



Identifying Life Expectancy Factors in Women After Divorce: A Qualitative Research

Leila Bagheri Zanjani Asl Monfared¹, Farnaz Farshbaf Mani Sefat^{2*},
Loghman Ebrahimi³, Ali Khademi⁴

1- PhD Student in Psychology, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.

3- Associate Professor, Department of Psychology, Zanjan University, Zanjan, Iran.

4- Professor, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.

Corresponding author: Farnaz Farshbaf Mani Sefat, Assistant Professor, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.

Email: maneisefat@yahoo.com

Received: 8 Dec 2023

Accepted: 16 April 2024

Abstract

Introduction: Life expectancy plays an important role in people's adaptation to the issue of divorce, and lack or low life expectancy causes psychological damage. The present study was conducted with the aim of identifying life expectancy factors in women after divorce.

Methods: The current research was conducted with the qualitative approach of conventional content analysis. The statistical population of the present study included experts including academic lecturers in the field of psychology from Zanjan Islamic Azad University, Qom University and Zanjan University and experts in the field of family and divorce as well as women after divorce from several psychology centers in Zanjan city in 2022.

Data collection was done by semi-structured interview method. Data analysis was done using the conventional content analysis method and in MAXQDA. 2020.

Results: Findings showed 8 main themes and 33 sub-themes including: factors of independent financing (with 3 sub-themes), factors related to personality characteristics (with 4 sub-themes), factors related to group education through media and culture building (with 4 sub-themes), factors related to counseling and psychotherapy (with 4 sub-themes), factors related to family support, social support, government support (with 7 sub-themes), factors related to empowerment and having a goal (with 7 sub-themes), factors related to healthy lifestyle (with 2 sub-themes) and factors related to spirituality (with 2 sub-themes).

Conclusions: The existence of 8 main themes including factors of independent financing, factors related to personality characteristics, factors related to group education through media and culture, factors related to counseling and psychotherapy, factors related to family support, social support, and government support. It showed factors related to empowerment and having a goal, factors related to healthy lifestyle and factors related to spirituality. Therefore, it is suggested to use the results of the present study to increase the life expectancy of divorced women.

Keywords: Hope, Life Expectancy, Divorce, Quality Studies. Content Analysis.



شناسایی عوامل امید به زندگی در زنان پس از طلاق: یک پژوهش کیفی

لیلا باقری زنجانی اصل منفرد^۱، فرناز فرشایف مانی صفت^{۲*}، لقمان ابراهیمی^۳، علی خادمی^۴

۱ - دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.

۲-استادیار، گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.

۳- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران.

۴- استاد، گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.

نویسنده مسئول: فرناز فرشایف مانی صفت، استادیار، گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.
ایمیل: maneisefat@yahoo.co.in

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱/۲۸

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۹/۱۸

چکیده

مقدمه: امید به زندگی، نقش مهمی در سازگاری افراد با مسئله طلاق داشته و نداشتن و یا پایین بودن امید به زندگی، موجب آسیب روانی می گردد. پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل امید به زندگی در زنان پس از طلاق، انجام شده است.

روش کار: پژوهش حاضر با رویکرد کیفی تحلیل محتوای قراردادی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل خبرگان شامل مدرسین دانشگاهی در رشته روانشناسی از دانشگاه های آزاد اسلامی زنجان، دانشگاه قم و دانشگاه زنجان و صاحب نظران حوزه خانواده و طلاق و همچنین زنان پس از طلاق چند مرکز روانشناسی در شهر زنجان در سال ۱۴۰۱ بودند. جمع آوری داده ها به روش مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام شد. تحلیل داده ها به روش تحلیل محتوای قراردادی و در نرم افزار مکس کیو دی آ نسخه ۲۰۲۰ انجام شد.

یافته ها: یافته ها ۸ مضمون اصلی و ۳۳ مضمون فرعی شامل: عوامل تأمین مالی مستقل (با ۳ مضمون فرعی)، عوامل مربوط به ویژگی های شخصیتی (با ۴ مضمون فرعی)، عوامل مربوط به آموزش گروهی از طریق رسانه و فرهنگ سازی (با ۴ مضمون فرعی)، عوامل مربوط به مشاوره و روان درمانی (با ۴ مضمون فرعی)، عوامل مربوط به حمایت خانواده، حمایت اجتماعی، حمایت دولت (با ۷ مضمون فرعی)، عوامل مربوط به توانمندسازی و داشتن هدف (با ۷ مضمون فرعی)، عوامل مربوط به سبک زندگی سالم (با ۲ مضمون فرعی) و عوامل مربوط به معنویت (با ۲ مضمون فرعی) را نشان داد. **نتیجه گیری:** وجود ۸ مضمون اصلی شامل عوامل تأمین مالی مستقل، عوامل مربوط به ویژگی های شخصیتی، عوامل مربوط به آموزش گروهی از طریق رسانه و فرهنگ سازی، عوامل مربوط به مشاوره و روان درمانی، عوامل مربوط به حمایت خانواده، حمایت اجتماعی، حمایت دولت، عوامل مربوط به توانمندسازی و داشتن هدف، عوامل مربوط به سبک زندگی سالم و عوامل مربوط به معنویت را نشان داد. لذا پیشنهاد می شود از نتایج مطالعه حاضر جهت افزایش امید به زندگی در زنان مطلقه بهره گرفته شود.

کلیدواژه ها: امید، امید به زندگی، طلاق، مطالعات کیفی، تحلیل محتوا.

مقدمه

طلاق (divorce) مهمترین تهدید علیه بنیان خانواده به شمار می آید (۱). این موضوع رویدادی پیچیده است که از جنبه‌های مختلف روانی، اجتماعی و فرهنگی به آن نگریده می شود (۲) و وقوع آن برای زوجین، به ویژه برای زنان که طلاق را به عنوان یک مشکل اساسی در روابط بعدی خود می یابند، بسیار دشوار می نماید (۳). میزان طلاق، از دهه های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ به سرعت در کشورهای صنعتی در حال افزایش است (۴). در ایران نیز به استناد مراکز رسمی و مرکز آمار ایران علیرغم وضع قوانینی در جهت جلوگیری از فروپاشی خانواده و آموزش مسایل خانواده از طریق نظام آموزشی و رسانه‌های جمعی، در کل کشور طلاق روندی صعودی را طی نموده است (۵). بطوریکه افزایش طلاق در فاصله زمانی سال های ۱۳۹۵ - ۱۳۹۰ نسبت به سال های ۱۳۸۵ - ۱۳۹۰ سریعتر بوده است. به نحوی که ثبت طلاق در آخر این دوره افزایش ۱۰۰ درصد نسبت به ابتدای آن داشت. آمارها نشان می دهد که در سال های اخیر افزایش طلاق همواره از میزان رشد ازدواج پیشی گرفته است. بر اساس گزارش سازمان ثبت احوال (۵) از سال های ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۵ بطور مداوم با افزایش میزان طلاق نسبت به ازدواج به ازای هر ۱۰۰۰۰ تن در سال ۱۳۹۰، ۱۹ طلاق و در سال ۱۳۹۵، ۲۱ طلاق گزارش شده است.

طلاق سبب فروپاشی فردی، خانوادگی و اجتماعی می شود و برای زنان نسبت به مردان اثرات منفی بیشتری دارد (۶). طلاق می تواند سبب افسردگی و خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بیقراری و آسیب پذیری گردد (۷). بعلاوه، بحران های ناشی از شکست سبب عدم تعادل فکر، جسم و روان می شود، اما بیشترین حالت در این دوره یأس و ناامیدی است (۶).

امید (hope) عامل مؤثری در دستیابی به موفقیت های اجتماعی است و می تواند به عنوان یک عامل چند بعدی، پویا و قدرتمند، نقش مهمی در سازگاری افراد با مسئله طلاق داشته باشد (۸). نداشتن امید به زندگی و یا پایین بودن آن، موجب می شود که فرد احساس کارآیی و خودکارآمدی پایینی داشته باشد، عزت نفس کاهش یابد و به این ترتیب تلاش برای پیشرفت در زندگی را بیهوده بداند و در نتیجه موفقیت های کمتری به دست آورد (۹). با

لیلا باقری زنجانی اصل منفرد و همکاران

توجه به شرایط زنان پس از طلاق در جامعه، پایتتر بودن میزان امید به زندگی در او چندان دور از ذهن نیست (۱۰). با عنایت به بررسی پژوهشگران مطالعه حاضر، پژوهشی که به شناسایی عوامل امید به زندگی در زنان پس از طلاق پرداخته باشد، یافت نگردید. در این زمینه، محدود مطالعات انجام گرفته در مورد متغیرهای پژوهش حاضر، می توان به پژوهش محمندنژاد و همکاران (۱۱) اشاره کرد. نتایج مطالعه آن ها نشان داد که «روایت درمانی گروهی» سبب امید و سلامت روانی زنان پس از طلاق می شود. در همین راستا، نامنی و همکاران (۱۲) نیز در نتایج پژوهش خود، دریافتند که «درمان هیجان مدار» روش مؤثری بر افزایش امید به زندگی زنان پس از طلاق می شود. بعلاوه، پورعبدل و همکاران (۱۳) نیز کیفیت زندگی را یکی از عناصر سازنده الگوی امید به زندگی معرفی کردند. حسینی (۱۴) نیز در مطالعه خود در ارتباط با امید به زندگی، سرسختی روانشناختی را یکی از پیش بین های امید به زندگی گزارش کرد. نتایج مطالعه Griffin و همکاران (۱۵)، نشان داد که سلامت جسمانی و روانی، خودارزشمندی بالا، تفکر مثبت و روابط اجتماعی خوب می تواند امید به زندگی را در زنان پس از طلاق افزایش دهد.

در پژوهش های انجام گرفته در حوزه امید به زندگی، Zakiul (۱۶) کیفیت زندگی را یکی از مهمترین عوامل پیش بینی کننده امید به زندگی معرفی کرد و اثر این متغیر را در امید به زندگی زنان و مردان یکسان گزارش کرد. همچنین، سهرابی و قنبری (۱۷) به اهمیت مهارت زندگی در پیش بینی امید به زندگی اشاره کردند و تقویت سرمایه های عاطفی را در این ارتباط مؤثر گزارش کردند. علیرغم انجام پژوهش های انجام شده در زمینه امید به زندگی و اثرات مثبت آن در کاهش آسیب های اجتماعی در اقصاء مختلف، هنوز دیدگاه جامعی در خصوص عوامل مؤثر بر امید به زندگی زنان پس از طلاق در دسترس نیست و تلاش ها علیرغم اهمیت این مفهوم اندک بوده و خلاء مطالعه کاملاً محسوس است.

از سوی دیگر، توجه به آثار طلاق بر افراد به خصوص در زنان پس از طلاق، از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد و پژوهش های مرتبط با امید به زندگی در زنان پس از طلاق به صورت بسیار پراکنده بوده و نیاز است که این پیامدها بصورت دقیق در فرهنگ های مختلف مورد

بررسی قرار گیرند. مطالعات در ارتباط با امید به زندگی محدود بوده و پژوهشی که بصورت کیفی انجام شده باشد که در آن هم با زنان پس از طلاق هم با صاحب نظران در زمینه شناسایی عوامل امید به زندگی در زنان پس از طلاق، انجام شده باشد، یافت نگردید. لذا، پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل امید به زندگی (عواملی که منجر به بروز امیدواری در فرد می شود، منظور است) در زنان پس از طلاق در شهر زنجان در سال ۱۴۰۱ انجام شد.

روش کار

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی تحلیل محتوای قراردادی انجام شد (۱۸). جامعه آماری پژوهش حاضر که شامل ۲ بخش گروه خبرگان: مدرسین دانشگاهی در رشته روانشناسی از دانشگاه های آزاد اسلامی زنجان، دانشگاه قم و دانشگاه زنجان و همچنین صاحب نظران حوزه خانواده و طلاق در سال ۱۴۰۱ و گروه زنان پس از طلاق (از چند مرکز روانشناسی شهر زنجان منتخب شدند که بدلیل حفظ محرمانگی و ملاحظات اخلاقی، نام مراکز ذکر نشد) بودند. نمونه گیری نیز به روش غیر تصادفی گلوله برفی انجام شد و تا اشباع داده ها ادامه یافت (۱۸). لذا ۱۳ خبره و ۱۵ زن پس از طلاق (در کل ۲۸ تن) انتخاب شدند.

معیارهای ورود برای صاحب نظران شامل: داشتن مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد یا بالاتر؛ حداقل سابقه ۱۰ سال سابقه کاری در زمینه مشاوره خانواده و طلاق و با طرح مشاوره طلاق در سامانه تصمیم بهزیستی زنجان همکاری داشته باشند. بعلاوه، معیارهای زنان پس از طلاق بدین شرح بود: حداقل یکبار طلاق گرفته باشند، ۲۴-۶ ماه از طلاق گذشته باشد، (زوجین ازدواج کرده و زیر یک سقف رفته باشند و حداقل ۶ ماه از زندگی زناشویی آن ها گذشته باشد)، ساکن زنجان باشند، سن آن ها بین ۲۰ تا ۴۰ سال باشد، فرزند نداشته باشند، خانه دار باشند، افرادی که غیر از مداخلات مشاوره ای طلاق، مداخلات روانشناختی دیگری را دریافت نکرده باشند، تمایل شرکت در پژوهش را داشته باشند و بر اساس خوداظهاری در مصاحبه دارای سلامتی جسمی و روانی باشند.

معیارهای خروج از پژوهش نیز در ۲ گروه مشارکت کننده بدین ترتیب بود که انصراف از ادامه شرکت در پژوهش داشته باشند و یا توانایی درک و بیان تجربیات خود را نداشته باشند.

سوالات مصاحبه نیمه ساختاریافته به شرح زیر بود.

(۱) به نظر شما عوامل مالی در امید به زندگی در زنان پس از طلاق کدامند؟

(۲) به نظر شما عوامل حمایتی در امید به زندگی در زنان پس از طلاق کدامند؟

(۳) به نظر شما عوامل فردی و شخصیتی در امید به زندگی در زنان پس از طلاق کدامند؟

(۴) به نظر شما عوامل روانی در امید به زندگی در زنان پس از طلاق کدامند؟

(۵) به نظر شما عوامل اجتماعی در امید به زندگی در زنان پس از طلاق کدامند؟

روش گردآوری داده ها نیز به این صورت بود که ابتدا، از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه مجوز توسط نویسنده اول مقاله حاضر، کسب گردید. مصاحبه های خبرگان در دانشگاه یا مرکز مشاوره محل کارشان انجام شد. مصاحبه زنان پس از طلاق نیز در مرکز مشاوره ای در شهر زنجان انجام شد. زمان و مکان مصاحبه ها با کسب توافق با مشارکت کنندگان تعیین و مکالمات ضبط می شد. در آغاز هر مصاحبه، اهداف پژوهش و چگونگی انجام آن توضیح ارائه شده و رضایت مشارکت کنندگان به منظور شرکت در پژوهش، جلب گردید.

زمان هر مصاحبه به طور میانگین ۳۰ الی ۵۰ دقیقه به طول انجامید. سؤالات محوری در روند انجام مصاحبه با افراد مختلف بنا به ضرورت تعدیل و یا تشریح می شد. همچنین هر مشارکت کننده این فرصت را می یافت که نظر خود را آزادانه بیان کند. مصاحبه ها تا زمان رسیدن به اشباع اطلاعاتی، با تعداد ۲۸ تن (با مشخصات مذکور در قسمت جامعه آماری)، خاتمه یافت. جمع آوری داده ها در بازه زمانی خرداد تا مهر سال ۱۴۰۱ بود.

بنا به محرمانه بودن و رعایت ملاحظات اخلاقی، نام مرکز مشاوره ذکر نشده است.

در پایان، مصاحبه های ضبط شده به صورت کلمه به کلمه روی کاغذ آورده شده و به طور همزمان با فرایند جمع آوری داده ها تحلیل شدند. عبارات محتوایی حاصل از مصاحبه مشارکت کنندگان در قالب یک عبارت معنایی استخراج شدند.

پس از پایان هر مصاحبه، متن آن جهت تأیید مطالب عنوان شده، به مشارکت کنندگان ارائه و در صورت لزوم، نظرات حذف و اضافه شدند. سپس مصاحبه ها کدگذاری

لیلا باقری زنجانی اصل منفرد و همکاران

پژوهش (اعضای هیئت علمی دانشگاه که در مصاحبه‌ها، شرکت نداشتند) قرار داده شد و در این راستا مطالب مرتبط از نظر ایشان، تایید و مطالبی که نامربوط بودند، حذف و در ادامه مطالب لازم را بر آن افزوده و مطالب مبهم نیز ویرایش شد. از این طریق متن مصاحبه‌ها استخراج گردید. قابلیت اعتماد (dependability) با مطالعه مجدد کل داده‌ها از طریق ویرایش مطالب مبهم و اضافه نمودن مطالب ضروری، فراهم گردید و تلاش شد تا بین یافته‌های مطالعه، تناسب و سازگاری منطقی وجود داشته باشد (۲۱). در راستای ملاحظات اخلاقی پژوهش، از مشارکت کنندگان رضایت شفاهی اخذ شد و به آن‌ها تعهد اخلاقی داده شد که مشخصات فردی مانند نام و نام خانوادگی و محتوای مصاحبه‌ها در جای دیگری فاش نخواهد شد و رعایت کامل امانت‌داری به عمل خواهد آمد. در نهایت، داده‌های پژوهش به روش تحلیل محتوای قراردادی، با نرم‌افزار مکس کیو دی آ، نسخه ۲۰۲۰ تحلیل شدند.

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت کنندگان در جدول ۱ آورده شده است.

شده و کدهای مشابه به لحاظ مفهوم با یکدیگر ادغام شد و در گروه مرتبط، طبقه بندی شدند و این کار تا جایگزینی تمام کدهای استخراج شده، ادامه یافت. روند انجام کار به این شرح بود: ۱- مرور داده‌ها ۲- تدوین راهنمای کدگذاری ۳- سازماندهی داده‌ها ۴- طبقه بندی داده‌ها ۵- کدگذاری باز ۶- کدگذاری محوری ۷- تدوین گزارش نهایی تحلیل داده‌های کیفی (۱۹، ۲۰). جهت بدست آوردن روایی داده‌های کیفی از روش بکارگیری افراد متخصص مختلف برای جمع آوری، تحلیل و تفسیر داده‌ها استفاده شد (۲۱). برای بررسی پایایی و عینی بودن اطلاعات نیز از نظرات پژوهشگران خارج از پژوهش، بهره گرفته شد و مقبولیت داده‌ها (credibility)، با بازنگری هم‌تا (check peer)، تاییدپذیری (confirmability) استفاده شد (۲۲). به این صورت که ابتدا اطلاعات کسب شده در اختیار پژوهشگران خارج از پژوهش (اعم از مدرسین دانشگاه و صاحب نظران) قرار داده شد و مطالب مرتبط از نظر ایشان، تایید و مطالب نامربوط، حذف شدند. همچنین، برای قابلیت انتقال پذیری (transferability) سعی شد جمع آوری داده‌های مصاحبه‌ها با حداکثر تنوع در مشارکت کنندگان، انجام شود تا معنادار بودن یافته‌ها در موقعیت‌های مشابه رعایت شود. به این صورت که ابتدا اطلاعات کسب شده در اختیار پژوهشگران خارج از

مشارکت کنندگان گروه خبرگان			
ردیف	شغل / سمت	مقطع تحصیلی	سن به سال / جنسیت
۱	مدرس گروه روانشناسی دانشگاه زنجان و مشاور مرکز مشاوره در شهر زنجان	دکتری	۵۶ زن
۲	مدرس گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی زنجان و مشاور مرکز مشاوره در شهر زنجان	دکتری	۶۵ مرد
۳	مشاور مرکز مشاوره شهر زنجان	دکتری	۵۰ مرد
۴	مدرس گروه روانشناسی دانشگاه حضرت معصومه قم و مشاور مرکز مشاوره شهر زنجان	دکتری	۳۷ مرد
۵	مشاور مرکز مشاوره شهر زنجان	دکتری	۴۵ زن
۶	مدرس گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی زنجان و مشاور مرکز مشاوره شهر زنجان	دکتری	۵۱ زن
۷	مدرس گروه روانشناسی دانشگاه قم و مشاور مرکز مشاوره شهر زنجان	دکتری	۳۹ زن
۸	مدرس گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی زنجان و مشاور مرکز مشاوره شهر زنجان	دکتری	۵۱ زن
۹	مشاور مرکز مشاوره شهر زنجان	دکتری	۴۳ مرد
۱۰	مشاور مرکز مشاوره شهر زنجان	دانشجوی دکتری	۴۴ مرد
۱۱	مشاور مرکز مشاوره شهر زنجان	کارشناسی ارشد	۵۷ مرد
۱۲	مشاور مرکز مشاوره شهر زنجان	کارشناسی ارشد	۳۸ زن
۱۳	مشاور مرکز مشاوره شهر زنجان	کارشناسی ارشد	۵۰ زن
مشارکت کنندگان گروه زنان پس از طلاق			
عنوان	مقطع تحصیلی	سن به سال	

۲۹	دیپلم	مشارکت کننده ۱
۳۰	دیپلم	مشارکت کننده ۲
۳۱	راهنمایی	مشارکت کننده ۳
۳۵	دیپلم	مشارکت کننده ۴
۴۰	دیپلم	مشارکت کننده ۵
۳۶	کارشناسی	مشارکت کننده ۶
۲۷	دیپلم	مشارکت کننده ۷
۲۰	کاردانی	مشارکت کننده ۸
۳۷	دیپلم	مشارکت کننده ۹
۲۰	دیپلم	مشارکت کننده ۱۰
۳۵	کارشناسی	مشارکت کننده ۱۱
۳۵	راهنمایی	مشارکت کننده ۱۲
۳۱	راهنمایی	مشارکت کننده ۱۳
۳۴	دیپلم	مشارکت کننده ۱۴
۳۸	زیر دیپلم	مشارکت کننده ۱۵

و روان درمانی، عوامل مربوط به حمایت خانواده، حمایت اجتماعی، حمایت دولت؛ عوامل مربوط به توانمندسازی و داشتن هدف، عوامل مربوط به سبک زندگی سالم و عوامل مربوط به معنویت بود.

داده های بدست آمده از مصاحبه ها، شامل ۸ مضمون اصلی عوامل تأمین مالی مستقل، عوامل مربوط به ویژگی های شخصیتی، عوامل مربوط به آموزش گروهی از طریق رسانه و فرهنگ سازی، عوامل مربوط به مشاوره

جدول ۲: مضامین استخراج شده از مصاحبه ها

مضامین اصلی	مضامین فرعی
عوامل تأمین مالی مستقل	۱. استقلال مالی ۲. داشتن شغل ۳. تحصیلات
عوامل مربوط به ویژگیهای شخصیتی	۴. تاب آوری ۵. اعتماد به نفس ۶. پختگی عاطفی و روانی ۷. عزت نفس
عوامل آموزش گروهی از طریق رسانه و فرهنگ سازی	۸. نقش رسانه در افزایش آگاهی در مورد طلاق ۹. فرهنگسازی در جامعه در مورد طلاق ۱۰. بی تفاوتی به سرزنش های اجتماع ۱۱. اجتناب از برچسب طلاق
عوامل مربوط به مشاوره و روان درمانی	۱۲. تقویت مشاوره های قبل از ازدواج ۱۳. کارگاههای آموزشی روش های افزایش امید به زندگی بعد از طلاق ۱۴. مراجعه به روان درمانگر ۱۵. درس گرفتن از تجربیات ناموفق مثل انتخاب ناعاقلانه در ازدواج
حمایت خانواده، اجتماع و دولت	۱۶. حمایت مالی از زنان پس از طلاق ۱۷. حمایت عاطفی خانواده ۱۸. تغییر نگرش خانواده به موضوع طلاق و پذیرش زنان پس از طلاق از طرف خانواده ۱۹. حس ارزشمندی اجتماعی ۲۰. حمایت دوستان ۲۱. لزوم حمایت قانون از زنان زنان پس از طلاق ۲۲. لزوم اصلاح قوانین در مورد اجحاف حق زنان زمان طلاق

<p>۲۳. آموزش مهارت حل مسئله پس از طلاق ۲۴. آموزشهای مهارت های زندگی ۲۵. آموزش مهارتهای ارتباطی ۲۶. توانمندی اجتماعی ۲۷. استقلال فکری ۲۸. تعیین هدف در زندگی و کار پس از طلاق ۲۹. طلاق آگاهانه</p>	عوامل مربوط به توانمندسازی و داشتن هدف
<p>۳۰. اجتناب از عوامل مخرب زندگی ۳۱. سبک زندگی مناسب</p>	عوامل مربوط به سبک زندگی سالم
<p>۳۲. اعتقادات مذهبی ۳۳. توکل بر خدا</p>	عوامل مربوط به معنویت

اونایی که تحصیل کرده اند بیشتر طلاق می گیرن. خوب شاید این ها رسیدن به اینکه تحمل نکنن که این غلط نیست. رسیدن به اینکه انتخابشون با توجه به شرایط زندگیشون شاید به مزاج من روانشناس یا سایر افراد جامعه خوش نیاد ولی به صلاح رشد و سلامت و آرامش خودشون باشه».

۲- عوامل مربوط به ویژگی های شخصیتی

یافته ها حاکیست عوامل مربوط به ویژگی های شخصیتی دارای ۴ مضمون فرعی (تاب آوری، اعتماد به نفس، پختگی عاطفی و روانی، عزت نفس) بود. مشارکت کننده شماره ۱ از گروه خبرگان با ۵۶ سال سن و ۱۷ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد تاب آوری این چنین بیان نمود:

«تاب آوری توی همه افراد اگر باشه به هر حال اینو هدایت می کنه به سمت این که مشکلات رو حل بکنن به سمت اینکه حل شدنی بدونن چالش هارو دنبالش باشن. حالا زنان مطلقه که عموماً چالش های زندگیشون بیشتره؛ شاید من بگم که تاب آوری به اینا کمک می کنه که بتونند از پس این چالش هاشون بر بیان به این شکل در نظرش میگیرن. یعنی تاب آوری موجب امید می شه».

مشارکت کننده شماره ۱۳ از گروه خبرگان با ۵۰ سال سن و ۸ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک کارشناسی ارشد در مورد اعتماد به نفس اظهار نمود که:

«خانم طلاق گرفته و هرکسی به خودش اجازه می ده به این خانم نظر سو داشته باشه و بعضی وقتا به خاطر این که این خلا عاطفی شون رو جبران کنه حتی تن میدن به ازدواج سفید یا میرن دوباره وارد رابطه می شن و اصلاً به رابطه هایی انجام میدن که حتی از نظر خانواده هم

۱- عوامل تأمین مالی مستقل

یافته ها حاکیست عوامل تأمین مالی مستقل دارای ۳ مضمون فرعی (استقلال مالی، داشتن شغل، تحصیلات) بود.

مشارکت کننده شماره ۱۰ از خبرگان (مدرس دانشگاه روزبه و روانشناس مرکز مشاوره) با ۴۴ سال سن و ۲۳ سال سابقه شغلی مرتبط با مدرک تحصیلی دانشجوی دکتری، در مورد استقلال مالی چنین گفت:

«تمکن مالی خیلی مهمه که اگر درآمد داشته باشه هم تو تصمیم گیری راحتتر تصمیم می گیره و هم بار روانی خانواده را می تونه تحمل کنه و استقلال پیدا می کنه و باعث امید به زندگی در آن ها می شه و کسانی که نیاز مالی دارن دوباره تصمیم غلط می گیرن و حمایت های مالی و عاطفی و در کل پذیرش تو خانواده باعث امید به زندگی در این زنان میشه».

مشارکت کننده شماره ۱ از گروه زنان پس از طلاق با ۲۹ سال سن در مورد داشتن شغل چنین بیان نمود که:

«خیلی خوب میشه اگر جامعه خودش برای زنان مطلقه شغلی درست کنه. جای معتبر و مطمئن. غیر این خانم مطلقه چه چیزی میخواهد؟ خانم مطلقه درآمد داشته باشد همه چی دارد. خودتان فکر کنید بدون درآمد برگردی خانه پدرت شرمنده و سرخورده می شوی».

مشارکت کننده شماره ۱۱ از گروه خبرگان با ۵۷ سال سن و ۲۵ سال سابقه شغلی مرتبط با مدرک کارشناسی ارشد در مورد تحصیلات چنین اظهار نمود که:

«تقسیم بندی خیلی مشخص ندارم. تجارب قبلی خانواده قبلی فرد توانمندی اجتماعی و هویت اجتماعی فرد که آیا پایداره یا نه. مثلاً شغل یکی از عامل هاست یا تحصیلات. چون آدمی که تحصیل کرده است انتخاب های آگاهانه تری داره. من هنوز آمار ندارم ولی میگویند

قبیحه ولی خب اگر اون حمایت خانواده باشه خیلی تاثیر داره برای این که اون فرد متعهد باشه مرور زندگی فرد مشخص می کنه».

مشارکت کننده شماره ۱ از گروه خبرگان با ۵۶ سال سن و ۱۷ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در راستای پختگی عاطفی و روانی این چنین بیان نمود:

«توی بحث پختگی عاطفی و روانی اینکه پذیرش نامشروطی ارائه کرده باشند و فرزندشون رو حالا یه سال یه ماه یا چند ماه پیش فرقی نمی کنه هر زمانی که از خونه خارجه دیگه به عنوان یه فرد که از این خونه رفته مدنظر قرار نمیدم به عنوان عزیزی هستش و نمیان خیلی حالا باوجود مشکلات توی زندگیش پیش اومده و این برگشته جدا شده به صورت مشروط که مثلاً باید این کارو بکنی و اون کارو نکنی و محدود باشی به لحاظ پوشش، به لحاظ رفتار این پذیرش ها به صورت نامشروط هست یعنی قیدی نمیزارم به عنوان فرزند و عزیز خانواده و عزیز رنج کشیده خانواده قبولشون دارم و مثل همون افراد دیگه خانواده یعنی اگر تو طلاق گرفتی به هیچ وجه برای ما نقصی توی هویت تو وارد نشده و همون ادم توانمند هستی و ما داریم می بینیمت و زمان هایی که دلتنگ هستی و غمگین هستی و به هر حال زخم اون زندگی رو داری ما هستیم و درکت می کنیم و همراهی و کمکت می کنیم این رو من خیلی موثرتر می بینم».

مشارکت کننده شماره ۱۲ از گروه خبرگان با ۳۸ سال سن و ۵ سال سابقه شغلی مرتبط با مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد در مورد عزت نفس معتقد بودند:

«تو رابطه ی زناشویی بعضی وقتا عزت نفس و احترام به نفس و اینا کالا از بین میره بعضی از خانم ها تو همون مرحله ها وارد درمان میشن و اون عزت نفس رو پیدا می کنند و میدونن که این همسر من که داره شیشه مصرف می کنه و داره توهم میزنه من امنیت جانی ندارم می تونه اونقدر آرامش رو در وجود خودش به دست بیاره که من میتونم بدون همسرم زندگی کنم و اینا از لحاظ یه بعد روانشناختی وقتی به یه مرحله از افسردگی نرسیده باشند اینا خیلی راحت می تونن طلاق رو قبول کنند و یه امید به زندگی چون امید به خودش و چون اعتماد به نفس و احترام به خودش داره پس میگه من خودم هم می تونم تنها زندگی کنم و نیاز به یه مرد که مصرف مواد داره و توهم میزنه و من رو هم کتک میزنه پس من نیازی به

ادامه این زندگی مشترک ندارم».

۳- عوامل آموزش گروهی از طریق رسانه و فرهنگ سازی

یافته ها حاکیست عوامل مربوط به آموزش گروهی از طریق رسانه و فرهنگ سازی دارای ۴ مضمون فرعی (نقش رسانه در افزایش آگاهی در مورد طلاق، فرهنگ سازی در جامعه در مورد طلاق، بی تفاوتی به سرزنش های اجتماع، اجتناب از برچسب طلاق) بود.

مشارکت کننده شماره ۵ از گروه زنان پس از طلاق با ۴۰ سال سن در زمینه نقش رسانه در افزایش آگاهی در مورد طلاق عنوان نمود که:

«وقتی جامعه علت اصلی طلاق را بداند نگاهشان به فرد مطلقه متفاوت خواهد بود. صد درصد طلاق دلایل زیادی می تواند داشته باشد اعتیاد هم جزئی از آن ها هست خانم مطلقه را به چشم مجرم و جانی نگاه نمی کنند، بیشتر نگاه دلسوزانه دارند که من دوست ندارم».

مشارکت کننده شماره ۱۵ از گروه زنان مطلقه با ۳۸ سال سن در زمینه فرهنگ سازی در جامعه در مورد طلاق اظهار نمود که:

«اوایل من وقتی طلاق گرفته بودم نمی توانستم از خانه بیرون بروم، وقتی بیرون می رفتم با انگشت نشان می دادند، میگو طرف نرفته برگشته، در روستا حرف و حدیث زیاد است، شاید در شهر معلوم نباشد ولی در روستا خیلی اینجور چیزها به چشم می آید، چند نفر مثل من هستند در حال طلاق گرفتن هستن ولی طرف بیرون می رود با انگشت نشان می دهند، انگشت اشاره به طرف است و می گویند فلانی نرفته برگشته، ببین چه کار کرده که شوهرش طلاقش داده».

مشارکت کننده شماره ۲ از گروه خبرگان با ۶۵ سال سن و ۴۰ سال سابقه شغلی مرتبط با مدرک تحصیلی دکتری در مورد بی تفاوتی به سرزنش های اجتماع معتقد بودند:

«من نمی گویم طلاق یک چیز مذمومی است این را نمی گویم اگر یک کسی یک کار اشتباهی انجام داده باشد طلاق گرفته است. ولی قبل از اینکه ازدواج کند باید انتخابش صحیح باشد، اگر انتخاب دقیق باشد، این مرحله کمتر است. حالا انتخاب دقیق نیست اشکالی ندارد می خواهد طلاق بگیرد ولی نباید همین طلاق زندگی اش را از هم بپاشد، امیدش را دیگر از دست بدهد، وقتی این فرد را گذاشته کنار باید یاد بگیرد با دقت عمل متناسب با

مشارکت کننده شماره ۱۱ از گروه خبرگان با ۵۷ سال سن و ۲۵ سال سابقه شغلی مرتبط با مدرک کارشناسی ارشد در مورد مراجعه به روان درمانگر چنین بیان نمود:

«ازدواج نا آگاهانه منجر طلاق نا آگاهانه میشه. منظور اینه که بررسی کنه و بگه که چرا الان باید تغییر کنم در روانشناسی بحث تغییر مسئله ی مهمیه . که من اگه میخوام تغییر کنم به چی قراره برسم . چی از دست میدم و چی بدست میارم. جوگیرانه نباشه و مثلاً تحت تاثیر محرکه هایی مثل خیانت و ... نباشه. تاب آوری هیجانی شخص رو اگر بتونیم ببریم بالا و این تاب آوری سبب گرفتن تصمیم بشه خب خیلی هم خوبه. ولی اگر از ناتاب آوری یا فشار هیجانی تصمیم بگیره خب فردا دوباره به اتفاق جدید یه مشکل جدید ایجاد می کنه. بنظرم آموزش حین مشاوره های طلاق مهمه که مشاور بگه که تو داری انتخاب می کنی بر اساس فکر و تصمیمت نه بر اساس اضطرارها».

مشارکت کننده شماره ۱۱ از گروه زنان پس از طلاق با ۳۵ سال سن در خصوص درس گرفتن از تجربیات بیان کرد:

«من چون یکبار ازدواج ناموفق داشتم تجربه ای شد که دیگه بعد این ازدواج و انتخاب همسر رو ساده نگیرم. حداقل حق طلاق بگیرم. مهریه بالا داشته باشم. با خانواده ای که در حد خودمون هستن، ازدواج کنم. بطور کلی از طلاقم، تجربه و درس گرفتم».

۵- عوامل مربوط به حمایت خانواده، حمایت اجتماع و حمایت دولت

یافته ها حاکیست عوامل مربوط به حمایت خانواده، اجتماع و دولت دارای ۷ مضمون فرعی (حمایت مالی از زنان پس از طلاق، حمایت عاطفی خانواده، تغییر نگرش خانواده به موضوع طلاق و پذیرش زنان پس از طلاق از طرف خانواده، حس ارزشمندی اجتماعی، حمایت دوستان، لزوم حمایت قانون از زنان پس از طلاق، لزوم اصلاح قوانین در مورد طلاق در مورد اجحاف حق زنان زمان طلاق) بود.

مشارکت کننده شماره ۶ از گروه خبرگان با ۵۱ سال سن و ۱۸ سال سابقه شغلی مرتبط با مدرک تحصیلی دکتری در مورد حمایت مالی از زنان پس از طلاق اظهار نمود که:

«از بین این عوامل با خانم هایی که من مصاحبه کرده ام و با توجه به تجربه هام هیچ عاملی به اندازه حمایت مالی و مادی مهم نیست، نمی گوئیم بقیه مهم نیست اما در جامعه ما برای یک خانمی که جدا شده حمایت مالی

هنجارهای جامعه و ارزش های جامعه طوری رفتار بکند که بتواند زندگی مناسبی را برای خودش برنامه ریزی بکند که به آن زندگی برنامه ریزی شده خودش دست پیدا بکند».

مشارکت کننده شماره ۳ از گروه خبرگان با ۵۰ سال سن و ۸ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد اجتناب از برچسب طلاق این چنین بیان نمود:

«آینده آن ها کاملاً مبهم است و نگران آسیب های اجتماعی اند . نگران نگاه مردم هستند آزار و اذیت هایی که ممکن است در جامعه دچار شوند، درامدی که نخواهند داشت، موقعیت اجتماعی شان به خطر می افتد، دوستان، اقوام و بستگان را از دست می دهند این ها امید به آینده شان خیلی کمه یعنی هردوتا هست».

۴- عوامل مربوط به مشاوره و روان درمانی

یافته ها حاکیست عوامل مربوط به مشاوره و روان درمانی دارای ۴ مضمون فرعی (تقویت مشاوره های قبل از ازدواج، کارگاه های آموزشی روش های افزایش امید به زندگی بعد از طلاق، مراجعه به روان درمانگر، درس گرفتن از تجربیات ناموفق مثل انتخاب ناعاقلانه در ازدواج) بود.

مشارکت کننده شماره ۱۴ از گروه زنان پس از طلاق با ۲۴ سال سن در مورد تقویت مشاوره های قبل از ازدواج بیان کرد که:

«از هر دختر و پسری که میخواد ازدواج کنند در سن کم ازدواج نکنند اگر هم خواستند ازدواج کنند حتماً پیش مشاوره بروند، من الان که می خواهم دوباره ازدواج کنم طرف مقابل پول نداشته باشد خرجش کم باشد ولی زنش را دوست داشته باشد، خیانت نکند. اگر بخوایم زندگی دوباره را شروع کنم پیش مشاور خوب می روم».

مشارکت کننده شماره ۸ از گروه خبرگان با ۵۱ سال سن و ۱۴ سال سابقه شغلی مرتبط با مدرک تحصیلی دکتری در مورد کارگاه های آموزشی روش های افزایش امید به زندگی بعد از طلاق اظهار نظر نمود که:

«با توجه به تجربه ای که من دارم در مرکز مشاوره و زوجینی که برای طلاق میان یه سری کارهایی که برای این زوجینی که بعد از طلاق اومدن و ما یه سری کارگاه هایی گذاشتیم براشون ارزیابی من اینه که عوامل خیلی متعددی دخیل هستند. برای امید به زندگی یا تاب آوری خانم های مطلقه بعد از جدایی اولین چیزی که خیلی مد نظرشون هست و آسیب شدیدی می بیند».

و مادای از همه مهمتر است، حالا این خانم خودش شاغل بوده و حقوق نسبی داشته یا اینکه یک خانواده ای داشته، داشتن و حمایت کردن. متأسفانه خیلی ها شرایط مالی خوب دارند و حمایت نمی کنند، فرزندت را بده به پدرش و خودت بیلا، فرزندت را نمی پذیریم، بده به پدرش خودت بیا در سر ما جا داری، و مادر هم نمی خواهد از بچه اش بگذرد. این را من به عنوان مهمترین عامل دیده ام».

مشارکت کننده شماره ۲ از گروه زنان پس از طلاق با ۳۰ سال سن در مورد حمایت عاطفی خانواده نظر داد که: «پدر من از هر لحاظ منو حمایت می کنه درسته. هم حمایت مالی، هم حمایت عاطفی، همه جوره پدرم حمایت می کنه. حمایت عاطفی خانواده خیلی تاثیر داره در زندگی. اما اگر حمایت هم نداشتم من باز با ایشان زندگی نمی کردم و هیچ وقت بر نمی گشتم. خیلی اذیتم کرد خیلی». مشارکت کننده شماره ۷ از گروه خبرگان با ۳۹ سال سن و ۱۳ سال سابقه شغلی مرتبط با مدرک تحصیلی دکتری در مورد تغییر نگرش خانواده به موضوع طلاق و پذیرش زن پس از طلاق از طرف خانواده چنین نظر دادند:

«بنظر من ما خیلی تو بحث فرا فردی کم گذاشتیم یکی اینکه اصلا از نظر اجتماعی هیچ آموزشی مبنی بر انگ زدایی نداشتم برای این خانم ها که اتفاقا کمک کردیم به ایجاد انگ در این زمینه چون فکر می کنیم مثلاً اگه ما بگیریم طلاق خیلی بده آمار طلاق مون رو کم می کنیم در صورتی که نتیجه عکس داده باعث شده به انگ بیشتری روی این ادمای اضافه بشه و حتی در خانواده شون احساس بدی دارن نسبت به فرزندشون که طلاق گرفتن و همش نگران انگی هستن که به دخترشون زده شده به واسطه طلاق که برای بچه شون اتفاق افتاده و همه فکر می کنند که دختر من یا خواهر من که طلاق گرفته مردم به عنوان شی جنسی بهش نگاه می کنند اینه که ما خیلی کم گذاشتیم در آموزش های انگ زدایی مون و ما این حقیقت رو قبول نکردیم که آمار طلاق بالاست. مبنای تفکراتمون این هست که آمار طلاق پایین هست در صورتی که آمار طلاق بالاست و این ها افرادی هستن در جامعه و ما باید کمک بکنیم که امید به زندگی شون بالا بره و بتونن سالم زندگی کنن».

مشارکت کننده شماره ۷ از گروه خبرگان با ۳۹ سال سن و ۱۳ سال سابقه شغلی مرتبط با مدرک تحصیلی دکتری در مورد حس ارزشمندی اجتماعی اظهار نظر نمود:

«راهکارهای خاصی انجام نمی دیم چون آموزش خاصی در صدا و سیما و مدرسه و دانشگاه نمی بینیم در واقع هیچ جا آموزش خاصی نمی بینیم که وقتی به زن طلاق گرفت چه مشکلات و چالش هایی داره. من به عنوان یک شهروند چه جوری می تونم به کسی که طلاق گرفته کمک کنم؟ در بعضی از کشور ها سی دی آموزشی میدن یا به عنوان یه شهروند عادی به من آموزش بدن که اون کسی که طلاق گرفته شی نیست و یه انسان هست و تو اجازه پیشنهادهای غیر انسانی رو نداری چون خیلی از ان ها می گن که ما واقعا در امان نیستیم منشی هستیم و داریم یه جا کار می کنیم وقتی می فهمن طلاق گرفتیم به خودشون اجازه می دن که به من دست بزنن و حتی به خودش اجازه میدن حقوق کمی به من بدنند چون فکر می کنند که من حمایت ویژه مالی ندارم یا خیلی هارو اصلا استخدام نمی کنند می گن تو مایه اسپیی توی این فضا یا حتی اون تاکسی سبزارو که ما اومدیم به عنوان یک حمایت اجتماعی که اینا یک بنیه ی مالی پیدا کنند خودش مایه انگ زنی شد یعنی وقتی این تاکسی سبزارو می دیدند می گفتن اینا همونایی هستن که ما می تونیم راه بیوفتیم پشت سرشون این خودش منجر به انگ زنی هست به جای اینکه کمک بکنه خودش پیشونی سفید کرد اینارو. در صورتی که می تونستن به صورت های خیلی متفاوت و در بخش های متفاوتی اینارو حمایت کنند».

مشارکت کننده شماره ۷ از گروه خبرگان با ۳۹ سال سن و ۱۳ سال سابقه شغلی مرتبط با مدرک تحصیلی دکتری در مورد حمایت دوستان عنوان نمودند که:

«نقش همکاران و دوستان هم خیلی مهمه که چقدر از نظر عاطفی به ما کمک می کنند و حمایت معاشرتی خیلی مهمه و یکی از مشکلاتی که افراد طلاق گرفته دارن اینه که اطرافیان با ان ها معاشرت نمی کنند. چون می گن که تو طلاق گرفتی و شوهر نداری و من شوهر دارم از این به بعد نمی تونم باهات معاشرت بکنم چون تو می تونی چشم داشت در مورد همسر من داشته باشی اینم یه مورد که از ضربه هایی است که این افراد می گن چرا اینا حمایت معاشرتی شان را از ما می گیرند؟ یعنی در واقع از نظر افزایش امید به زندگی می تونیم بگیریم که ما بتونیم سالم نگاه کنیم و شی نگارانه نگاه نکنیم، حمایت معاشرتی مون رو کم نکنیم و حمایت مالی و عاطفی مون رو کم نکنیم این ها می تونن کمک بکنن که این افراد

هستند و نیاز دارند، ما نمی‌گوییم همه‌اش، حداقل چیزی باشد که نرود خود فروشی بکند، نرود صیغه شود، نرود وابسته شود و هزارتا اتفاق دیگر برایش بیفتد. خانواده هم حمایت نمی‌کند، اگر جایی هم برود از موسسات خیریه کمک بگیرد ماهی ۶۰ و ۷۰ تومان می‌دهند که پفک هم نمی‌تواند بخرد. پس قانون ما در اینجا نقص دارد».

۶- عوامل مربوط به توانمندسازی و داشتن هدف

یافته‌ها حاکیست عوامل مربوط به توانمندسازی و داشتن هدف دارای ۷ مضمون فرعی (آموزش مهارت حل مسئله به زنان پس از طلاق، آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش مهارت‌های ارتباطی، توانمندی اجتماعی، استقلال فکری، تعیین هدف در زندگی و کار پس از طلاق، طلاق آگاهانه) بود.

مشارکت‌کننده شماره ۱۰ از گروه خبرگان با ۴۴ سال سن و ۲۳ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد آموزش مهارت حل مسئله به زنان پس از طلاق عنوان نمودند که:

«به عنوان مشاوره پیش از ازدواج، دیدیم خلاء هست مثلاً مهارت ارتباطی، مهارت حل مسئله در افراد جدا شده وجود ندارد بیاییم در مهارت‌های حل مسئله کار کنیم نه اینکه بگوییم تو این مهارت را نداری خوب چهارجلسه برای اینها آموزش مهارت حل مسئله بگذار، مهارت ارتباطی یاد بدهید که چگونه زن و مرد با هم حرف بزنند، وقتی که فرد مهارت حل مسئله را یاد گرفت و فرد طلاق گرفت می‌گوید یک بحران و مشکلی ایجاد شده است و یک سیلی آمده و برده دو تا کار می‌توانم انجام دهم یکی اینکه پیام بشنیم در خانه‌ای که خراب شده و گریه و زاری و التماس و دعا کنم و صدقه دهم یا اینکه یک راه حل دهم باید زندگی را دوباره بسازم باید از دیگران کمک بگیرم و بروم دنبال خیرین باید ساخته شود، در طلاق هم همینطور است دو نفر با هم نتوانستند زندگی کنند حالا باید چی کار کنند».

مشارکت‌کننده شماره ۱۰ از گروه خبرگان با ۴۴ سال سن و ۲۳ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد آموزش مهارت‌های زندگی بیان نمود که:

«آدم‌های باهوش یا راه حل می‌دهند یا راه حل می‌سازند ما راه حل نمی‌دهیم متأسفانه بعضی از خانم‌های مطلقه می‌روند از کسانی مشورت می‌گیرند که خودشان بار

امیدواری شان حتی از سابق هم بیشتر باشه». مشارکت‌کننده شماره ۴ از گروه خبرگان با ۳۷ سال سن و ۱۳ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد لزوم حمایت قانون از زنان پس از طلاق عنوان کردند:

«از لحاظ نگرش حاکم بر اجتماع چیزی نیست که یک شبه تغییر کند چیزی است که به مرور تغییر می‌کند. قوانینی است که از زن‌ها حمایت بیشتری می‌کند در محیط کار، در بحث..... می‌تواند کمک‌کننده باشد. جامعه وقتی از لحاظ سطح اقتصادی افت می‌کند آسیب‌ها بیشتر می‌شود، رابطه مستقیمی بین فقر و تمام آسیب‌هاست، مشخصاً در جامعه ما از لحاظ اقتصادی در حالت خوبی نیست. یا مثلاً زمان ازدواج حق طلاق باید حقی مسلم برای خانم‌ها باشد. در حالیکه بندرت موردی پیش می‌آید که حق طلاق را براحتی گرفته باشه یا گرفتن نفقه و مهریه پس از طلاق یکی از معضلات مهم زنان بعد از طلاق هستش و معمولاً مردا به این راحتی مهریه را پرداخت نمیکنن و قانونگذاران ما هم خیلی به فکر این افراد نبوده به جز اون جنبه صیغه و اینا که خودش باز ممکنه عامل آسیب باشه ما هیچ قانونی که بیاد به مشکلات این افراد بپردازه و حتی به سری امتیازهایی به این‌ها بده و به سری مراکز که بتونه به این‌ها کمک بکنه قانونگذار اصلاً به فکرشون نبوده که چه اتفاقی میوفته».

مشارکت‌کننده شماره ۱۰ از گروه خبرگان با ۴۴ سال سن و ۲۳ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد لزوم اصلاح قوانین در مورد طلاق بیان نمود که:

«خانم وقتی رسید به مرحله مهریه، مرد اگر خواست اعصار می‌دهد (عدم توانایی مالی)، از یک سال قبل هم آقا می‌دانست که اینها یک روزی می‌خواهند از هم جدا شوند و همه چیزش را به نام پدر مادرش کرده، حتی یک چوب کبریت هم ندارد می‌آید پای مهریه می‌گوید من ندارم درخواست اعصار می‌دهد، اگر خیلی خوش شانس باشد آن خانوم هر هشت ماه یک سکه می‌گیرد، اگر مرد نداد دوباره برود اجرای احکام درخواست بدهد و دوباره مرد را بیاورند زندان تا ببینند چه می‌شود دوباره دور باطل است. این عدم حمایت باعث می‌شود خانم‌ها گاهی احساس کنند که قانون هم پشتشان آنها نیست، از طرفی خانواده طردشان کرده، از آن طرف قانون هم از ایشان حمایت نمی‌کند. البته بعضی از خانم‌ها با مهریه تجارت می‌کنند شده از شغل شان، در بین این‌ها حداقل ۱۰ درصد بیچاره

روانی مثبتی ندارند و خودشان درگیری و نشخوار ذهنی دارند و در گذشته غرق هستند و خودشان افسرده هستند و غلط راهنمایی می کنند در حالیکه باید از یک روانشناس در صدا و سیما دعوت شود تا هر روز نیم ساعت در مورد مهارت زندگی و یا مهارت حل مسئله را به زنان مطلقه یاد دهند که با این مشکلمان چه کار کنند و راه حل این مشکل چیست بیاییم بارش فکری کنیم، اینها بارش فکری نمی توانند بکنند چون ذهنشان درگیر یک چیز است، از این قبیل؛ چرا این کار را کردم فردا چه خواهد شد و فیدبک منفی می گیرد و فقط یا این است که چه کار کنم یا چه کار نکنم اگر، اما، همیشه، نمی توانم، فردا چه می شود».

مشارکت کننده شماره ۱۰ از گروه خبرگان با ۴۴ سال سن و ۲۳ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد آموزش مهارت های ارتباطی چنین اظهار نظر نمودند: «واقعیتش اینه اگر کسی توانایی ارتباط گیری مثبت داشته باشه خب تاب آوری مثبتش بالااست یعنی صبرش و در نتیجه امید به زندگیش هم بالااست و خب برعکس اونایی که مهارت ارتباطی پایین دارن زندگی خوبی رو نخواهند داشت».

مشارکت کننده شماره ۱۲ از گروه خبرگان با ۳۸ سال سن و ۵ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد توانمندی اجتماعی این چنین بیان نمود که:

«توانمندی اجتماعی، بستر کسب مهارت های لازم جهت تطبیق خود پس از طلاق را برای ایشان فراهم می کنه. عبارتی میتونن بر شرم بی مورد خود فائق بیان، کردار و گفتارشان حاکی از اعتماد به نفس و اطمینان خاطر باشه، قادر به ارزیابی صحیح و شناخت واقعی خویش باشن، به استعدادها و محدودیت های درونی خویش آگاه باشن، قدرت رویارویی با دشواری ها رو داشته باشن».

مشارکت کننده شماره ۱۳ از گروه خبرگان با ۵۰ سال سن و ۸ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد استقلال فکری معتقد بودند که:

«یکی از عوامل معنا داشتن در زندگی و یکی استقلال داشتن در زندگی که فرد وابسته نباشه و اشخاص وابسته امید به زندگیشون کمتر هست. و شخصیت مستقلی باشه که بتونه روی پای خودش بایسته و بگه که من به عنوان یه انسان این ویژگی هارو دارم و باید خودم گلیم خودم رو از آب بکشم بیرون. کلا استقلال مالی و فکری و شخصیتی

که اینا به یه بلوغی رسیده باشند که این فرد بتونه تحمل کنه این مشکلات رو و فاجعه انگاری نکنه و برای خودش یه برنامه ای رو طراحی کنه که بعد از این من باید چکار کنم افرادی که برای خودشون برنامه ریزی دارند». مشارکت کننده شماره ۱۳ از گروه خبرگان با ۵۰ سال سن و ۸ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد تعیین هدف در زندگی و کار پس از طلاق معتقد بودند که:

«اگر بتونم هدف گذاری کنم برای زندگی که مثلا من می خوام تا پنج سال دیگه این کار رو بکنم برای زندگیم، میخوام تحصیلاتم رو ادامه بدم و فلان کار رو بکنم این باعث می شه امید به زندگیم افزایش پیدا کنه اگر در جایی مشغول به کار بشم و برم در جایی کارم رو شروع کنم. نشستن و افسردگی و اضطراب نشان دادن این نشونه ناکارآمدی منه چون نمی تونم کاری کنم این رفتارهارو انجام میدم پس من باید بیام برنامه ریزی کنم که من در کوتاه مدت این کارا رو باید انجام بدم و برنامه داشته باشم و بلند مدت این کارو انجام بدم تا بهش برسیم و برارش کوشش کنم یعنی فقط نشینیم رویا پردازی کنیم و افسوس گذشته رو بخورم». مشارکت کننده شماره ۱۱ از گروه خبرگان با ۵۷ سال سن و ۲۵ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد طلاق آگاهانه عنوان نمودند که:

«طلاق آگاهانه سبب شکل گیری یک زندگی جدید می-تونه بشه. اینکه بگیم شخصی که آسیب دیده دیگه تو همون موقعیت میمونه غلطه، انسان دو فاکتور مهم داره به نام تفکر و تغییر پذیری. ما باید سعی کنیم که طلاق با تفکر باشه و دلیلش انگیزه های درونی باشه نه بیرونی. البته پارامتر های سن و تعداد فرزند و شرایط مالی و خیلی پارامترهای دیگه هم بسیار دخیلن. صرفا پارامتر شخصیتیش بله تاثیر مثبتی داره».

۷- عوامل مربوط به سبک زندگی سالم

یافته ها حاکیست عوامل مربوط به سبک زندگی سالم دارای ۲ مضمون فرعی (اجتناب از عوامل مخرب زندگی، سبک زندگی مناسب) بود.

مشارکت کننده شماره ۹ از گروه خبرگان با ۴۳ سال سن و ۹ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد اجتناب از عوامل مخرب زندگی عقیده داشت:

«نگرش های اجتماعی باید به گونه ای باشه که این فرد بتونه یک زندگی سالمی رو مجددا آغاز کنه و برارش

گاهاً نماز میخوانم به آرامش می رسم». مشارکت کننده شماره ۶ از گروه زنان پس از طلاق با ۳۶ سال سن در مورد توکل به خدا این چنین گفت: «کسی که مومن باشد، اعتقاد قوی به خدا داشته باشد، نه اینکه نماز بخواند و روزه بگیرد منظورم این است که خدا را قبول داشته باشد به عنوان کسی که اون بالا به او نگاه می کند، این خیلی فرق می کند مثلاً من خیلی وقت ها با خدا حرف میزنم می گویم خدایا من این کار را می کنم خدایا حواست به من باشد. بعضی ها هستند برایشان مهم نیست می گویند هر کاری بخواهیم می کنیم ولی آدمی که به خدا اعتقاد داشته باشد می داند آن بالا خدا هست. در واقع به خدا توکل می کند و از خدا کمک می خواهد. من خودم خیلی دیدم مثلاً به خدا میگم خدایا من الان چه کار کنم می دیدم دو روز بعد ورق برمی گشت و آن چیزی که من می خواهم می شد، همین باعث می شد آدم دلش روشن می شد و امید بیشتری پیدا می کرد».

بحث

پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل امید به زندگی در زنان پس از طلاق انجام شد. با عنایت به اینکه پژوهشی که دقیقاً مشابه و همخوان با پژوهش حاضر باشد، یافت نگردید. لذا به بحث با نتایج پژوهش های مرتبط پرداخته شد.

نتایج پژوهش نشان داد عوامل تأمین مالی مستقل دارای ۳ درون مایه فرعی: استقلال مالی، داشتن شغل، تحصیلات می باشد؛ در این راستا نتایج پژوهش Bourassa و همکاران (۲۳) همسو با این یافته می باشد. بدین ترتیب که Bourassa و همکاران (۲۳) در نتایج پژوهش خود نشان دادند که کیفیت زندگی زنان بعد از طلاق به دلیل عدم استقلال مالی از مردان بیشتر افت می کند. در تبیین این یافته باید گفت: مشکلات اقتصادی زنان بعد از طلاق بیشتر از مردان است. احتیاجات اقتصادی چنین می طلبد که زنان پس از طلاق با تشکیل خانواده های جدید به ترمیم روحی و رفع نیازمندی های خود بپردازند؛ اما چنین شرایطی برای بسیاری از ایشان، در جامعه ی ما، فراهم نیست و به همین دلیل هم ناامنی و احساس ناامنی و هم احتمال ورود آن ها به فعالیت های بزهکارانه، به دلیل نیازهای مالی و جنسی، افزایش می یابد. مشکلات اقتصادی اعم از تأمین مسکن، شغل و تأمین مایحتاج زندگی، به دوش کشیدن مشکلات

مشکلی از این لحاظ وجود نداشته باشد. در مراحل گذراندن طلاق ما دو دسته فرد داریم یک دسته افراد که میگفتن من طلاق گرفتم دیگه ازدواج نمی کنم. بر اساس همون دیدگاه های غلط جامعه و اینکه میگفتن که خب همه ی مردا همین دیگه. نه بعضی ها هم می گفتن اگه فرصت مناسبی باشه ازدواج می کنم. من می دیدم افرادی که باور داشتن بعد از طلاق می تونن دوباره ازدواج بکنن روحیه بهتری داشتن و با موضوع سازگاری بهتری داشتن. به همین ترتیب امیدش هم به زندگی بیشتر میشه چون طلاق رو پایان راه نمی دونست».

مشارکت کننده شماره ۱۲ از گروه خبرگان با ۳۸ سال سن و ۵ سال سابقه شغلی مرتبط و مدرک دکتری در مورد سبک زندگی مناسب معتقد بود:

«اون بار سنگین عاطفی اون بار سنگینی که بعضی ها شخصیت وابسته دارن که نمی تونن به نفر نباشه و حتما باید تکیه کنند به یه نفر و خیلی هاشون حتی چون دیگه خانواده تر دشون می کنه و بعد طلاق اون حمایت روزشون نمی کنه برای ساختن این حمایت ها اونا میان تو همون پروسه طلاق وارد رابطه میشن که این رابطه از دید ما یه رابطه ناسالمه چون ما در جلسه های آخر که بحث طلاق میشه و بهشون می گیم که با طلاق کنار بیان یک زمان شش ماه تا یک سال در نظر می گیریم که این زوج ها از طلاقشون بگذره بعد انتخاب کنند چون این انتخاب، انتخابی درست نخواهد بود قطعاً. ولی از دید خود اونا در این شرایط امید به زندگی دارن، امید به زندگی ای که درست نیست برای خودشون و نه درسته برای ما و این میشه یه دونه از ایتیم ها از دیدگاه خود فرد نه از دیدگاه روانشناس و صاحب نظران این حوزه».

۸- عوامل مربوط به معنویت

یافته ها حاکیست عوامل مربوط به معنویت دارای ۲ مضمون فرعی (اعتقادات مذهبی، توکل به خدا) بود.

مشارکت کننده شماره ۱ از گروه زنان پس از طلاق با ۲۹ سال سن در مورد اعتقادات مذهبی این چنین نظر داد که: «مذهب من را به زندگی امیدوار تر می کند. من خیلی مذهبی نیستم ولی خیلی هم جلف نیستم. وقتی به گذشته فکر می کنم و خطاهایی که کردم می بینم من ۲۰ درصد و او ۸۰ درصد خطا داشته آن ها را اصلاح می کنم که دیگر پیش نیاید. بله مذهب تاثیر دارد. من نماز نمیخوانم وقتی

اقتصادی کودکان، از پیامدهای اقتصادی طلاق است (۲۳). نتایج پژوهش نشان داد عوامل مربوط به ویژگی های شخصیتی دارای ۴ درون مایه فرعی: تاب آوری، اعتماد به نفس، پختگی عاطفی و روانی، عزت نفس می باشد؛ در این زمینه نتایج مطالعه Zakiul (۱۶) و ایزدی طامه و همکاران (۲۴) از این یافته حمایت می کنند. برای مثال نتایج پژوهش ایزدی طامه و همکاران (۲۴) حاکیست که تاب آوری در زنان پس از طلاق پایین بوده است. بعلاوه نتایج پژوهش حیاتی و سلیمانی (۲۵) نشان داد که پیامدهای شخصی بعد از طلاق برای زنان شامل احساسات منفی بعد از طلاق و مشکلات روانی بعد از طلاق بوده است. اکثر زنان پس از طلاق در روند طلاق قادر به بازسازی خود نبوده و اعتماد به نفس خود را از دست داده و بر بی باوریشان نسبت به خود افزوده شده بود. این یافته را چنین می توان تبیین نمود که از آنجا که تاب آوری، اعتماد به نفس، پختگی عاطفی و روانی و عزت نفس فرایندی محافظت کننده است که احتمال پیامدهای منفی را کاهش می دهد. لذا، زنان پس از طلاق که از این ویژگی های محافظت کننده برخوردار هستند، هنگام برخورد با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تلاش می کنند نگرش خود را نسبت به آن عوامل فشارزا مثبت، و از این طریق از وجود ویژگی های منفی مانند نشانه های افسردگی از خویش محافظت کنند (۲۵). نتایج پژوهش نشان داد عوامل مربوط به آموزش گروهی از طریق رسانه و فرهنگ سازی دارای ۴ درون مایه فرعی: نقش رسانه در افزایش آگاهی در مورد طلاق، فرهنگ سازی در جامعه در مورد طلاق، بی تفاوتی به سرزنش های اجتماع، اجتناب از برجسب طلاق می باشد؛ در این خصوص نتایج پژوهش Bourassa و همکاران (۲۳) از این یافته حمایت می کند. در تبیین این یافته چنین می توان گفت که نقش خانواده و حمایت های آن ها از زنان پس از طلاق، اگرچه خود تحت تاثیر برخی از عوامل دیگر، نظیر فرهنگ سازی و ... است، اما بی تردید از مهمترین عوامل امید به زندگی محسوب می شود. نقش رسانه و آموزش نیز که بعنوان یک ابزار آگاهی دهنده و توانمندساز مطرح است را باید به جمع عوامل موثر بر امید به زندگی اضافه کرد. رسانه ها از طریق آسان سازی دسترسی عمومی و رایگان به آموزش، می توانند، ابزار مفیدی محسوب شوند (۲۳).

نتایج پژوهش نشان داد عوامل مربوط به ویژگی های مربوط به مشاوره و روان درمانی دارای ۴ درون مایه فرعی: تقویت مشاوره های قبل از ازدواج، کارگاه های آموزشی بعد

از طلاق، مراجعه به روان درمانگر، درس گرفتن از تجربیات ناموفق می باشد؛ در این راستا نتایج پژوهش پوست چیان و همکاران (۲۶) همسو با پژوهش حاضر بوده است؛ بدین صورت که نتایج پژوهش پوست چیان و همکاران (۲۶) نشان داد معنادرمانی گروهی می تواند در کاهش مشکلات و فشارهای روانی زنان پس از طلاق و به دنبال آن سبب افزایش امید به زندگی و تاب آوری آن ها مورد استفاده قرار گیرد. بعبارت دیگر، نویسندگان فوق معتقدند که تقویت مشاوره های قبل از ازدواج، کارگاه های آموزشی بعد از طلاق، مراجعه به روان درمانگر موجب افزایش امید به زندگی در زنان پس از طلاق می گردد. در تبیین این یافته چنین می توان اظهار داشت که ویژگی های شخصیتی اگر چه یکی از عوامل امید به زندگی بدست آمد؛ اما باید این واقعیت را پذیرفت، در برخی از مواقع شخصیت، می تواند همه عوامل دیگر را تحت تاثیر قرار دهد و حتی در صورت نبود یا کمبود سایر عوامل، به تنهایی می تواند بخش بسیار مهمی از تغییرات امید به زندگی را تبیین کند (۲۶).

نتایج پژوهش نشان داد عوامل مربوط به حمایت خانواده، اجتماع و دولت دارای ۷ درون مایه فرعی: حمایت مالی از زنان پس از طلاق، حمایت عاطفی خانواده، تغییر نگرش خانواده به موضوع طلاق و پذیرش زن پس از طلاق از طرف خانواده، حس ارزشمندی اجتماعی، حمایت دوستان، لزوم حمایت قانون از زنان پس از طلاق، لزوم اصلاح قوانین در مورد طلاق می باشد؛ در این خصوص این یافته به نوعی با یافته های پژوهش رحیمی صادق و همکاران (۲۷) و محمدی و خانجانی وشکی (۲۸) همخوانی دارد. بدین صورت که نتایج پژوهش رحیمی صادق و همکاران (۲۷) نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر افزایش میزان شادکامی و تابآوری گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل در زنان پس از طلاق تأثیرگذار بوده است. در تبیین این یافته چنین می توان گفت که بی تردید حمایت های بخش دولتی در قالب ارائه برخی مزایا و یارانه های معیشتی، و نیز حمایت های اجتماعی از زنان پس از طلاق از مواردی هستند که می توانند، امید به زندگی زنان پس از طلاق را تحت تاثیر قرار دهند (۲۸).

نتایج پژوهش نشان داد عوامل مربوط به توانمندسازی و داشتن هدف دارای ۷ درون مایه فرعی: آموزش مهارت حل مسئله به زنان پس از طلاق، آموزش مهارت های زندگی، آموزش مهارت های ارتباطی، توانمندی اجتماعی، استقلال فکری، تعیین هدف برای بعد از طلاق، طلاق آگاهانه

این افراد از آینده امیدوارانه تر و خوش بینانه تر خواهد بود. این یافته را چنین می توان تبیین نمود که باور به این که خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و ناظر بر بندگان است تا حد بسیار زیادی، اضطراب مرتبط با موقعیت ها را کاهش می دهد؛ به عبارت دیگر، افراد معتقدند می توانند با اتکا به خداوند، موقعیت های غیرقابل کنترل را تحت کنترل درآورند (۳۵).

نتیجه گیری

نتایج پژوهش ۸ درون مایه اصلی و ۳۳ درون مایه فرعی شامل: عوامل تأمین مالی مستقل (با ۳ درون مایه فرعی)، عوامل مربوط به ویژگی های شخصیتی (با ۴ درون مایه فرعی)، عوامل مربوط به آموزش گروهی از طریق رسانه و فرهنگ سازی (با ۴ درون مایه فرعی)، عوامل مربوط به مشاوره و روان درمانی (با ۴ درون مایه فرعی)، عوامل مربوط به حمایت خانواده، حمایت اجتماعی، حمایت دولت (با ۷ درون مایه فرعی)، عوامل مربوط به توانمندسازی و داشتن هدف (با ۷ درون مایه فرعی)؛ عوامل مربوط به سبک زندگی سالم (با ۲ درون مایه فرعی) و عوامل مربوط به معنویت (با ۲ درون مایه فرعی) را نشان داد. لذا پیشنهاد می شود از نتایج مطالعه حاضر جهت افزایش امید به زندگی در زنان مطلقه بهره گرفته شود. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر اینست که پژوهش حاضر در شهر زنجان انجام شده، لذا در تعمیم نتایج به سایر شهرها لازم است جانب احتیاط رعایت گردد.

سپاسگزاری

این مقاله حاصل پایان نامه دکتری دانشجو لیلا باقری زنجانی اصل منفرد به راهنمایی خانم دکتر فرناز فرشبات مانی-صفت، دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه و آقای دکتر لقمان ابراهیم دانشگاه زنجان، می باشد که با کد اخلاق IR.IAU.URMIA.REC.1401.112 در تاریخ ۱۴۰۱/۹/۲۷ به تصویب کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه رسیده است. در پایان، از همه عزیزانی که در انجام این پژوهش یاری رساندند، تشکر می شود.

تعارض در منافع

نویسندگان مقاله حاضر هیچ گونه تعارض منافی را گزارش نکرده اند.

می باشد؛ نتایج پژوهش شجاعیان (۲۹) با پژوهش حاضر همخوانی داشته است. به این ترتیب که نتایج پژوهش شجاعیان (۲۹) نشان داد که «آموزش تعهد و پذیرش» بر امید به زندگی و سلامت روانی زنان پس از طلاق موثر است. می توان نتیجه گرفت که با به کارگیری درمان فوق سطح امید به زندگی و سلامت روانی زنان پس از طلاق را بهبود بخشید. این یافته را چنین می توان تبیین نمود که به باور نظریه پردازان «درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش»، یک عامل مهم در ایجاد و حفظ آسیب های روانی، است (۳۰).

نتایج پژوهش نشان داد عوامل مربوط به سبک زندگی سالم دارای ۲ درون مایه فرعی: اجتناب از عوامل مخرب زندگی، سبک زندگی مناسب می باشد؛ در این راستا نتایج پژوهشی همخوان یافت نگردید. ولی نتایج پژوهش حسینی و همکاران (۳۱) هم به نوعی می تواند مهر تاییدی بر این یافته باشد. بدین صورت که نتایج پژوهش حسینی و همکاران (۳۱) بیانگر آن است برچسب بیوه بودن، هراس اجتماعی، بی خانمانی، فقدان حمایت اجتماعی، به منزله شرایط علی احساس ناامنی را به دنبال داشته است. احساس ناامنی زنان پس از طلاق در زندگی روزمره، ازهم گسیختگی روانی، دلزدگی از فضای عمومی و تبعیض مضاعف، را در پی داشته است. این یافته را چنین می توان تبیین نمود که امید به طور مؤثری بر بسیاری از حوزه های زندگی زنان پس از طلاق تأثیر گذار است، چرا که افراد امیدوار بهتر قادرند تا هدف های مؤثری را تعیین کنند و تصمیمات مناسبی درباره این هدف ها اتخاذ کنند؛ لذا، زنانی که پس از طلاق امید به زندگی بالایی دارند، از عوامل مخرب زندگی دورتر بوده و سبک زندگی مناسب تری را برای خود برمی گزینند (۳۲).

نتایج پژوهش نشان داد عوامل مربوط به معنویت دارای ۲ درون مایه فرعی: اعتقادات مذهبی، توکل به خدا می باشد؛ در این مورد نتایج پژوهش زمانی و همکاران (۳۳) و کاپوانی و همکاران (۳۴) با یافته پژوهش حاضر مطابقت دارد. بعنوان مثال، نتایج پژوهش کاپوانی و همکاران (۳۴) نشان داد که اهمیت ایجاد ارتباط معنوی با قدرت بیکران در زنان پس از طلاق، این اطمینان را در آن ها ایجاد می کند که نیرویی قوی همیشه از آن ها حمایت می کند و آن ها حوادث را با تکیه بر ایمان و اعتقاد خود، راحت تر می گذرانند و کمتر دستخوش تنش و اضطراب می شوند. این مسئله، امنیت و سلامت روانی آن ها را تضمین می کند و در نتیجه انتظار

References

1. Firouzjaiyan AA, Ryahi ME, Mohammadi Dost M.]Sociological analysis of Emotional divorce among couples in Nowshahr city[. *Socio-Cultural Development Studies*. 2015; 5(3): 35-59. <https://www.sid.ir/paper/391918/fa>
2. Amato P R, James S. Divorce in Europe and the United States: Commonalities and differences across nations. *Family Science*. 2010; 1(1): 2- 13. <https://doi.org/10.1080/19424620903381583>
3. Yip PSF, Yousuf S, Hon Chan C, Yung T, Wu KCC. The roles of marriage and family. *National Center for Biotechnology Information*. 2015; 72(3): 650- 666.
4. Butrica BA, Smith KE. The retirement prospects of divorced women. *Social Security Bulletin*. 2012; 72 (1): 11-22. <https://www.ssa.gov/policy/docs/ssb/v72n1/v72n1p11.html>
5. Bagheri Zanjani Asal Mofared L.]Development and evaluation of life Expectancy Model in divorced women[. PhD dissertation, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Urmia Branch. 2022.
6. Bringle RG, Winnick T, Rydell RJ. The prevalence and nature of unrequited love. *SAGE Open*. 2013; 3 (2): 21-58. <https://doi.org/10.1177/2158244013492160>
7. Zahrab Nia E, Sanai B, Kiyamanesh AR, Zaharakar K.]Comparing the effectiveness of Emotion-Oriented Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy on emotion regulation and psychological well-being of divorced women[. *Family and Health Quarterly*. 2021; 21 (109): 207-227. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.109.207>
8. Aghili SM, Rezaei S.]Investigating the effectiveness of Schema Therapy on self-efficacy and life expectancy of divorced women and its effect on the early maladaptive patterns of female children[. *The 3rd International Conference of Psychology, Educational Sciences and Social Studies*. Hamedan. 2021. <https://civilica.com/doc/1227877/>
9. Seungmi Y, Khang YH, Heeran Ch, Sam H, Lynch J. The changing Gender differences in life expectancy in Korea. *Social Science & Medicine*. 2012; 75 (7): 1280-1287. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.04.026>
10. Gurman AS. *Clinical Hand Book of Couple Therapy*. 2009: The Guilford Press, New York.
11. Mohammadnejad F, Ghasemian D, Zabihzadeh A.]The effectiveness of Group Narrative Therapy on the hope and mental health of divorced women referring to the Welfare Social Emergency of Sari City in 2014[. *Women and Family Studies*. 2016; 10 (36): 95-119. <https://www.sid.ir/paper/206143/fa>
12. Nameni A, Mohammadipour M, Nouri J.]The effectiveness of Group-based Emotion Therapy on interpersonal forgiveness and hope in divorced women[. *Culture of Counseling and Psychotherapy (Culture of Counseling)*. 2016; 8 (29): 57-78.
13. Pourabdel S, Abbasi M, Pirani Z, Abbasi M.]The relationship between life expectancy and psychological well-being with quality of life in the elderly[. *Psychology of Aging*. 2014; 1(1): 57-65. https://jap.razi.ac.ir/article_290.html
14. Hosseini SM.]The relationship between life expectancy and psychological toughness[. *Thought and Behavior in Clinical Psychology (Thought and Behavior)*. 2010; 3(12): 57-65. <https://www.sid.ir/paper/455588/fa>
15. Griffin B, Loh V, Hesketh B. A mental model of factors associated with subjective life expectancy. *Social Science & Medicine*. 2013; 82 (?): 79-86. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.01.026>
16. Zakiul A M D. Women outweighed men at life expectancy in Bangladesh: does it mean a better quality of life. *Heliyon*. 2021; 7 (7): 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07618>
17. Sohrabi L, Qanbari S.]Effectiveness of life skills training on child rearing methods, mental health and future life expectancy among pregnant mothers in Kermanshah city[. *Psychological Studies and Educational Sciences*. 2022; 21 (18): 283-300. <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1783475/>
18. Elo S, Kyngäs H. The Qualitative Content Analysis Process. *Journal of Advanced Nursing*. 2008; 62 (1): 107-115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
19. Cheraghi F, Hassani P, Yaghmaei F, Alavi Majd H.]Development and psychometrics of Self-Efficacy Tools for clinical practice of nursing students[. *Journal of Payesh*. 2009; 9 (1): 51-60. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=101138>
20. Tayebi Abolhasani AH.]Introduction to

- research methodology: Standard procedures for qualitative data analysis]. *Journal of Science and Technology Policy Letters*. 2019; 9 (2): 67-95. http://stpl.risfip.sharif.ir/article_21535.html
21. Yaghmaei F. [Measuring Behavior in Research by Valid and Reliable Instruments]. Tehran: Shahid Beheshti University of Medical and Gholbaran Publishing. 2006.
 22. Yaghmaei F, Mohajeri S. [Quality of life of mothers of children with special needs: A qualitative study]. *Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty*. 2014; 11 (12): 1033-1043. URL: <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-1759-fa.html>
 23. Bourassa KJ, Sbarra DA, Whisman MA. Women in very low quality marriages gain life satisfaction following divorce. *Journal of Family Psychology*. 2015; 29(3): 490- 499. <https://doi.org/10.1037/fam0000075>
 24. Izadi Tameh A, Mahmoudi Darayi Kh. [The effectiveness of spirituality education on the resilience and quality of life of divorced women]. *Women and Family Educational Cultural Quarterly*. 2017; 13 (43): 53-73. <https://www.sid.ir/paper/262319/14>
 25. Hayati M, Soleymani S. [The consequences of divorce for the divorced Person: A qualitative study]. *Rooyesh* 2019; 7 (11): 273-288. URL: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.19.8
 26. Pušt Chian T, Kazemi A, Rezaei A, Kazemi M. [Effectiveness of Group Therapy Based on Meaning Therapy on life expectancy and resilience of divorced women]. *Psychiatric Nursing*. 2018; 5 (6): 45-52. 10.21859/ijpn-05067 <https://doi.org/10.21859/ijpn-05067>
 27. Rahimi Sadegh Z, Borjali A, Sohrabi F, Motamedi A, Falsafi-Nejad M R. [The effect of the Life Skills Program (self-awareness, coping with stress, empathy) based on indigenous culture on the happiness and resilience of divorced women]. *Scientific Quarterly Journal of Counseling Research*. 2020; 19 (74): 62- 90. <https://doi.org/10.29252/jcr.19.74.62>
 28. Mohammadi S, Khanjani-Vashki S. [The effectiveness of life reconstruction program training on the quality of life of divorced women]. *Journal of Principles of Mental Health*. 2019; 22 (3): 219-228. https://jfmh.mums.ac.ir/article_16418.html
 29. Shujayan M. [Determining the effects of Commitment and Acceptance Training on life expectancy and mental health of divorced women]. *Educational Psychology Skills Quarterly*. 2014; 6 (4): 13-22. https://journals.iau.ir/article_561693.html
 30. Kashdan TB, Barrios V, Forsyth JP, Steger MF. Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies]. *Behavior Research and Therapy*. 2006; 44 (9): 1301- 1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
 31. Hosseini MR, Khazaei S, Gholami F. [Divorced women's lived experience of feeling insecure in everyday life]. *Women's Research Journal*. 2018; 10 (30): 25- 52. <https://ensani.ir/fa/article/424142/>
 32. Moezi M, Heydari H, Al-Yasin SA. [Comparison of resilience and Life expectancy of divorced and Widowed women in Isfahan City]. the 3rd International Conference on psychology and educational sciences, law and Social Sciences at the Beginning of the Third Millennium. Shiraz. 2015. <https://civilica.com/doc/592451/>
 33. Zamani SN, Bahraini SAM, Ashrafi S, Moqtaderi S. [The effectiveness of spiritual intelligence on the quality of life and psychological well-being of the elderly living in a nursing home in Bandar Abbas]. *Geriatric Nursing Quarterly*. 2015; 1 (4): 82-94. <https://jgn.medilam.ac.ir/article-1-136-fa.html>
 34. Kavyani Z, Hamid N, Enayati M S. [The effect of Religion-Based Cognitive Behavioral Therapy on couples' resilience. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2013; 15 (3): 25-34. <https://www.sid.ir/paper/164023/fa>
 35. Kalantar Hormozi A, Asali Talkoui S, Moradi Liavali GH. [Predicting psychological resilience based on the level of religious Adherence in married women]. *Clinical Psychology Studies*. 2013; 5 (19): 119-138. https://jcps.atu.ac.ir/article_1502.html