانی		
برنامه‌ریزی برای تفریح و فراغت		
انجام مناسک مذهبی	انجام فعالیت‌های تسکین‌دهنده	
شرکت در فعالیت‌های انسان‌دوستانه		
عفو کردن		
مخفی کردن طلاق		
اجتناب از برقراری روابط ناایمن عاطفی	خودمراقبتی	
کاهش تعاملات اجتماعی غیر ضروری		
رشد شخصیتی		
رشد معنوی	رشد و تحول فردی	
رشد شغلی و حرفه‌ای		
رشد تحصیلی		
تغییر نگرش نسبت به ازدواج		پیامدها
تغییر نگرش در رابطه با طلاق		
تغییر نگرش در رابطه با ماهیت زندگی	تغییر نگرش	
تغییر نگرش در مورد انسان‌ها و رابطه با آن‌ها		
تغییر نگرش نسبت به خود		

همان‌طور که در جدول ۲ مشخص شده است، هر یک از کدهای محوری شامل چندین مقوله اصلی می‌باشند که در ادامه هر یک از این مقوله‌های اصلی تشریح شده‌اند.

مواجهه با رنج و پذیرش آن:

رشد و شکوفایی پس از طلاق با "مواجهه با رنج و پذیرش آن" آغاز می‌شود. مواجهه با طلاق بسیاری از شرایط پیشین زندگی فرد را تغییر می‌دهد. استقلال فرد را محدود ساخته و او را وابسته و سربار خانواده می‌کند، همچنین فرد با وقوع طلاق دچار ترس از آینده‌ای نامشخص می‌شود. شرایط جدید، محرک فرد برای تلاش بیش‌تر و کسب استقلال مالی، فکری و عملکردی می‌شود. زنان رشدیافته برای بازپس‌گیری استقلال و بهبود شرایط ناشی از طلاق، تمهیدات مختلفی می‌اندیشند از جمله تمرکز بر اهداف شغلی و تحصیلی. همچنین مواجهه با رنج بسیاری از باورها و افکار پیشین فرد را نسبت به مفهوم رنج زیر سؤال می‌برد و فرد را وامی‌دارد در رابطه با برخی مفروضات پیشین عمیق‌تر بیندیشد و درستی برخی از آن‌ها را به چالش بکشد. نتیجه این امر، تغییراتی اساسی در برخی باورها و نگرش‌ها (افزایش آگاهی) است که نهایتاً به رشد می‌انجامد. از سویی مواجهه با رنج طلاق باعث می‌شود که فرد نه تنها به رنج خویش بلکه به موضوع رنج انسانی حساسیت بیش‌تری نشان داده و اینجاست که مفهوم "تولد همدلی از دل رنج" رخ می‌نماید و این امر نیز به نوبه خود به رشد بیش‌تر می‌انجامد. به نوعی می‌توان "عبور از خود" را اوج شکوفایی یک انسان در نظر گرفت. مشارکت‌کننده شماره ۳ این تجربه را این‌گونه توصیف می‌کند: "بعد اون سختی‌هایی که خودم کشیدم الان دیگه خیلی بیش‌تر می‌تونم با بقیه همدلی کنم و اصلاً همون رنج و پذیرش اون اتفاق باعث شد رشد کنم." نگرستن به طلاق به مثابه فرصتی برای رشد (البته با گذشت زمان) و نه تهدیدی برای زندگی، یکی از ویژگی‌هایی بود که در اکثریت زنان رشد یافته این پژوهش به چشم می‌خورد. از سویی طی نشخوارهای ذهنی، فرد به نقش خود و همسر سابق در وقوع این اتفاق می‌اندیشد، که نتیجه آن پذیرش مسئولیت فردی و همدلی با همسر سابق است. این که فرد بتواند با شخصی که به نوعی او را مقصر قلمداد می‌کند و خشم زیادی را نسبت به او احساس می‌نماید همدلی کند و مسئولیت‌پذیری شخصی داشته باشد اقدام مهمی در تجربه رشد و شکوفایی فردی می‌باشد.

عشق به فرزند:

پژوهش‌های زیادی به تأثیر حضور فرزندان بر پیامدهای پس از طلاق پرداخته‌اند و طبیعی است که وجود فرزندان منجر به تعارض‌های بیش‌تری بر سر مسائل مربوط به آن‌ها از قبیل حضانت، تعیین محل زندگی‌شان، هزینه‌های زندگی آنان و... می‌شود. اما مسأله قابل توجه اینجاست که در این پژوهش وجود فرزندان یکی از عوامل علی برای وقوع رشد است. برای بسیاری از مادران شرکت‌کننده در این پژوهش، وجود فرزند یا فرزندان‌شان، و مسأله تک والدی بودن خانواده، شرایطی را فراهم آورده است که برای ممانعت از آسیب هرچه بیش‌تر فرزندان، دست به تلاش‌های جبرانی زده‌اند. مشارکت‌کننده شماره ۱۷ از تجربه خود چنین می‌گوید: "من به مادر مجردم که تمام مسئولیتای دخترم با منه. این باعث میشه سعی کنم مادر بهتری باشم. من باید براش هم پدر باشم، هم مادر. باید براش الگوی خوبی باشم. این به خودمم کمک میکنه که قوی باشم و روی نقاط ضعفم کار کنم." حضور فرزند نگرانی‌ها و مسئولیت‌های یک زن مطلقه را چه از حیث برطرف ساختن نیازهای مالی و عاطفی فرزند، فرزندپروری و تربیت صحیح و تأمین آینده فرزندان صدچندان می‌کند، اما از سوی دیگر عامل بسیار تأثیرگذاری برای وقوع رشد پس از آسیب محسوب می‌شود. چرا که وجود فرزندان انگیزه‌ای جدی به این زنان می‌دهد و مانع از رخوت، رکود و افسردگی آنان می‌شود.

معنویت و معنا:

معنویت عبارت است از جست‌وجوی شخصی برای درک و فهم پاسخ به سؤالات اساسی در مورد زندگی، معنا و ارتباط با امر مقدس یا متعالی که ممکن است منجر به توسعه آیین‌های مذهبی و شکل‌گیری جامعه بشود یا نشود (موریرا-آلمیدا و کوئینگ، ۲۰۰۶). این افراد حین حرکت رو به جلو، باور دارند که خداوند آن‌ها را در این مسیر تنها نمی‌گذارد و به حال خود رها نمی‌کند. شرکت‌کننده شماره ۱۸: "وقتی ناامید می‌شم به خودم می‌گم حتماً به حکمتی داره که این اتفاق برام افتاد."

گذشت زمان:

گذشت زمان عاملی کلیدی است که نه به طور مستقیم اما به طور غیرمستقیم و در نقش عامل واسطه‌ای تأثیری مهم بر تجربه رشد پس از طلاق دارد. گذشت زمان می‌تواند از چندین طریق بر متغیر مرکزی یعنی رشد پس از طلاق اثر بگذارد. وجود حجم وسیعی از هیجان‌ها و افکار مختلف، پس از

وقوع طلاق امری طبیعی است. اما گذشت زمان باعث می‌شود این تلاطم‌های هیجانی و سیل افکار گوناگون مدیریت شوند و یا فروکش کنند و فرد به شکل منطقی‌تری به چاره‌جویی برآید. مشارکت‌کننده شماره ۱۵: "زمان خیلی فاکتور مهمیه. بعد از یکی دو سال تازه کم‌کم فهمیدم که انقدر منفی به طلاقم فکر نکنم. اون قدر ا هم بد نبوده و باعث شده من به زن قوی و خودساخته بشم که همه جور روی پای خودشه."

منابع حمایتی:

در میان تمامی مشکلاتی که زنان مطلقه با آن مواجهند آنچه بیش از پیش ضرورت می‌یابد لزوم داشتن منابع حمایتی است که در قالب خانواده، دوست و نهادهای دولتی رخ می‌نمایند. حمایت والدین، خواهران و برادران در قالب حمایت‌های عاطفی و اطلاعاتی، پرداخت حقوق ماهیانه، تأمین محل سکونت و حمایت از فرزندان فرد، منجر به آن می‌شود که این مشکلات، فشار مضاعفی بر آسیب‌های طلاق اضافه نکند (کو و کیم، ۲۰۱۵). اظهارات مصاحبه‌شوندگان به خوبی بر این موضوع صحه می‌گذارد که خانواده اولین و مهمترین منبع حمایتی محسوب می‌شود. پذیرش فرد از سوی خانواده و سرزنش نشدن از سوی آنان اصلی‌ترین مؤلفه‌های این حمایت بوده است. مشارکت‌کننده شماره ۱۶ در رابطه با حمایت عاطفی خانواده‌اش چنین می‌گوید: "خانواده‌ام واقعا پشتم بودن، به خصوص مادر و پدرم. مادرم ساعت‌ها می‌نشست بهم گوش می‌داد و با اشکام اشک میریخت."

زمینه‌های شخصیتی و وابسته به تربیت:

محیط خانواده، ارزش‌های اخلاقی حاکم بر آن و ویژگی‌های شخصیتی خود فرد در نحوه مواجهه با طلاق و رشد پس از آن، اثرگذار می‌باشند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که برخی از ویژگی‌های شخصیتی و برخی از عوامل درونی مانند صبوری، حرمت‌نفس، خوش‌بینی، امیدواری، اجتماعی بودن (برونگرایی)، سخت‌کوشی، پشتکار و... عاملی تسهیل‌گر برای وقوع رشد پس از آسیب بوده است و منجر به سازگاری بهتر با این واقعه و دیدن جنبه‌های مثبت آن شده است. شرکت‌کننده شماره ۱۰: "من آدمی‌ام که وقتی به هدفی برای خودم مشخص کنم تا بهش نرسم کوتاه نمیام. مثلاً بعد جداییم جدی‌ترین هدفم ادامه تحصیل بود و تونستم رتبه تک رقمی کنکور دکتری بشم." همچنین اظهارات مصاحبه‌شوندگان مبین این واقعیت است که برخی از ارزش‌های خانوادگی به تجربه رشد پس از

طلاق کمک کرده است. شرایط خانوادگی که فرد در آن رشد یافته است از جمله کیفیت رابطه عاطفی میان اعضای خانواده، میزان حمایت‌گری اعضای خانواده از یکدیگر و ارزش‌های اخلاقی حاکم مانند پاکدامنی، صبر و بردباری در مواجهه با مشکلات و انسجام خانوادگی از جمله این عوامل بوده است. مشارکت‌کننده شماره ۷: "ازهمون بچگی مادرم یاد ما داده بود که پشت همدیگه باشیم. از اینایی نیستیم که دخالت کنیم توی زندگی هم، ولی موقع مشکلات هم اصلاً همدیگه رو رها نمی‌کنیم."

یاری‌جویی:

بدیهی است که یکی از اصلی‌ترین راهبردهای مقابله‌ای افراد به هنگام مواجهه با مشکلات و سختی‌ها استفاده از منابع حمایتی موجود است. این زنان پس از مواجهه با طلاق دست کمک به سوی منابع و افراد مختلفی از جمله خانواده، دوستان، روانشناس، مشاور، افراد همدرد، سازمان‌های دولتی و... دراز کرده‌اند. مشارکت‌کننده شماره ۵: "بعد جدایی یاد گرفتم مطالبه‌گر باشم. با توجه به مشکلی که برای بیناییم به وجود اومده، از خواهرام یا دوستانم می‌خواهم بعضی کارایی که تنهایی نمی‌تونم انجام بدم رو کمکم کنن. مثل کارای بانکی."

چاره‌اندیشی:

در گفته‌های زنان شرکت‌کننده در پژوهش، به خوبی مشخص است که مشکلاتی مانند پیدا کردن خانه مستقل، پایین بودن حقوق و دستمزد، مدیریت هزینه‌های جاری، مشکلات معیشتی و برای آن دسته از زنانی که شاغل نبودند پیدا کردن شغل مناسب، از جمله مهمترین مشکلات اقتصادی پس از طلاق محسوب می‌شوند. این زنان ناگزیرند بار تمامی این مشکلات اقتصادی را به دوش بکشند و راه حلی برای آن بیابند. اشتغال سبب می‌شود که زنان مطلقه خود را عنصری طرد شده از جامعه ننگرند و احساس کارآیی و مفید بودن، داشته باشند. همچنین شرکت در محیط‌های کاری بستری را فراهم می‌کند تا بتوانند تعاملات مثبت و سازنده اجتماعی داشته باشند. یکی از مهمترین راهبردهای مورد استفاده در این پژوهش، تصریح و پیگیری اهداف شغلی و تحصیلی بوده است. این موضوع هم به استقلال مالی آنان کمک شایان توجهی کرده است و هم داشتن هدف روشن، امید و انگیزه‌شان را برای ادامه دادن زندگی پس از طلاق بیش‌تر کرده است. نکته جالب این است که برخی از این زنان پس از مواجهه با طلاق و در نتیجه رشد پس از آن، اهداف پیشین خود را در زمینه شغل و ادامه تحصیل،

مورد ارزیابی مجدد قرار داده‌اند و اهداف جدیدی که مبتنی بر علائق و استعدادشان بوده را پی گرفته‌اند. مشارکت‌کننده شماره ۱۹: "من بعد جداییم دیگه دکتری MBA امتحان ندادم. ارشد رشته‌ای رو شرکت کردم که همیشه آرزو داشتم."

مدیریت افکار و هیجانات:

یکی دیگر از مشکلاتی که معمولاً افراد پس از طلاق تجربه می‌کنند، سیل افکار منفی و هیجانات مشوش‌کننده‌ای است که گاهی اوقات غیرقابل کنترل به نظر می‌رسند. هجوم خاطرات زندگی پیشین در ذهن فرد، هیجانات متفاوتی از قبیل خشم، غم و اندوه، یأس و حسرت را به همراه دارد. دامنه این افکار و هیجانات بسیار گسترده هستند. به طور کلی افراد برای مدیریت این افکار و هیجانات، راهبردهای متفاوتی را به کار می‌گیرند. سرگرم شدن با فعالیت‌های مورد علاقه و نیز تنها نماندن در زمان‌هایی که این افکار شدت می‌گیرند، از جمله اقدامات زنان مطلقه رشدیافته برای مقابله با افکار منفی می‌باشد. یکی دیگر از راهبردهای پرتکرار در پژوهش حاضر مدیریت هیجانی است و روش‌های متفاوتی برای آن مورد استفاده قرار گرفته است. مانند تخلیه هیجانی از طریق گریستن، نوشتن احساسات بر روی کاغذ، درد و دل کردن با دیگران و گفتگوهای درونی برای آرام کردن هیجانات منفی. مشارکت‌کننده شماره ۱۸ از تجربه خود برای آرام کردن احساساتش می‌گوید: "من خیلی راحت نبودم با مادرم درد و دل کنم، ولی برای خودم به آهنگ غمگین می‌ذاشتم و به دل سیر گریه می‌کردم. واقعا بعدش آرام می‌شدم."

انجام فعالیت‌های تسکین‌دهنده (آرامبخش):

برخی از فعالیت‌ها هستند که برای زنان این پژوهش جنبه تسکین‌دهنده و آرام‌بخش داشته‌اند. مفهوم اصلی در تمامی کدهای باز این مقوله، تلاش فعالانه و آگاهانه زنان رشدیافته برای تسکین خود و تجربه احساس آرامش بوده است. این اقدامات شامل برنامه‌ریزی برای تفریح و فراغت، انجام مناسک مذهبی، شرکت در فعالیت‌های انسان‌دوستانه و عفو کردن بوده است. به عنوان نمونه یکی از اقدامات مؤثر برای رسیدن به آرامش، بخشیدن و عفو کردن است. بسیاری از زنان مطلقه برای رسیدن به آرامش درونی، خودشان و همسر سابقشان را برای تمامی تصمیم‌های غلط و وضعیت به وجود آمده فعلی می‌بخشند. مشارکت‌کننده شماره ۱۱ در این رابطه می‌گوید: "من بخشیدمش، چون نمیخواستم خاطرات وحشتناکش رو برای

همیشه با خودم بکشونم. حتی براش آرزوی خوشبختی دارم." مصاحبه‌شوندگان از انجام اعمال مذهبی مانند نماز خواندن و دعا کردن به عنوان یکی دیگر از روش‌های آرام کردن خود در برابر هجوم افکار منفی و اتفاقات ناخوشایند یاد می‌کنند. مشارکت‌کننده شماره ۳: "من خیلی آدم مذهبی‌ای نیستم ولی همیشه راز و نیاز کردن با خدا آرومم می‌کنه." خودمراقبتی:

یکی از مقوله‌های مهم در زمینه راهبردها، اعمالی است که این زنان برای مراقبت روحی - روانی و تأمین امنیت خود انجام می‌دهند. با توجه به تغییر شرایط زندگی یک زن پس از طلاق، لازم است که او در ارتباطات خود، نحوه تعاملاتش با دیگران، مرزبندی‌هایش و بسیاری از مسائل این چنینی، تغییراتی بوجود آورد. زنان رشدیافته می‌دانند که برای دفاع از حریم خود و حفظ حرمت و امنیت خویش لازم است روابط خود را با بسیاری از مردان در محیط کار، تحصیل، همسایگی و حتی خویشاوندی محدود ساخته و از معاشرت‌های غیرضروری اجتناب کنند. مشارکت‌کننده شماره ۱۳: "توی محله قدیمی‌مون دیگه همه می‌دونستن شوهر من کارتن خواب شده و مدت‌هاست که خونه نمیداد. بعدشم که جدا شدم خونمو عوض کردم تا همسایه‌ها چیزی ازم ندونن." رشد و تحول فردی:

مواجهه با بحران طلاق، زیر سؤال رفتن بسیاری از باورهای پیشین، ضرورت به کارگیری برخی توانمندی‌ها در شرایط تازه بروز یافته، بازتعریف هویتی جدید جدای از همسر سابق، همگی عامل محرک و راه‌اندازی برای شکوفایی و تحقق توانمندی‌هایی هستند که ممکن است حتی خود فرد از آن‌ها مطلع نباشد. فروغ در این رابطه می‌گوید: "شرایط زندگی قبلیم، وابستگی زیاد به همسر سابقم، فرصت نداشتن و بهش نپرداختن و اینکه تمام انرژی من صرف شده بود به سمت کارم، باعث شده بود خیلی توانایی‌های من سرکوب بشن و بعد از جدایی من روی این حوزه‌ها متمرکز شدم." شرکت‌کنندگان در پژوهش اذعان داشتند که وقوع طلاق و تجربه رشد پس از آن، به بهبود برخی ویژگی‌های شخصیتی آنان نیز کمک شایانی نموده است. بهبود حرمت نفس، اعتماد به نفس، پذیرش خویشتن، جسارت و همدلی از جمله این صفات مثبت می‌باشند. بسیاری از این زنان در طول زندگی مشترک شرایط خاصی را تجربه می‌کنند که نه تنها مانع از پرورش صفات مثبت می‌شود، بلکه حرمت نفس و اعتماد به نفس آنان را نشانه

نشخوارهای ذهنی فعالیت‌های خوشایند نمی‌باشند، اما منجر به بازسازی طرحواره‌های قبل از آسیب می‌شوند.

در پژوهش حاضر عوامل معنوی مانند ایمان قوی به حمایت پروردگار، حاضر و ناظر دانستن خداوند بر تمامی شئون زندگی، ایمان فرد به امدادهای الهی و... از جمله عوامل اثرگذار بر رشد پس از طلاق بود. بی‌تردید نقش عوامل فرهنگی و اهمیت مذهب در کشورمان را در بروز این مقوله نمی‌توان نادیده گرفت. در مطالعه کرومیری، ماهونی و پارگامنت (۲۰۰۹) نقش سه نوع پاسخ و واکنش معنوی به طلاق برای رسیدن به سازگاری روانشناختی مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌های این مطالعه نشان داد که به‌کارگیری مقابله معنوی سازگارانه، باسطوح بالاتر رشد پس از آسیب مرتبط بود. در این مطالعه مشارکت‌کنندگان برخوردار از حمایت‌های اجتماعی را چه از سوی خانواده و دوستان نزدیک و چه از ناحیه سازمان‌های دولتی و خصوصی، یکی از عوامل بسیار مهم در غلبه بر مشکلات پس از طلاق و رشد و شکوفایی پس از آن دانسته‌اند و می‌پنداشتند چه بسا که بدون حضور این حمایت‌ها امکان عبور از این دوره دشوار زندگی میسر نبوده است. مطالعه موسوی، گودرزی و تقوی (۱۳۹۸) نشان داد که میان شکرگزاری و حمایت اجتماعی با رشد پس از آسیب ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

تمرکز بر اهداف شغلی و تحصیلی یکی از مواردی است که اکثر زنان رشدیافته جهت ارتقا و جبهه اجتماعی، کسب استقلال مالی و بهبود جایگاه علمی و شغلی خود به آن پرداخته‌اند. تقریباً تمام پژوهش‌های داخلی و خارجی در رابطه با اهمیت استقلال مالی و داشتن درآمد در سازگاری پس از طلاق تأکید کرده‌اند. در مطالعه بحرانی، بلند و صیادی (۱۳۹۷) مقوله اصلی کنش‌گری مستقل با زیرمقوله‌های استقلال مالی و شخصی، پشتکار و موفقیت شغلی، جسارت و جرأت‌مندی و هدفمندی تحصیلی و شغلی از جمله راهبردهای به‌کاررفته توسط زنان مطلقه رشدیافته بوده است.

یکی از اقداماتی که زنان رشدیافته برای تسکین خود و کسب آرامش انجام داده بودند، عفو کردن می‌باشد. بخشیدن خود، همسر سابق و خانواده او، منجر به بهبود حرمت‌نفس، رهایی از احساس خودسرزنش‌گری، کاهش احساس خشم و مرور خاطرات دردناک زندگی مشترک، می‌شود. یافته‌های پژوهش آریان‌پور، امیری‌منش و اصلانی (۱۳۹۲) نشان داد که بین گذشت نسبت به خود و دیگران و گذشت کلی با علائم افسردگی زنان

می‌رود. شرایط تحقیرکننده‌ای که زندگی با همسری مستبد، معتاد و یا خیانتکار به آن‌ها تحمیل می‌کند. پرواضح است که خارج شدن از چنین روابط ناکارآمدی بستری برای رشد شخصیتی فراهم می‌کند. تغییر نگرش:

یکی دیگر از پیامدهای رشد و شکوفایی پس از طلاق، تغییراتی است که در نگرش‌های مشارکت‌کنندگان بوجود آمده است. به عنوان نمونه مصاحبه‌شوندگان در پاسخ به این سؤال که "طلاق چه تغییراتی در نگاه آنان نسبت به زندگی وجود آورده است؟" پاسخ‌های متنوعی ارائه دادند که از پی بردن به "اهمیت آرامش در زندگی" تا "زیستن در زمان حال" متغیر بود. مشارکت‌کننده شماره ۴ "الآن دیگه من خودمو درگیر مسائل پیش‌یا افتاده نمی‌کنم. اصلاً دنیا اونقدر ارزشش رو نداره. جابه‌طلبی مثبت خوبه که باعث میشه آدم تلاش کنه ولی طمع خوب نیست. اینکه بیهوده درگیر روزمرگی‌ها نشم."

بحث و نتیجه‌گیری

هدف مطالعه حاضر شناسایی عوامل مؤثر بر رشد پس از آسیب زنان مطلقه بود. طلاق پدیده‌ای فرهنگی است و نتایج مطالعات مربوط به این حوزه، از فرهنگی به فرهنگ دیگر قابل تعمیم نمی‌باشد (تقوی دینانی، باقری، خلعتبری، ۱۳۹۹). لذا برای مطالعه تجربه زنان مطلقه از رشد پس از آسیب از رویکرد بافت‌نگر کیفی و روش نظریه زمینه‌ای استفاده شد. یافته‌های این پژوهش حاصل مصاحبه عمیق با ۱۹ زن مطلقه رشدیافته است. بر اساس اظهارات آنان، طلاق به آنان انگیزه تلاش بیش‌تر داده و کوشیده‌اند که شکست در زندگی مشترک را با موفقیت در سایر ابعاد زندگی مانند رشد شخصیتی، رشد تحصیلی، رشد شغلی و... جبران نمایند.

یکی از عوامل مهم در تجربه زنان رشدیافته، نشخوارهای ذهنی است. پس از مواجهه با رنج طلاق، زنان رشدیافته از طریق نشخوارهای ذهنی هدفمند و آگاهانه با موضوع "چرایی وقوع طلاق" به دنبال ارائه تعریف جدیدی از این واقعه و یافتن پیام ضمنی آن هستند و نتیجه این است که با گذشت زمان، تعریفی که زنان مطلقه از طلاق ارائه می‌دهند تغییر یافته و به جای تأکید صرف بر جنبه‌های منفی، جنبه‌های مثبت و سازنده آن نیز در نظر گرفته می‌شود. همچنین محتوای این نشخوارهای ذهنی معمولاً پیدا کردن معنایی برای این واقعه است. از نظر تدسچی و کالهن (۲۰۰۴) نیز اگرچه

مطلقه رابطه منفی معناداری وجود دارد. یکی دیگر از راهکارهای این زنان برای کسب آرامش انجام مناسک مذهبی بوده است. انجام آیین‌های مذهبی مانند نماز، دعا و شرکت در مراسمات مذهبی منجر به احساس آرامش و رهایی از اضطراب و ناآرامی می‌شود. زارعی و همکاران (۱۳۹۳) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که رویارویی معنوی یکی از راهبردهای کارآمد جهت مقابله با تنش‌های پس از طلاق است و زنان مطلقه برای کاهش اضطراب خود به انجام فعالیت‌های مذهبی متفاوتی روی می‌آورند. سخت‌کوشی، پشتکار و وظیفه‌گرایی از جمله کدهایی هستند که مشارکت کنندگان به عنوان عامل درونی اثرگذار در تجربه رشد، به آن‌ها اشاره کرده‌اند. چنین به نظر می‌رسد که افراد با پشتکار و وجدانی به دلیل پیشرفت‌گرایی، مسئولیت‌پذیری زیاد، داشتن برنامه و هدف و تلاش زیاد برای برداشتن موانع پیش‌رو بهتر می‌توانند مشکلات را حل کرده و یا مسئولیت خویش را در بروز مشکلات گوناگون بپذیرند. زمانی که افراد مسئولیت خویش را در وقوع مشکلات و حوادث پیش‌آمده می‌پذیرند تلاش بیش‌تری برای جبران و رفع مشکل نشان می‌دهند که این موضوع به نوبه خود به رشد و تعالی این افراد کمک شایان توجهی می‌نماید. پژوهش رجبی، نادری و خجسته‌مهر (۱۳۹۲) با عنوان "بررسی پیش‌آیندهای رشد و تکامل پس‌آسیبی (شکست رابطه عاشقانه) در دانشجویان" نشان داد که هر چقدر اسناد شخصی، برون‌گرایی و وجدانی بودن افراد افزایش یابد، بر میزان رشد و تکامل بعد از شکست رابطه‌ی عاشقانه افزوده می‌شود و با افزایش عصبيت (روان‌رنجورخویی) رشد و تکامل پس‌آسیبی کاهش می‌یابد. یکی از مهمترین یافته‌های پژوهش حاضر در مقایسه با پژوهش‌های پیشین، بحث **حضور اجتماعی** زنان مطلقه رشد یافته است. در بسیاری از مطالعات مرتبط با رشد پس از آسیب، یکی از حوزه‌هایی که افراد در آن رشد داشته‌اند یا وجود آن عاملی اثرگذار بر تجربه رشد بوده است، حوزه ارتباطات و تعاملات اجتماعی می‌باشد. به عنوان نمونه در پژوهش خانجانی و همکاران (۱۳۹۷) حضور در جامعه از پیش‌ران‌های رشد در افراد ضایعه دیده نخاعی بوده است و خروج از خانه و حضور در جامعه از عوامل مهم در شروع تغییر در زندگی افراد آسیب‌دیده نخاعی بوده است. اما اکثریت قریب به اتفاق زنان حاضر در این مطالعه در اظهاراتشان صریحاً بیان کردند که پس از وقوع طلاق و حتی پس از تجربه رشد، مناسبات اجتماعی و حضور در اجتماع را محدود ساخته‌اند و یا در بسیاری از زمینه‌های اجتماعی

مجبور به اختفای هویت خود به عنوان یک زن مطلقه بوده‌اند. احتمالاً دلیل آن را باید در نوع نگاه جامعه به زنان مطلقه بررسی کرد. نگاه منفی جامعه به طلاق و حتی گاهی همراه با ترحم، زیر سؤال رفتن کرامت انسانی زنان مطلقه و نگاه سودجویانه و ابزاری برخی از مردان به زنان مطلقه تنها بخشی از مشکلاتی بود که توسط مشارکت‌کنندگان این پژوهش به آن‌ها اشاره شد. بسیاری از آنان اذعان داشتند که تبعات اجتماعی طلاق برای آنان بسیار سخت‌تر و سنگین‌تر از تبعات عاطفی و یا مالی آن بوده است. این موضوع مغایرت آشکاری با یافته‌های پژوهش کیفی اسمعیلی، آخوندی و کاظمیان (۱۳۹۶) دارد که در آن عنوان کرده‌اند که "حضور در اجتماع" به عنوان مفهوم فرعی برخوردار از مهارت‌های زندگی یکی از عوامل اثرگذار بر سازگاری زنان مطلقه بوده است. در پایان پیشنهاد می‌شود جهت شناسایی الگوی رشد پس از طلاق مردان و عوامل مؤثر بر آن نیز، پژوهش‌های زمینه‌ای مبسوطی انجام گیرد. همچنین بررسی پدیده رشد پس از طلاق میان گروه‌های متنوع‌تری از زنان به لحاظ وضعیت تحصیلی، پایگاه اجتماعی - اقتصادی، سن، مدت زمان گذشته از طلاق و... پیشنهاد می‌گردد. محدودیت پژوهش حاضر این است که علی‌رغم تلاش‌های صورت گرفته برای وجود تنوع در گروه مشارکت‌کنندگان، میان این افراد همگنی و شباهت به‌ویژه در زمینه تحصیل، بیش از تفاوت به چشم می‌خورد. یافته‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش می‌تواند راهگشای مشاوران و روانشناسان برای کاهش پیامدهای منفی طلاق و افزایش رشد پس از آسیب زنان مطلقه باشد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول است که دانشجوی دکتری دانشگاه الزهرا (س) می‌باشد. همچنین مشارکت‌کنندگان با تمایل شخصی در پژوهش کردند و آگاهانه و با رضایت، در پرکردن پرسشنامه و انجام مصاحبه مشارکت نمودند.

حامی مالی: این مقاله بدون هیچ‌گونه حمایت مالی نوشته شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول محقق اصلی این مقاله است. نویسنده دوم، استاد راهنما و نویسنده سوم، استاد مشاور پایان‌نامه می‌باشند.

تضاد منافع: نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافی در این پژوهش اعلام نمی‌کنند.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید محترم راهنما و مشاور و همچنین تمامی زنان رشد یافته شرکت‌کننده در این پژوهش قدردانی می‌شود.

References

- Allbaugh, L. J., Wright, M. O. D., & Folger, S. F. (2016). The role of repetitive thought in determining posttraumatic growth and distress following interpersonal trauma. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(1), 21-37. [Link]
- Ariapooran S, Amirimanesh M, Aslani J. (2013). The Prevalence of Depression Symptoms in Divorced Women: Predictive Role of Forgiveness, Social Support and Resilience. *Family Counseling and Psychotherapy*, 3(3), 331-355. [Link]
- Bahrani F, Boland H, Sayadi A. (2019). Post Traumatic Growth Model In Divorced Women. *The Journal Of Disabilities Studies*, 9(1), 1-10. [Link]
- Boon, C. (2005). *Women after divorce: exploring the psychology of resilience* (Doctoral dissertation, University of South Africa). [Link]
- Cárdenas Castro, M., Arnoso Martínez, M., & Faúndez Abarca, X. (2019). Deliberate rumination and positive reappraisal as serial mediators between life impact and posttraumatic growth in victims of state terrorism in Chile (1973-1990). *Journal of interpersonal violence*, 34(3), 545-561. [Link]
- Chan Lai Cheng, J., & Pfeifer, J. E. (2015). Postdivorce adjustment in Singapore: Factors, themes, and positive growth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56(6), 429-450. [Link]
- Collier, L. (2016). Growth after trauma. Why are some people more resilient than others—and can it be taught? American Psychological Association. [Link]
- Cope, D. G. (2014, January). Methods and meanings: Credibility and trustworthiness of qualitative research. In *Oncology nursing forum* (Vol. 41, No. 1, pp. 89-91). [Link]
- Eickmeyer, K. J. (2015). Generation X and Millennials: Attitudes Toward Marriage & Divorce. [Link]
- Esmaeili M, Akhondi Darzi M, Kazemian S. (2017). Qualitative Investigating of Effective Factors on Adjustment during Post- Divorce Situation among Divorced Women (Phenomenological Study). *Journal of Women and Culture*, 9(34), 37-62. [Link]
- Friedman, H. S., & Martin, L. R. (2011). *The longevity project: surprising discoveries for health and long life from the landmark eight decade study*. Hay House, Inc. [Link]
- Hebert, S., & Popadiuk, N. (2008). University students' experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development*, 49(1), 1-14. [Link]
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*. [Link]
- Kavas, S. (2010). Post divorce experience of highly educated and professional women. Middle East Technical University. [link]
- Khanjani M, Khankeh H, Younesi J, Azkhosh M. (2019). The Main Factors Affecting The Acceptance and Adaptation with spinal Cord Injury: A Qualitative Study. *The Journal of Rehabilitation*, 19(4), 267-291. [Link]
- Ko, K. S., & Kim, M. S. (2015). Grounded theory approach on post-divorce social adjustment experience of female victims of domestic violence. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(18). [Link]
- Krumrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., & Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 145-166. [Link]
- Kraus, S. (1980). The crisis of divorce: growth promoting or pathogenic?. *Journal of Divorce*, 3(2), 107-119. [Link]
- 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. [Link]
- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50. [Link]
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21. [Link]
- Mohsen Zadeh F, Mohammad Nazari A, Arefi M. (2011). Qualitative Study Of Marital Dissatisfaction Factors And Divorce (Case Study Of Kermanshah City). *Quarterly Journal Of Women's Strategic Studies*, 14(53), 7-42. [Link]
- Moore, M. M., Cerel, J., & Jobes, D. A. (2015). Fruits of trauma? Posttraumatic growth among suicide-bereaved parents. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 36(4), 241. [Link]
- Moreira-Almeida, A., Lotufo Neto, F., & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: a review.

- $\gamma \cdot \lambda$