MEJDS. 2019; 9:127.
Published online 2020 March. **Research Article**

Post Traumatic Growth Model in Divorced Women

*Bahrani F[1], Boland H[2], Sayadi A[3]

Author Address
1. MSc of family counseling, University of Guilan, Rasht, Iran;
2. Assistant professor of counseling, University of Guilan, Rasht, Iran;
3. Assistant professor of counseling, University of Guilan, Rasht, Iran.
***Corresponding Author Email:** f.bahrani65@gmail.com

Received: 2018 September 13; **Accepted:** 2018 November 6

Abstract

Background & Objective: Divorce can be one of the most stressful events in human life; however, some people can experience constructive and permanent changes after this event. Some individuals can grow when they encounter a trauma reaching high levels of personality performance even beyond the past. Posttraumatic growth refers to positive changes in life that resulted from traumatic events. The phenomenon of post–traumatic growth has some important adaptive values for the person involved. The purpose of this study was to provide a model for post–traumatic growth in divorced women. One of the important issues facing a divorced person is how to deal with the new situation, accepting it and even using it to promote personal growth. In this research, some of the issues related to acceptance and growth after divorce were studied. It is hoped that investigating the course of posttraumatic growth in divorced women could cast light on the main problems these women have encountered and the methods and strategies they have used to improve their mental health and quality of life. According to the high rate of family collapse in Iran and all around the globe, promoting "divorce hygiene" is an unneglectable necessity for all social welfare organizations and professionals. The main purpose of this research is achieving a qualitative and native model for Iranian divorced women covering a vast range of effective factors in post–traumatic growth.

Methods: The present study was carried out using qualitative method and grounded theory. Based on theoretical sampling and purposeful sampling method, 20 volunteered divorced women were selected according to these criteria: 1. At least 3 years have elapsed since the divorce sentences passed in these women. 2. The person has experienced the painful consequences of divorce, according to her report. 3. Divorced women should not have a history of mental disorder or severe emotional problems divorce. 4. Based on the Tedeschi and Calhoun (1996), divorced women were scored high and very high and believe that divorce has somehow contributed to their growth. Post–trauma growth inventory (PTGI) (an instrument for assessing positive outcomes) reported by persons who have experienced traumatic events. This 21–item scale includes factors of new possibilities, relating to others, personal strength, spiritual change, and appreciation of life. Data were gathered through semi–structured interviews. The criterion for ending sampling and data gathering process was theoretical saturation– the point at which collecting new information seems to be redundant. After interviewing 18 participants, theoretical saturation was reached and to ensure, two extra interviews were carried out. Data were analyzed based on Strauss and Corbin's continuous comparative method in which a three–step process of coding, open coding, axial coding, and selective coding were used. Initially, the audio file of recorded interviews was transcribed into text and the text was read several times, and the concepts and categories were identified – the open coding. In the second step, the axial coding, the categories and subcategories obtained from the previous step were related to each other and the major classes of categories were developed. In the third and final step, integration and refinement of the categories was carried out, the central category was identified, and a model for post–traumatic growth in divorced women was proposed.

Results: Open coding were resulted in 16 categories which then processed distributed through axial coding into causal and intervening conditions, strategies, context and consequences. The central category for the post–traumatic growth model proposed in this research was "individuation and transcendence". Accepting divorce and moving forward despite her suffering, were identified as causal conditions. For intervening conditions, family factors, earlier factors, children as motivations, psychological hardiness and an exposure–based approach toward new situations, were extracted. For strategies, independent active participation, inter–gender role management, the use of environmental potentials, and intelligent socialization were extracted. In addition, they use strategies such as finding specialized helping, focusing on job and continuing education and using problem solving skills. A somehow personally based spirituality was found as context. Finally, the consequences of the central category were expanding views and experiences, and being more flexible in thoughts and behaviors.

Conclusions: Based on the findings of the present study, divorce as a traumatic event can have constructive aspects and lead to individuation, transcendence, and personal growth. These finding can be used for promoting divorce hygiene.

Keywords: Divorce, Individuation and transcendence, Posttraumatic growth.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.77.9]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۸؛ (۹):۱۲۷.

انتشار برخط اسفند ۱۳۹۸ مقاله پژوهشی اصیل

ارائهٔ مدل رشد پس از ترومای ناشی از طلاق در زنان مطلقه

*فاطمه سادات بحرانی[۱]، حسن بلند[۲]، علی صیادی[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناسی‌ارشد مشاورهٔ خانواده، دانشگاه گیلان، رشت، ایران؛

۲. دکتری تخصصی مشاوره، استادیار، دانشگاه گیلان، رشت، ایران؛

۳. دکتری تخصصی مشاوره، استادیار، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

***آدرس نویسندهٔ مسئول:** f.bahrani65@gmail.com

تاریخ دریافت: ۲۲ شهریور ۱۳۹۷؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۵ آبان ۱۳۹۷

چکیده

زمینه و هدف: طلاق ممکن است از اتفاقات بسیار استرس‌زا در زندگی باشد. در مواجهه با این رویداد، در بعضی از افراد تغییرات سازنده‌ای ایجاد می‌شود. رشد پس از تروما به تغییرات مثبت و سازنده‌ای گفته می‌شود که از حوادث ترومایی به وجود آمده است. این پژوهش با هدف ارائهٔ مدلی برای رشد پس از ترومای ناشی از طلاق در زنان مطلقه انجام گرفت.

روش بررسی: پژوهش حاضر با استفاده از شیوهٔ کیفی و از طریق نظریهٔ زمینه‌ای انجام شد. تعداد بیست زن مطلقهٔ رشدیافته بر اساس روش نمونه‌گیری هدفمند و تا رسیدن به اشباع نظری انتخاب شدند و از طریق مصاحبهٔ نیمه‌ساختاریافته و با استفاده از روش مقایسه‌ای مداوم استراوس و کوربین تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد تفرّد و تعالی، مقولهٔ مرکزی رشد پس از ترومای ناشی از طلاق بود. پذیرش و گذر از مسیر رنج طلاق به‌عنوان شرایط علّی و مقوله‌های فرزندان انگیزه‌ای برای رشد، عوامل خانوادگی، عوامل پیشینه‌ای، سرسختی روانی و رویارویی و مواجهه برای شرایط مداخله‌ای استخراج شد. همچنین راهبردهای به‌دست‌آمده شامل کنشگری مستقل، مدیریت روابط بیناجنسیتی، استفاده از پتانسیل‌های محیطی و هنجارپذیری هوشمندانه بعد از طلاق بود. معنویت‌گرایی شخصی نیز زمینهٔ استخراج شد. در نهایت پیامد مقولهٔ مرکزی که انعطاف‌پذیری در افکار و رفتار و گسترش دید و تجربه است، توضیح داده شد.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، نتیجه‌گیری می‌شود که طلاق به‌عنوان یک رویداد آسیب‌زا می‌تواند جنبه‌های سازنده‌ای نیز داشته باشد و موجب رشد افراد شود.

کلیدواژه‌ها: طلاق، تفرّد و تعالی، رشد پس از تروما.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.77.9]

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵ ، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

۱ مقدمه

طلاق از اتفاقات بسیار استرس‌زا در زندگی افراد محسوب می‌شود (۱). در کنار بسیاری از عوامل خوشایند و ناخوشایند زندگی زنان، طلاق حادثه‌ای مهم و سهمگین در زندگی زن محسوب می‌شود که پیامدهای فردی و اجتماعی زیادی در زندگی آنان به همراه دارد (۲). طلاق ممکن است تأثیرات بسیار عمیق و مهمی در سلامت جسمی و روحی و اجتماعی زنان ایجاد کند و در نهایت می‌تواند اثرات مستقیم و غیرمستقیم بسیار مهمی در جامعه داشته باشد (۳).

اصطلاح رشد پس از تروما[1] که تدسچی و کالهون در سال ۱۹۹۶ ابداع کرده‌اند، به تغییرات مثبت شخصی و روان‌شناختی گفته می‌شود که بعد از وقوع یک حادثهٔ ناگوار پدید می‌آید. افراد موقعی که با یک تروما روبه‌رو می‌شوند، می‌توانند به سطوح عملکرد بالایی حتی فراتر از گذشته دست پیدا کنند (۴). حوزه‌هایی که رشد پس از تروما در آن رخ می‌دهد، غالباً شامل پنج مقولهٔ افزایش ارزش زندگی، به‌وجودآمدن اولویت‌ها و امکانات و شناسایی روش‌ها و جهت‌های جدید در زندگی، ایجاد درکی از توانایی شخصی، بهبود و افزایش روابط نزدیک با دیگران و معنویت رشدیافته است (۵).

انسان‌ها همواره با اتفاق‌ها و حوادثی روبه‌رو هستند که گریز از آن‌ها ممکن نیست و هرکسی در گذر عمر خود احتمالاً با یک یا چند مورد از این حوادث ترومایی مواجه می‌شود که موجب آشفتگی‌های روان‌شناختی می‌شود (۶). از سوی دیگر، در صورتی که فرد واجد برخی ویژگی‌ها یا مهارت‌ها باشد، وقوع حادثه‌ای سخت برای انسان موجب می‌شود به رشد دست یابد (۷).

از آنجا که طلاق می‌تواند به‌عنوان یک حادثهٔ ترومایی در زندگی افراد اتفاق بیفتد، زندگی افراد مطلقه پس از طلاق نیز ممکن است تحت‌تأثیر این تروما به رشد و بهبود عملکرد بینجامد (۸). در واقع آسیب‌پذیری نقش مهمی در فرایند رشد پس از سانحه بازی می‌کند؛ به این صورت که حوادث ترومایی شخص که زندگی او را تهدید می‌کند، باعث می‌شود سطح آگاهی وجودی شخص را افزایش دهد که این خود موجب می‌شود درک فرد از ارزش زندگی افزایش یابد (۹). وقتی افراد رشد پس از تروما را تجربه می‌کنند، آن‌ها فراتر از بقا، برای کسب آگاهی شناختی و رشد احساسی بیشتری حرکت می‌کنند (۱۰).

با درنظرگرفتن این نکته که تحقیقات گذشته اغلب به جنبه‌های مخرب و منفی طلاق پرداخته‌اند و با توجه به اهمیت استفاده از حوادث ترومایی تلخ مانند طلاق، برای رشد و بهبود عملکرد افراد در زندگی، خلأ پژوهشی جدی احساس شد و در همین راستا، پژوهش حاضر درصدد بررسی کیفی عوامل مؤثر بر رشد پس از تروما ناشی از طلاق در زنان بود. در نتیجه با توجه به فرهنگ ایرانی و بومی، مدلی در جهت رشد ارائه شد تا علاوه بر کمک به زنان مطلقه، مشاوران و روان‌شناسان این حوزه نیز بتوانند با توجه به این یافته‌ها در جهت ارتقای سلامت روحی و جسمی افراد بعد از طلاق گامی بردارند.

۲ روش بررسی

در این پژوهش، به‌دلیل اینکه محقق علاقه‌مند به تولید نظریه، مدل یا چهارچوب مفهومی بود، از بین رویکردهای متعدد پژوهش کیفی، از رویکرد نظریهٔ زمینه‌ای[2] استفاده شد؛ به‌خصوص زمانی که در زمینهٔ پدیدهٔ موردمطالعه اطلاعات کافی وجود ندارد، این رویکرد یک روش‌شناسی عمومی برای توسعهٔ نظریه بر اساس گردآوری داده‌ها و تجزیه‌وتحلیل آن‌هاست و در طول فرایند تحقیق ساخته و پرداخته می‌شود (۱۱). شایان ذکر است از نسخهٔ سیستماتیک نظریهٔ زمینه‌ای در این تحقیق استفاده شد.

جامعه یا میدان موردمطالعهٔ این پژوهش، تمام زنان مطلقهٔ شهر تهران در سال ۱۳۹۷ ـ ۱۳۹۶ بود که حداقل سه سال از طلاق آن‌ها گذشته است و تجربهٔ رشد پس از تروما داشتند. ملاک‌های گزینش زنان مطلقه که رشد پس از طلاق را تجربه کردند، به شرح زیر بود: ۱. حداقل سه سال از جاری‌شدن صیغهٔ طلاق در این زنان گذشته باشد؛ ۲. فرد عوارض و پیامدهای رنج‌آور طلاق را تجربه کرده باشد؛ ۳. زنان مطلقه نباید سابقهٔ اختلال روانی یا مشکلات شدید عاطفی قبل از پیشامد طلاق داشته باشند؛ ۴. بر اساس آزمون رشد پس از ترومای تدسچی و کالهون، زنان مطلقه نمرات «بالا» و «خیلی بالا» کسب کرده و معتقد باشند که طلاق در مواردی باعث رشد آن‌ها شده است.

روش اصلی جمع‌آوری داده‌ها در پژوهش حاضر، مصاحبه از نوع نیمه‌ساختاریافته[3] بود. در این مصاحبه‌ها با استفاده از سؤال‌های باز و بدون قضاوت، پژوهشگر اجازهٔ ظهور داستان مربوط به موضوع موردبررسی را می‌دهد (۱۲). پس از تدوین سؤال‌های مصاحبه، جلسات مصاحبهٔ نیمه‌ساختاریافتهٔ عمیق با تعیین وقت قبلی برای مصاحبه، توسط پژوهشگر انجام شد. سؤالات مصاحبه با سؤالات کلی و باز آغاز شد و رفته‌رفته بر درک معنا و تجربهٔ رشد پس از ترومای ناشی از طلاق، متمرکز شد و با سؤالات پیگیرانه ادامه یافت.

روش‌های نمونه‌گیری استفاده‌شده در این پژوهش، شامل نمونه‌گیری هدفمند[4] و در ادامه نمونه‌گیری نظری[5] بود. از روش نمونه‌گیری نظری برای تعیین تعداد مورد مصاحبه و یافتن مسیر نظری پژوهش استفاده شد. در این روش، محقق هم‌زمان با گردآوری، کدگذاری و تحلیل داده‌ها، تصمیم می‌گیرد که در مرحلهٔ بعدی چه داده‌هایی را گردآوری کند و آن‌ها را کجا پیدا کند. همچنین معیار توقفِ روند نمونه‌گیری، اشباع نظری بود. اشباع به‌معنی رسیدن به نقطه‌ای در تحقیق است که جمع‌آوری داده‌های اضافی، بی‌حاصل به نظر برسد و داده‌های جدید اطلاعات بیشتری به تبیین نمی‌افزاید. اطلاعات پس از ۱۸ مصاحبه با مشارکت‌کنندگان به اشباع نظری رسید. به‌منظور اطمینان خاطر با ۲ شرکت کنندهٔ دیگر نیز مصاحبه ادامه یافت. در مجموع با ۲۰ شرکت‌کننده این تحقیق انجام گرفت. مطابق با رویکرد نظام‌دار استراوس و کوربین، طی فرایندی منظم و در عین حال مداوم از مقایسهٔ داده‌ها، اطلاعات تحلیل شدند. برای این کار از فرایند سه‌مرحله‌ای، کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی یا گزینشی

[1]. Post Traumatic Growth
[2]. Graunded theory
[3]. Semi-Structured Interviews
[4]. Purposive sampling
[5]. Theoretical sampling

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.77.9]

استفاده شد (۱۱). فرایند کدگذاری داده‌ها در جریان گردآوری داده‌ها بدین شکل به اجرا درآمد. در ابتدا فایل صوتی مصاحبه‌های ضبط‌شده به‌صورت متن درآمد. برای کدگذاری باز، متن مصاحبه چندین بار خوانده و مفاهیم و کدهای اولیه مشخص شد. در گام دوم، کدگذاری محوری، طبقات فرعی به اصلی مرتبط شدند و مقولات پژوهش در طبقه‌بندی‌های شرایط علّی، مداخله‌ای، زمینه‌ای، راهبردها و پیامدها دسته‌بندی شدند. در گام سوم، یعنی کدگذاری انتخابی، یکپارچه‌سازی و پالایش مقوله‌ها انجام شد و مقولهٔ مرکزی شناسایی و بر اساس مفاهیم تعریف شد و در نهایت مدل پارادایمی رشد پس از ترومای ناشی از طلاق در زنان مطلقه ارائه شد.

برای رسیدن به معیار قابلیت اعتمادیافته‌ها از سه تکنیک مرسوم زیر استفاده شد (۱۳):

۱. کنترل و اعتباریابی توسط اعضا: در این قسمت از شرکت‌کنندگان خواسته شد یافته‌های کلی را ارزیابی کنند و دربارهٔ صحت آن‌ها نظر دهند.

۲ــ مقایسه‌های تحلیلی: در این روش به داده‌های خام رجوع شد تا ساخت‌بندی نظریه با دادهٔ خام مقایسه و ارزیابی شود.

۳. استفاده از فن ممیزی: در این روش سه متخصص در حوزهٔ نظریهٔ زمینه‌ای بر مراحل مختلف کدگذاری و مفهوم‌سازی و استخراج مقولات نظارت داشتند. همچنین در مطالعهٔ حاضر به‌منظور رعایت موارد اخلاقی به نکات زیر توجه شد:

۱. به مشارکت‌کنندگان در تحقیق دربارهٔ اهداف تحقیق توضیح کلی داده شد؛ ۲. رضایت‌نامهٔ کتبی از زنان مطلقه برای شرکت در مصاحبه و اجازه‌نامهٔ کتبی برای ضبط جلسات مصاحبه اخذ شد؛ ۳. زنان مطلقه در جریان مضمون سؤالات قرار گرفتند؛ ۴. محاسن و معایب احتمالی شرکت در مصاحبه‌ها با زنان مطلقه در میان گذاشته شد؛ ۵. در زمینهٔ حفظ رازداری و محرمانه‌بودن اطلاعات حاصله به زنان مطلقه اطمینان خاطر داده شد؛ ۶. در تحلیل مصاحبه‌ها از شماره‌گذاری برای شرکت‌کنندگان در تحقیق استفاده شد.

۳ یافته‌ها

در این پژوهش ۲۰ زن مطلقه شرکت کردند. میانگین و انحراف‌معیار سن شرکت‌کننده‌ها به‌ترتیب ۳۷/۸۴ و ۶/۸۲ سال بود. تحصیلات زنان شرکت‌کننده در بازهٔ دیپلم تا دکتری قرار داشت. مدت طلاق آن‌ها نیز بین ۳ تا ۱۲ سال بود. ۱۰ زن (۵۰درصد) صاحب یک فرزند، ۵ زن (۲۵درصد) صاحب ۲ فرزند، ۱ زن (۵درصد) صاحب ۳ فرزند و ۴ زن (۲۰درصد) بدون فرزند بودند. همچنین تمامی مشارکت‌کنندگان شغل داشتند و از لحاظ مالی مستقل محسوب می‌شدند. همچنین ۱۱ زن (۵۵درصد) بعد از جدایی مجدداً ازدواج کردند.

بر اساس تحلیل‌های صورت‌گرفته، پس از فرایند کدهای باز و محوری، مفاهیم و مقولات اصلی مستخرج شدند. در ادامه، کدگذاری انتخابی انجام شد که همهٔ این موارد در جدول شمارهٔ ۱ آمده است. از نسخهٔ سیستماتیک نظریهٔ زمینه‌ای در این تحقیق استفاده شد. مدل پارادایمی در رویکرد استراوس و کوربین، شامل مقولات اصلی پژوهش در طبقه‌بندی‌های شرایط علّی (عواملی که به وقوع پدیده منجر می‌شوند)، شرایط مداخله‌گر (شرایطی که از طریق شرایط علّی بر پدیدهٔ مدنظر اثر می‌گذارند)، شرایط زمینه‌ای (بستر و زمینهٔ مقولات)، راهبردهای عمل/تعاملی (عمل یا تعاملات مشخص که از پدیدهٔ مرکزی نشئت می‌گیرد) و پیامدها (نتیجهٔ پدیده که از طریق عمل و تعاملات درگیرند) است که به‌صورت مبسوط همراه با برخی از مصادیق هریک در ادامه ارائه شده است. لازم است یادآوری شود برای اینکه هویت شرکت‌کنندگان در پژوهش فاش نشود، مصداق‌های گفته‌شده با نام مستعار ذکر شده است. در نهایت، مدل پارادایمی مبتنی بر نظریهٔ زمینه‌ای تحت عنوان مدل رشد پس از ترومای ناشی از طلاق در زنان مطلقه در شکل ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. کدها و مقولات به‌دست‌آمده از مصاحبه با زنان مطلقهٔ رشدیافته

رابطهٔ خوب با پدر، خانوادهٔ حمایت‌گر، تشویق‌های اطرافیان، سرزنش‌نشدن توسط اطرافیان.	عوامل خانوادگی	
ازدواج زودهنگام، عجله و شناخت ناکافی در ازدواج و ابهام در انتخاب همسر.	شتاب در ورود به زندگی مشترک	
بیکاری و بی‌کفایتی، بی‌تدبیری در امور و بی‌مسئولیتی همسران سابق.	شریک زندگی نامناسب	
تلاش‌های یک‌طرفه و افراطی زن برای حفظ زندگی، مخفی‌کاری و آبروداری و بهادادن افراطی به شوهر.	پافشاریِ یک‌سویه برای حفظ زندگی	تفرّد و تعالی
ارزیابی منفی از خود دربارهٔ طلاق، ترس از واژهٔ طلاق و دید منفی جامعه به طلاق و زنان مطلقه.	نگرش منفی به طلاق	
تعهد و مسئولیت‌پذیری در قبال فرزندان، وابستگی‌نداشتن به فرزندان و حس مثبت از تجربهٔ مادری.	فرزندان، انگیزه‌ای برای رشد	
ایجاد برنامه‌های تفریحی، بهاندادن به افسردگی، فراهم‌سازی حمایت، حفظ ارتباط عاطفی با خانواده، دوری از فضاهای افسرده‌کننده و داشتن مطالعات شخصی.	استفاده از پتانسیل‌های محیطی	

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.77.9]

مواجهه با مشکلات به‌جای فرار و مقابله با وضعیت پیش‌آمده.	رویارویی و مواجهه
واقع‌گرایی در روابط، سخت‌گیری در انتخاب رابطه‌ها بعد از طلاق، دوری‌گزینی از جمع‌های مختلط برای خودمراقبتی، کنترل نیاز جنسی بعد از طلاق و جدی‌بودن در محیط اجتماعی و کاری.	مدیریت روابط بیناجنسیتی بعد از طلاق
واداشتگی به طلاق، سرگشتگی بعد از جدایی، تجربهٔ احساس تنهایی، افسردگی بعد از طلاق، درون‌گرایی سازنده، احساس رهایی و آزادی، بازیابی خود، تلاش برای تغییر و حس رضایت از زندگی.	پذیرش و گذر از مسیر رنج
افزایش تقید در تعاملات شخصی، افزایش حیا و نجابت اجتماعی و علاقه به ایجاد تصویر اجتماعی خوب.	هنجارپذیری هوشمندانه بعد از طلاق
باور به مهربانی خدا، روحیهٔ شکرگزاری، گرایش به بخشش و رابطهٔ شخصی با خدا.	معنویت‌گرایی شخصی
صبر و سازگاری در مشکلات، خوش‌بینی و امیدواری، محدودنشدن در باورهای ناکارآمد.	انعطاف‌پذیری در افکار و رفتار
کنترلگری شرایط، روحیهٔ مبارزه‌جویی، تاب‌آوری، داشتن خصوصیت‌های مردانه و مراجعه‌نکردن به مشاور.	سرسختی روانی
استقلال مالی و شخصی، پشتکار و موفقیت شغلی، جسارت و جرئتمندی و هدفمندی تحصیلی و شغلی.	کنشگری مستقل
کمال‌گرایی مثبت، دیدن وسعت‌های زندگی بعد از طلاق، درک ارزش زندگی، رؤیاپردازی جاه‌طلبانه، هدفمندی، خویشتن‌پذیری، افزایش همدلی، داشتن عادت‌های سازنده، تغییرات شناختی، رشد جهان‌بینی.	گسترش دید و تجربه

شرایط علّی:

ـ پذیرش و گذر از مسیر رنج: در پژوهش حاضر مقولهٔ پذیرش و گذر از مسیر رنج برای اکثر شرکت‌کنندگان، شرط علّی رسیدن به پدیدهٔ تفرّد و تعالی بود. این مقوله شامل کدهای واداشتگی به طلاق، تجربهٔ افسردگی و احساس تنهایی، درون‌گرایی سازنده، احساس رهایی و آزادی، بازیابی و به‌دست‌آوردن عزت‌نفس، تلاش برای تغییر و رضایت از زندگی بود. اغلب مشارکت‌کنندگان بیان می‌کردند که درخواست طلاق از طرف آن‌ها نبوده و آن‌ها مجبور به پذیرش طلاق شدند. همچنین یکی از مراحلی که بعد از طلاق اکثر خانم‌ها به‌طور جدی تجربه کرده بودند، احساس تنهایی و افسردگی بود. معصومه: «تا یه مدتی احساس می‌کردم دیگه هیچ‌کسی رو ندارم. از همه ناامید بودم؛ حتی از بچه‌هام و خیلی افسرده بودم.»

پس از گذر از این مرحله، آن‌ها به‌شدت درون‌گرا شده بودند و این درون‌گرایی به آن‌ها کمک می‌کرد رنج این مرحله را راحت‌تر پشت سر بگذارند. زنان مطلقه ذکر می‌کردند که بعد از گذشت مدتی پس از طلاق، احساس رهایی و آزادی می‌کردند و به این توانمندی رسیدند که مجدداً خودشان را بازیابی کنند و اعتمادبه‌نفس ازدست‌رفتهٔ خود را به دست بیاورند و این انگیزهٔ قوی برای تلاش به‌سوی تغییرات مثبت و در نهایت رضایتمندی از زندگی بود. نسیم: «به خودم می‌گفتم 'دختر، خودت رو ببین! این‌همه توانایی و استعداد داری.' دیگه خودم رو پیدا کردم و قوی‌تر شدم. می‌خواستم همه‌چی رو عوض کنم. الان خیلی آرامش دارم و واقعاً از زندگی‌م راضی‌ام.»

شرایط مداخله‌ای:

در این پژوهش مقوله‌های عوامل خانوادگی، عوامل پیشینه‌ای، فرزندان انگیزه‌ای برای رشد، سرسختی روانی و رویارویی و مواجهه به‌عنوان شرایط مداخله‌ای استخراج شدند.

ـ عوامل خانوادگی: اغلب مشارکت‌کنندگان بیان می‌کردند که رابطهٔ بسیار خوبی با خانواده و به‌ویژه با پدرشان دارند و حمایت‌های مالی و عاطفی خانواده علت مهم و اساسی در رشد و موفقیت آن‌ها بعد از طلاق بوده است. ساجده: «اگه خانواده‌ام نبودن که من اصلاً دوام نمی‌آوردم. همیشه پناهم بودن و خیلی مهمه که خانواده پشتت باشن؛ وگرنه تو این جامعه درسته قورتت می‌دن.»

ـ عوامل پیشینه‌ای: مقوله‌های شتاب در ورود به زندگی مشترک، شریک زندگی نامناسب، پافشاریِ یک‌سویه برای حفظ زندگی و نگرش منفی به طلاق، همگی در مقولهٔ عوامل پیشینه‌ای، به‌عنوان شرایط مداخله‌گر دسته‌بندی شده‌اند.

ـ شتاب در ورود به زندگی مشترک: این مقوله، کدهای ازدواج زودهنگام، عجله و شناخت ناکافی در ازدواج و ابهام در انتخاب همسر را پوشش می‌دهد. تمامی مشارکت‌کنندگان در این پژوهش زیر ۲۰ سال ازدواج کردند و عنوان می‌کردند که یکی از علت‌های اصلی طلاق آن‌ها همین موضوع بوده است.

ـ شریک زندگی نامناسب: این مقوله شامل کدهای بیکاری و بی‌کفایتی، بی‌تدبیری در امور و بی‌مسئولیتی همسران سابق می‌شود. از نظر همهٔ مشارکت‌کنندگان، یکی از علل اصلی طلاق، مشکلات مالی متعددی بود که در طول زندگی مشترک بر اثر بی‌تدبیری همسرشان به وجود می‌آمد. ثریا: «توی این سال‌ها اکثراً بیکار می‌شد. به فکر ما نبود.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.77.9]

یخچال ما همیشه خالی بود و ما واقعاً با وضعیت خیلی سختی زندگی می‌کردیم.»

ـ پافشاریِ یک‌سویه برای حفظ زندگی: این مقوله، کدهای تلاش‌های یک‌طرفه و افراطی زن برای حفظ زندگی، مخفی‌کاری و آبروداری و بهادادن افراطی به شوهر را در بر می‌گیرد. اغلب مشارکت‌کنندگان بیان می‌کردند که بیش از حد و افراطی برای حفظ زندگی مشترکشان تلاش می‌کردند و همچنین سعی می‌کردند با مخفی‌کاری، اطرافیان از مشکلات درون زندگی آن‌ها با خبر نشوند.

ـ نگرش منفی به طلاق: کدهای این مقوله عبارت‌اند از: ارزیابی منفی از خود در رابطه با طلاق، ترس از واژهٔ طلاق و دید منفی جامعه به طلاق و زنان مطلقه. از مهم‌ترین مسائلی که مشارکت‌کنندگان مطرح می‌کردند، این موضوع بود که در طول زندگی مشترک به‌دلیل تحمل مشکلات و سختی‌های زیاد، به‌شدت احساس نداشتن اعتمادبه‌نفس و خودکوچک‌بینی می‌کردند و همین موضوع یکی از عواملی بود که تن به طلاق نمی‌دادند. سیمین: «من همیشه از کلمهٔ طلاق نفرت داشتم؛ چون فکر می‌کردم بعد از طلاق بدبخت می‌شم.»

ـ فرزندان؛ انگیزه‌ای برای رشد: این مقوله کدهای تعهد و مسئولیت‌پذیری در قبال فرزندان، وابستگی‌نداشتن به فرزندان و حس مثبت از تجربهٔ مادری را شامل می‌شود. نکتهٔ جالب‌توجه و مهم در بین مصاحبه‌ها این بود که تمامی مادران مشارکت‌کننده در این پژوهش حضانت قانونی فرزندان خود را به عهده داشتند و از این موضوع خرسند بودند. همچنین تلاش برای تربیت فرزندان یکی از علت‌هایی بود که در راستای رشد و تعالی خود عنوان می‌کردند. مینا: «بچه‌هام انگیزهٔ اصلی رشد من بودن. بعد از طلاق دلم می‌خواست حالا که سایهٔ پدر روی سر اونا نیست، لااقل من بتونم به‌خوبی تربیتشون کنم.»

ـ سرسختی روانی: این مقوله شامل کدهای کنترلگری شرایط، روحیهٔ مبارزه‌جویی، تاب‌آوری، داشتن خصوصیت‌های مردانه و مراجعه‌نکردن به مشاور می‌شود. از جمله مواردی که در بین صحبت‌های مشارکت‌کنندگان خودنمایی می‌کرد، داشتن روحیهٔ تحمل و تاب‌آوری، مبارزه‌جویی و کنترلگری شرایط در آن‌ها بود. سکینه: «من عاشق چالش با مشکلاتم و اصولاً توان تحملم بالاست؛ حتی هیچ‌وقت مشاوره نرفتم؛ چون احساس می‌کردم خودم می‌تونم از پس خودم بر بیام.»

ـ رویارویی و مواجهه: این مقوله شامل کدهای مواجهه با مشکلات به‌جای فرار و مقابله با وضعیت پیش‌آمده می‌شود. تمامی مشارکت‌کنندگان در مصاحبه‌های خود ذکر می‌کردند که در برخورد با مشکلات و مسائل خود به‌جای فرار و انکارکردن، سعی می‌کردند با آن‌ها مواجه شوند. محدثه: «به‌نظرم هرچی بیشتر از طلاق و حواشی‌ش فرار کنی، بیشتر آزار می‌بینی. یک بار با خودت و طلاقت کنار بیا برای همیشه.»

راهبردها:

راهبردهای به‌دست‌آمده در این پژوهش، شامل کنشگری مستقل (برای حل مسئله)، مدیریت روابط بیناجنسیتی بعد از طلاق، استفاده از پتانسیل‌های محیطی و هنجارپذیری هوشمندانه می‌شود.

• کنشگری مستقل: این مقوله کدهای استقلال مالی و شخصی، پشتکار و موفقیت شغلی، جسارت و جرئتمندی و هدفمندی تحصیلی و شغلی را در بر می‌گیرد. مشارکت‌کنندگان بیان می‌کردند که بعد از گذشت مدت محدودی از طلاق، با تلاش و پشتکار و هدفمندی و با روحیهٔ جسارت و جرئتمندی سعی کردند از لحاظ مالی و وضعیت و نحوهٔ زندگی کاملاً مستقل از خانواده و اطرافیان باشند و این استقلال را به‌عنوان راهبردی مهم در جهت رشد و تعالی ذکر می‌کردند.

• مدیریت روابط بیناجنسیتی بعد از طلاق: این مقوله شامل کدهای واقع‌گرایی در روابط با جنس مخالف، سخت‌گیری در انتخاب رابطه‌ها بعد از طلاق، دوری‌گزینی از جمع‌های مختلط برای خودمراقبتی، کنترل نیاز جنسی بعد از طلاق و جدی‌بودن در محیط اجتماعی و کاری می‌شود. سمانه: «توی محیط کار به‌شدت جدی‌ام و همین باعث شده با وجودی که همه می‌دونن طلاق گرفتم، هیچ‌کس جرئت نکنه بیاد و پیشنهادی به‌هم بده. من الان با پسرم خوشبختم. اگر کسی پیدا بشه و بتونه من رو از اینی که هستم خوشبخت‌تر کنه، حتماً قبول می‌کنم و خوشبخت‌تر می‌شم؛ ولی اگه نباشه، من همچنان با پسرم زندگی می‌کنم و بازم خوشبختم.»

• استفاده از پتانسیل‌های محیطی: این مقوله شامل کدهای فراهم‌سازی حمایت، حفظ ارتباط عاطفی با خانواده، دوری از فضای افسرده‌کننده و داشتن مطالعات شخصی می‌شود. یکی از مسائل جدی که مشارکت‌کنندگان به آن تأکید می‌کردند، محدودنکردن خود در محیط افسرده‌کننده و همچنین حفظ ارتباط با خانواده و اطرافیان بود و همین نکته باعث شده بود بتوانند از حمایت‌های عاطفی و مالی آن‌ها بهره‌مند شوند. انیس: «من می‌تونستم بعد طلاق برای خودم خونهٔ مجردی بگیرم؛ ولی این کار رو نکردم. با خانواده‌ام بودم و سعی می‌کردم برنامه‌های مطالعاتی و تفریحی زیادی رو برای خودم داشته باشم. اصولاً از غم و غصه فرار می‌کنم و خودم رو شاد نگه می‌دارم.»

• هنجارپذیری هوشمندانه بعد از طلاق: این مقوله شامل کدهای افزایش تقید در ارتباطات شخصی، توجه ویژه به حیا و نجابت و گرایش به ایجاد تصویر اجتماعی مثبت می‌شود. همهٔ انسان‌ها به ارزشمندی و احترام نیاز دارند. مشارکت‌کنندگان بیان می‌کردند که بعد از طلاق، تعاملات شخصی و اجتماعی آن‌ها همراه با نجابت و قیدوبندهای بیشتری بوده است و از آن به‌عنوان راهکار برای محافظت از خود و رسیدن به حس ارزشمندی و احترام اجتماعی بهره برده‌اند. سارا: «الان اگه بخوام مانتو بخرم، علاوه بر اینکه باید خوشم بیاد، به اینم فکر می‌کنم که آیا این مانتو مناسب یه خانم مطلقه هست یا نه؟ دلم می‌خواد همه وجهه و تصویر خوبی از من داشته باشن.»

• عوامل زمینه‌ای «معنویت‌گرایی شخصی»: این مقوله شامل کدهای باور به مهربانی خدا، روحیهٔ شکرگزاری، گرایش به بخشش و رابطهٔ شخصی با خدا می‌شود. نقش زمینه‌ای باور به خدا و حضور او به‌عنوان معنایی برای ادامهٔ زندگی در تمامی مشارکت‌کنندگان به‌خوبی مشهود بود. همهٔ مشارکت‌کنندگان موفق شده بودند با خدا رابطهٔ شخصی برقرار کنند و در دشواری‌ها به او پناه ببرند. اغلب آن‌ها از خداوند سپاسگزار بودند و برای بخشیدن دیگران آمادگی داشتند.

پیامدها:

در این پژوهش مقوله‌های گسترش دید و تجربه و انعطاف‌پذیری در افکار و رفتار، به‌عنوان پیامدهای رشد پس از ترومای ناشی از طلاق در

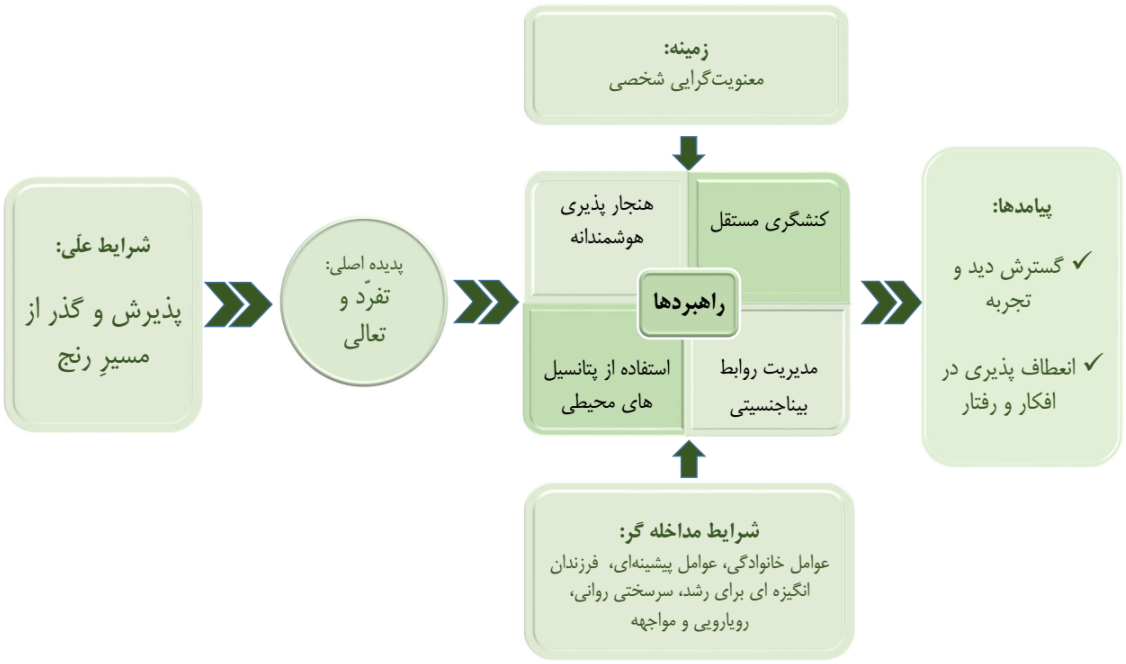
[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.77.9]

زنان مطلقه به دست آمد.

ـ گسترش دید و تجربه: این مقوله را کدهای محوری کمال‌گرایی مثبت، دیدن وسعت‌های زندگی و رشد جهان‌بینی، درک ارزش زندگی، رؤیاپردازی بلندپروازانه، هدفمندی، خویشتن‌پذیری، افزایش همدلی، داشتن عادت‌های سازنده و تغییرات شناختی پوشش می‌دهد. از مهم‌ترین ابعاد رسیدن به تفرّد و تعالی در انسان، رشد جهان‌بینی و گسترش دید کلی به زندگی، دنیا و خود است. در زندگی هر شخص، پتانسیل‌های زیادی وجود دارد و تنها با رشد وجودی می‌توان این پتانسیل‌ها را به منصهٔ ظهور رساند. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش عنوان می‌کردند که نوع نگرش آن‌ها به جهان و معنای زندگی در همهٔ آن‌ها تغییرات مثبت و شگرفی کرده بود. آن‌ها هدفمندتر و باانگیزه‌تر در زندگی قدم برمی‌داشتند و با پذیرش و دیدی مثبت‌تر به خود و داشته‌های خود نگاه می‌کردند. شراره: «من هیچ‌وقت به متوسط‌بودن راضی نمی‌شم. همیشه دوست دارم به بهترین‌ها دست پیدا کنم. طلاق رنج خیلی زیادی برای من داشت؛ ولی به‌نظرم این رنج کمکم کرد تا زن قوی‌تر و پخته‌تری بشم.»

ـ انعطاف‌پذیری در افکار و رفتار: این مقوله شامل کدهای صبر و سازگاری در مشکلات، خوش‌بینی و امیدواری و محدودنشدن در باورهای ناکارآمد می‌شود. به‌طور کلی، چسبیدن به باورهای غلط و ناکارآمد در زندگی ممکن است زمینه‌ساز شکست و عدم موفقیت افراد شود. یکی از پیامدهای مهمی که بین مشارکت‌کنندگان مشهود بود، روحیهٔ صبر و سازندگی، امیدواربودن به افق‌های بزرگ‌تر در زندگی، روحیهٔ تغییر و تحول در باورهای ناکارآمد آن‌ها بود. شهلا: «من کلاً زن صبوری هستم. علتش شاید اینه که خیلی تو زندگی سختی کشیدم. یاد گرفتم که امیدوار باشم. یاد گرفتم که خودم رو همیشه با وضعیتم وفق بدم. برای همین همیشه آماده‌ام تا با موقعیتم به‌خوبی کنار بیام.»



شکل ۱. مدل پارادایمی رشد پس از ترومای ناشی از طلاق

۴ بحث

مقولهٔ مرکزی در این پژوهش، تفرّد و تعالی بود. تفرّد و تعالی یعنی فردشدن، تحقق‌بخشیدن به استعدادها، پرورش‌دادن خویشتن و گرایش فطری به‌سمت وحدت و یکپارچگی در شخصیت. گرایش به تفرّد فطری است؛ ولی پتانسیل‌های محیطی، مانند فرصت‌های تحصیلی و مالی و ماهیت روابط والدـ فرزند می‌توانند به آن کمک کرده یا از آن جلوگیری کنند. افراد برای رسیدن به تفرّد باید بتوانند در حیطه‌های اصلی زندگی خود، یعنی خانواده و دوستان و آشنایان، شغل، عشق و ازدواج و خود و معنویت رشد کنند و بعد از رسیدن به تمایزیافتگی فردی، بتوانند در تصمیم‌گیری‌های خود موفق عمل کنند (۱۴). آن‌ها باید به رؤیاهای خود گوش دهند و خیال‌پردازی‌های خود را دنبال کنند و برای رسیدن به هدف‌های خود پشتکار زیادی داشته باشند. انتخاب تفرّد و تعالی به‌عنوان مقولهٔ مرکزی به این علت بود که تمامی مقولات استخراج‌شده به‌نحوی به این پدیده کمک کردند. همچنین از اطلاعات به‌دست‌آمده از این تحقیق می‌توان مطرح کرد که پذیرش و گذر از مسیر رنج ناشی از طلاق، جزء شرایط علّی برای رسیدن به تفرّد و تعالی بود. برای شرایط مداخله‌ای، عوامل خانوادگی، عوامل پیشینه‌ای، فرزندان انگیزه‌ای برای رشد، سرسختی روانی و رویارویی و مواجهه استخراج شد. همچنین راهبردهای به‌دست‌آمده، شامل کنشگری مستقل،

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.77.9]

مدیریت روابط بیناجنسیتی بعد از طلاق، استفاده از پتانسیل‌های محیطی و هنجارپذیری هوشمندانه و علاوه بر این، معنویت‌گرایی شخصی به‌عنوان زمینه استخراج شد. سرانجام پیامد نهایی، گسترش دید و تجربه به‌همراه انعطاف‌پذیری در افکار و رفتار به دست آمد.

هنگامی که فردی در زندگی خود با طلاق مواجه می‌شود و به‌نوعی به این امر واداشته می‌شود، در قدم اول دچار نوعی سرگشتگی و بی‌هدفی می‌شود و این نقطه، شروعی برای فرایند تفرّد و تعالی است. پس از گذر زمان و مواجهه با طلاق، تجربهٔ سرگشتگی، به احساس تنهایی و افسردگی منجر می‌شود که اغلب کسانی که تجربهٔ طلاق را داشته‌اند، با آن دست به گریبان شده‌اند. در همین راستا، یافته‌های یک بررسی در زنانی که مبتلا به سرطان تخمدان بودند، نشان داد نشخوارهای ذهنی و مرور مداوم و بازبینی اتفاقات گذشته وضعیتی است که افراد در مراحل پس از تروما به‌شدت با آن درگیرند و این فرایندی است که رنج زیادی را به این افراد منتقل می‌کند (۱۵).

در ادامهٔ این فرایند، احساس تنهایی و افسردگی باعث قطع ارتباط موقت با اجتماع و دنیای بیرونی می‌شود که این خود به درون‌گرایی سازنده‌ای در بین این افراد منجر می‌شود. زمانی که تمرکز افراد به‌جای اتفاقات و وقایع بیرونی بر احساسات و باورهای درونی تغییر می‌یابد، بذرهای بازیابی افکار و احساسات و افزایش عزت‌نفس ازدست‌رفته در حین این فرایند پرتنش، روییده می‌شود که این خود انگیزه و عاملی مؤثر در جهت تغییر سبک زندگی و در نهایت رسیدن به رضایت‌مندی از وضعیت حال و زندگی است. اینجاست که فرایند تفرّد و تعالی کامل می‌شود و می‌توان این افراد را در زمرهٔ اشخاص رشدیافته در نظر گرفت. در همین راستا یافته‌های یک بررسی نشان داد که برخورداری از صفاتی همچون گشودگی، به تجربه و وظیفه‌شناسی و راهبردهای مقابله‌ای کارآمد با رشد پس از تروما مرتبط‌اند (۷).

نقش عوامل پیشینه‌ای، مثل حمایت‌های خانواده و اطرافیان، به‌عنوان شرایط مداخله‌گر در رشد پس از ترومای ناشی از طلاق بود. در جامعهٔ ایرانی، نقش خانواده و رابطهٔ عاطفی و حمایتی آن‌ها از مهم‌ترین عواملی است که بعد از طلاق می‌تواند بر روی زندگی خانم‌های مطلقه تأثیرگذار باشد. حمایت‌های مالی ابتدایی، پذیرش فرزندان آن‌ها، تأمین مسکن، حمایت‌های عاطفی در برابر دید منفی جامعه به طلاق و حجمه‌های اطرافیان و چتر حمایتی حقوقی همگی در شرایط سازگاری ابتدایی و زمینه‌سازی رشد در زنان مطلقه تأثیرگذارند. وجود خانواده و به‌ویژه پدران حمایتگر می‌تواند تکیه‌گاه محکمی برای زنان مطلقه باشد تا بتوانند مسیر تمایزیافتگی و رشد خود را به‌خوبی و بدون دغدغه‌های جانبی طی کنند. یافته‌های پژوهشی نشان داد حمایت اجتماعی در کنار سازه‌های درون‌فردی همچون ویژگی‌های شخصیتی، نقش مهمی در تبیین رشد پس از تروما دارد که با پژوهش حاضر مطابقت دارد (۷). یافته‌های پژوهشی دیگر نیز نشان داد تعاملات فرد با اطرافیان نزدیک، همچون اعضای خانواده، می‌تواند در تبیین رشد پس از تروما نقش داشته باشد (۱۶).

در پژوهش حاضر، نقش فرزندان به‌عنوان انگیزهٔ اصلی برای کنارآمدن با رنج‌ها و سختی‌هایی که پس از طلاق گریبان‌گیر زنان مطلقه است، بسیار مؤثر نمایان شده است. در این پژوهش نشان داده شد که تمامی زنان مطلقهٔ رشدیافته‌ای که فرزند داشتند، به‌طور خودخواسته و داوطلبانه خواهان حضانت و نگهداری از فرزندان خود بودند. این امر مسئولیت‌پذیری و تعهد این زنان را در زندگی نشان می‌دهد. برخی پژوهش‌ها بیان می‌کنند که وجود فرزندان بعد از طلاق و کشمکش بر سر مسائلی مانند سرپرستی و ملاقات با آن‌ها و تأمین هزینه‌های نگهداری از فرزندان، ممکن است عامل منفی در سازگاری بعد از طلاق در زنان مطلقه باشد (۱۷)؛ ولی مشارکت‌کنندگان در این پژوهش مطرح کردند که وجود فرزندان در زندگی بعد از طلاق، نه‌تنها عامل منفی برای رشد آن‌ها نبود، بلکه گرمای وجود فرزندان و توجه و محبت‌های کودکانهٔ آن‌ها معنای مهمی برای ادامهٔ زندگی و پیشرفت به این زنان می‌داد.

در همین راستا یافته‌های پژوهشی نشان داد یکی از عوامل مؤثر در رشد پس از تروما در زنان، برخورداری از ویژگی شخصیتی وظیفه‌شناسی است که موجب می‌شود آن‌ها در موقعیت‌های مختلف به‌صورت هوشیارانه و متعهدانه رفتار کنند و کار درست را انجام دهند و رفتارهای مراقبت از خود و دیگران در آن‌ها بیشتر است (۷). همچنین پژوهشی دیگر نشان داد وجود فرزندان به‌عنوان منشأ مقاومت در زنان مطلقه محسوب می‌شود و موجب افزایش سازگاری در آن‌ها می‌شود (۱۸).

در پژوهش حاضر، برخی از عوامل فردی و شخصیتی، از عوامل مؤثر بر رشد پس از تروما در زنان مطلقه بود. ویژگی‌هایی نظیر صبر و تحمل در برخورد با مشکلات، سرسختی روانی، خوش‌بینی، هدفمندی و پشتکار زیاد، تاب‌آوری، واقع‌گرایی و روحیهٔ شکرگزاری از جملهٔ این ویژگی‌ها بودند. یافته‌های پژوهشگران نیز هم‌سو با پژوهش حاضر تأیید کرده‌اند که رشد پس از تروما توسط سازه‌های مرتبط با روان‌شناسی مثبت، همچون سلامت روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم شناختی (۱۹)، باورهای واقع‌بینانه، مؤلفهٔ سلامت روان‌شناختی، کیفیت زندگی و شادمانی (۲۰) تبیین می‌شوند.

یکی دیگر از مقولات مهم استخراج‌شده در این پژوهش، معنویت‌گرایی شخصی به‌عنوان شرایط زمینه‌ای برای رشد در زنان مطلقه بود. مصاحبه‌ها نشان داد معنویت‌گرایی و باور به حضور و مهربانی خدا به‌عنوان اصلی‌ترین تکیه‌گاه معنوی، می‌تواند نقش جدی و محکمی را در مسیر رشد زنان بعد از طلاق ایفا کند. انسان‌ها در مسیر گذر از رنج‌ها و مشکلات به‌شدت نیازمند وجود یک منبع و منشأ مهر و محبت‌اند تا در لحظاتی که احساس تنهایی وجودی و احساس گم‌گشتگی در دنیایی پر از فرازونشیب به سراغ آن‌ها می‌آید، بتوانند با تکیه به این منشأ راه خود را با انگیزه و قدرت بیشتری ادامه دهند. در همین راستا یافته‌های پژوهشی نشان داد که نگرش‌ها و اعتقادات مذهبی، به عنوان یکی از مؤلفه‌های مؤثر بر سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه عمل می‌کند که به نوعی با یافته‌های پژوهش حاضر مطابقت دارد (۱۸).

همان گونه که نتایج این پژوهش نشان داد، راهبردهای مهم و اساسی استخراج‌شده از زنان رشدیافته، شامل کنشگری مستقل در حل مسئله، مدیریت روابط بیناجنسیتی بعد از طلاق، استفاده از پتانسیل‌های محیطی و بیش هنجارپذیری بعد از طلاق بود. وجود استقلال و

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.77.9]

موفقیت‌های شغلی در زندگی زنان پس از طلاق، پشتکار در رسیدن به هدف‌های تحصیلی و شغلی، افزایش تقید در روابط بیناجنسیتی پس از طلاق، مدیریت روابط اجتماعی، افزایش حیا و نجابت اجتماعی به‌منظور خودمراقبتی و پیشگیری از موقعیت‌های ناخوشایند جنسی و استفاده از پتانسیل‌های محیطی نظیر تفریح و سرگرمی‌های سالم و دوری از شرایط افسرده‌کننده، از جمله راهبردهای مهمی برای رسیدن به رشد پس از ترومای ناشی از طلاق در بین زنان مطلقه بود. در تأیید این مطلب، می‌توان به یافته‌های پژوهشی اشاره کرد که نشان داده است راهبرد مقابله‌ای مسئله‌محور که جزو راهبردهای سازنده محسوب می‌شود، به‌صورت مثبت با رشد پس از تروما در افرادی که اخیراً با آسیب مواجه شده‌اند، مرتبط است (۷).

طبق نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش، دیدن وسعت‌های زندگی بعد از طلاق، درک ارزش زندگی و رشد جهان‌بینی از جمله پیامدهای مهم در بین زنان رشدیافته بود. آن‌ها با تغییرات شناختی مثبت و محدود نشدن در باورهای ناکارآمد در جهت داشتن زندگی بهتر و هدفمندتر قدم برداشتند. همچنین خوش‌بینی و امیدواری، هدفمندی، خویشتن‌پذیری، افزایش همدلی، داشتن عادت‌های سازنده و صبر و سازگاری در مشکلات، پیامدهایی بودند که در بین صحبت‌های زنان رشدیافته عنوان می‌شد. سایر پژوهشگران نیز نشان داده‌اند عوامل روان‌شناختی مثبت، همچون مقابلهٔ کارآمد، بهزیستی ذهنی (۱۹) و شادکامی (۲۰) در رشد پس از تروما نقش دارند که با یافته‌های پژوهش حاضر مطابقت دارد.

با توجه به اینکه این پژوهش با روش کیفی انجام شده و پژوهش‌های کیفی دارای محدودیت‌های کنترل‌نکردن اعتبار نتیجه‌گیری محقق، غیرممکن‌بودن حذف سوءگیری‌های پژوهشگر و محدودیت تعمیم‌پذیری نتایج‌اند، پیشنهاد می‌شود محققان دیگر فرایند رشد پس از ترومای ناشی از طلاق را در بین جمعیت‌های دیگر و از نظرهای متفاوت‌تری بررسی کنند. همچنین پژوهش حاضر عوامل مؤثر در رشد را در بین زنان مطلقه بررسی کرده است و این عوامل در بین مردان مطلقه به انجام‌دادن پژوهش جداگانه‌ای نیاز دارد. همچنین ممکن است مؤلفه‌های تأثیرگذار دیگری وجود داشته باشد که به‌دلیل عدم شناسایی حاصل از تجارب مشارکت‌کنندگان به آن‌ها پرداخته نشده باشد؛ ولیکن نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش می‌تواند زمینه‌ساز پژوهش‌های دیگری در این حیطه شود.

۵ نتیجه‌گیری

طبق یافته‌های این پژوهش، طلاق اگرچه پدیده‌ای تلخ و طاقت‌فرساست، تنها پیامدهای مخرب و منفی برای افراد ندارد؛ بلکه می‌تواند در برخی از مواقع محرکی باشد که باعث تغییر مسیر زندگی و رسیدن افراد به رشد پس از تروما و مرحلهٔ والای تفرّد و تعالی شود. این فرایند از مقابلهٔ درست و منطقی با حوادث ترومایی و پذیرش و گذر از مسیر رنج و سختی‌های طلاق و صبر و استقامت در مقابل این رنج‌ها و البته حمایت‌های خانواده و اطرافیان در بستر معنویت و وجود رابطه‌ای منسجم با خداوند فراهم می‌آید.

۶ تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامهٔ مقطع کارشناسی‌ارشد رشتهٔ مشاورهٔ خانواده در سال ۱۳۹۷ است. بدین وسیله نویسندگان از مراکز حمایتی و مشاوره‌ای و به‌ویژه تمام خانم‌های علاقه‌مندی که در این پژوهش مشارکت کردند و یاری رساندند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آورند.

References

1. Amato PR, Kane JB, James S. Reconsidering the “Good Divorce.” Fam Relat. 2011;60(5):511–24. doi: 10.1111/j.1741-3729.2011.00666.x
2. Slanbekova G, Chung MC, Abildina S, Sabirova R, Kapbasova G, Karipbaev B. The impact of coping and emotional intelligence on the relationship between posttraumatic stress disorder from past trauma, adjustment difficulty, and psychological distress following divorce. J Ment Health. 2017;26(4):334–41. doi: 10.1080/09638237.2017.1322186
3. Malgaroli M, Galatzer-Levy IR, Bonanno GA. Heterogeneity in trajectories of depression in response to divorce is associated with differential risk for mortality. Clin Psychol Sci. 2017;5(5):843–50. doi: 10.1177/2167702617705951
4. Tedeschi RG, Calhoun LG. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence.” Psychological Inquiry. 2004;15(1):1–18. doi: 10.1207/s15327965pli1501_01
5. Ramos C, Leal IP. Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. Psychology, Community & Health. 2013;2:43–54.
6. Park CL, Folkman S. Meaning in the context of stress and coping. Review of General Psychology. 1997;1(2):115–44. doi: 10.1037/1089-2680.1.2.115
7. Gul E, Karanci AN. What determines posttraumatic stress and growth following various traumatic events? A study in a Turkish community sample. J Trauma Stress. 2017;30(1):54–62. doi: 10.1002/jts.22161
8. Oehme K, Ferraro AJ, Stern N, Panisch LS, Lucier-Greer M. Trauma-informed co-parenting: How a shift in compulsory divorce education to reflect new brain development research can promote both parents’ and children’s best interests. University of Hawai'i Law Review. 2016;39:37–9.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.77.9]

9. Wayment HA, Al-Kire R, Brookshire K. Challenged and changed: Quiet ego and posttraumatic growth in mothers raising children with autism spectrum disorder. Autism. 2019;23(3):607–18. doi: 10.1177/1362361318763971
10. Monk JK, Oseland LM, Nelson Goff BS, Ogolsky BG, Summers K. Integrative intensive retreats for veteran couples and families: A pilot study assessing change in relationship adjustment, posttraumatic growth, and trauma symptoms. J Marital Fam Ther. 2017;43(3):448–62. doi: 10.1111/jmft.12230
11. Strauss AL, Corbin JM. Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory. Thousand Oaks: Sage Publications; 1990.
12. Charmaz K. Constructing Grounded Theory: A Practical Guide through Qualitative Analysis. SAGE Publication; 2006.
13. Silverman D. Instances or sequences? Improving the state of the art of qualitative research. Forum: Qualitative Social Research. 2005;6(3): 1–16. doi: 10.17169/fqs-6.3.6
14. Feist J. Theories of Personality. Fort Worth, Texas: Harcourt Brace College Publishers; 1994.
15. Hill EM, Watkins K. Women with Ovarian Cancer: Examining the role of social support and rumination in posttraumatic growth, psychological distress, and psychological well-being. J Clin Psychol Med Settings. 2017;24(1):47–58. doi: 10.1007/s10880-016-9482-7
16. Fazel M, Bagestani H, Farahbakhsh K, Esmaeili M. Post traumatic growth Model in cancer patients: A Grounded Theory Study. Counseling Culture and Psycotherapy. 2017;8(29):79–105. [Persian] doi: 10.22054/QCCPC.2017.17946.1422
17. Masheter C. Postdivorce relationships between ex-spouses: The roles of attachment and interpersonal conflict. Journal of Marriage and the Family. 1991;53(1):103–10. doi: 10.2307/353136
18. Nazarifar M. Explanation of factors influencing divorced woman's adjustment after divorce: A qualitative study. J Qual Res Health Sci. 2018;6(4):477–92. [Persian] http://jqr.kmu.ac.ir/article-1-777-en.pdf
19. Garnefski N, Kraaij V, Schroevers MJ, Somsen GA. Post-traumatic growth after a myocardial infarction: a matter of personality, psychological health, or cognitive coping? J Clin Psychol Med Settings. 2008;15(4):270–7. doi: 10.1007/s10880-008-9136-5
20. Lelorain S, Bonnaud-Antignac A, Florin A. Long term posttraumatic growth after breast cancer: prevalence, predictors and relationships with psychological health. J Clin Psychol Med Settings. 2010;17(1):14–22. doi: 10.1007/s10880-009-9183-6

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.77.9]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.77.9] [Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-02]