

شناسایی راهبردهای انگیزشی در مراقبت‌های سلامت روان پس از طلاق: یک مطالعه کیفی

تاریخ ارسال: ۲ بهمن ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: ۹ اسفند ۱۴۰۲

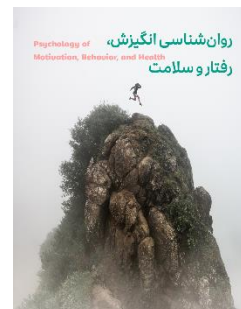
تاریخ پذیرش: ۲۹ اسفند ۱۴۰۲

تاریخ چاپ: ۱۵ فروردین ۱۴۰۳

۱. نسرین احمدی: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

۲. مجید رستمی*: گروه روان‌شناسی رشد، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: m.rostami@gmail.com



چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی راهبردهای انگیزشی مؤثر در مراقبت‌های سلامت روان پس از طلاق و تبیین تجربه زیسته افراد مطلقه در این زمینه بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۹ نفر از زنان و مردان مطلقه ساکن شهر تهران بودند که تجربه استفاده از خدمات سلامت روان پس از طلاق را داشتند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo صورت گرفت. نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد و فرایند مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌ها منجر به استخراج سه مقوله اصلی شامل «بازسازی انگیزشی پس از طلاق»، «منابع انگیزشی در فرآیند مراقبت روانی» و «راهبردهای رفتاری برای حفظ انگیزش» شد. هر یک از این مقولات شامل زیرمقوله‌هایی نظیر پذیرش وضعیت جدید، حمایت اجتماعی، انگیزش درون‌زا، معنا دادن به طلاق، خودمراقبتی روانی و استفاده از تکنولوژی‌های سلامت روان بودند. نقل‌قول‌های شرکت‌کنندگان تأکید بر نقش تعامل بین عوامل درونی و بیرونی در انگیزش برای مراقبت روانی داشتند. نتایج نشان داد که انگیزش برای مراقبت روانی پس از طلاق، پدیده‌ای چندبعدی و پویاست که تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی، اجتماعی، فرهنگی و فناورانه شکل می‌گیرد. شناسایی این راهبردها می‌تواند به طراحی مداخلات روان‌شناختی مؤثر و حمایت‌های اجتماعی هدفمند کمک کند.

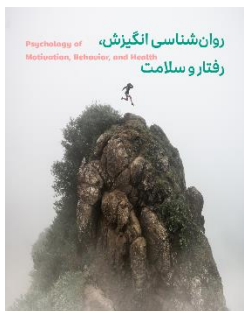
کلیدواژه‌گان: انگیزش، طلاق، سلامت روان، راهبردهای مقابله‌ای، مراقبت روانی، مطالعه کیفی

شبهه استناددهی: احمدی، نسرین، و رستمی، مجید. (۱۴۰۳). شناسایی راهبردهای انگیزشی در مراقبت‌های سلامت روان پس از طلاق: یک مطالعه کیفی. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۲(۱)، ۸-۱.



۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Identifying Motivational Strategies in Post-Divorce Mental Health Care: A Qualitative Study



1. Nasrin Ahmadi: Department of Clinical Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran
2. Majid Rostami*: Department of Developmental Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email: m.rostami@gmail.com

Submit Date: 22 January 2024

Revise Date: 28 February 2024

Accept Date: 19 March 2024

Publish Date: 3 April 2024

Abstract

This study aimed to identify motivational strategies used in mental health care among individuals who experienced divorce. This qualitative study employed a conventional content analysis approach. Participants included 16 divorced individuals (male and female) from Tehran, selected purposefully to ensure maximum diversity. Data were collected through semi-structured individual interviews and continued until theoretical saturation. Data analysis was conducted using NVivo software through open coding, subcategory development, and theme extraction. The analysis led to the emergence of three main themes: "Reconstruction of Personal Identity," "Utilization of Support Resources," and "Enhancement of Psychological Resilience." A total of 14 subthemes were identified, including strategies such as redefining personal roles, reinforcing positive self-concept, receiving familial and professional support, self-care behaviors, finding meaning in the divorce experience, and maintaining motivation throughout recovery. Participants employed a multidimensional set of cognitive, emotional, social, and spiritual strategies to support their mental health. Motivational strategies play a crucial role in post-divorce mental health care, and the integration of internal and external resources can facilitate psychological recovery. The findings provide a foundation for designing psychological interventions and support programs for vulnerable individuals coping with the aftermath of divorce.

Keywords: *Motivation, Mental Health, Divorce, Coping Strategies, Qualitative Research*

How to cite: Ahmadi, N., & Rostami, M. (2024). Identifying Motivational Strategies in Post-Divorce Mental Health Care: A Qualitative Study. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 2(1), 1-8.



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

طلاق، به عنوان یکی از چالش برانگیزترین وقایع زندگی بزرگسالان، می تواند پیامدهای روان شناختی عمیقی برای افراد درگیر به همراه داشته باشد. در واقع، جدایی زناشویی اغلب با آشفتگی های هیجانی، بحران های هویتی، کاهش عزت نفس، اضطراب، افسردگی، احساس گناه، خشم، و در برخی موارد افکار خودکشی همراه است (Amato, 2010). جدا از آثار اقتصادی و اجتماعی طلاق، پیامدهای روانی این رویداد آن را به یکی از مهم ترین موضوعات در حوزه سلامت روان تبدیل کرده است. در این زمینه، بسیاری از مطالعات نشان داده اند که واکنش افراد به طلاق بسیار متنوع و پیچیده است و بخشی از این تفاوت ها به توانایی افراد در به کارگیری راهبردهای انگیزشی مؤثر برای مواجهه با بحران بازمی گردد (Kitson & Morgan, 1990).

در دهه های اخیر، تمرکز فزاینده ای بر نقش انگیزش در سلامت روان پس از طلاق صورت گرفته است. پژوهش ها نشان داده اند که وجود انگیزش درونی برای مراقبت از خود، پذیرش واقعیت طلاق و تلاش برای بازسازی زندگی فردی، نقش مؤثری در کاهش پریشانی روان شناختی دارد (Sbarra & Emery, 2005). در واقع، فرد مطلقه ای که بتواند از منابع انگیزشی درونی و بیرونی استفاده کند، شانس بیشتری برای بازیابی سلامت روانی، سازگاری بهتر و بازتعریف نقش های فردی دارد. این مسئله به ویژه در جوامعی که طلاق همچنان با برچسب های اجتماعی منفی همراه است، از اهمیت دوچندان برخوردار است (Williams, 2011).

از دیدگاه نظری، نظریه های انگیزشی همچون نظریه خودتعیین گری دسی و رایان (Deci & Ryan, 2000)، تأکید می کنند که سه نیاز بنیادی خودمختاری، شایستگی و ارتباط، می توانند در فرآیند بهبود روانی پس از طلاق نقش محوری داشته باشند. برای مثال، فردی که احساس کند بر تصمیمات خود کنترل دارد (خودمختاری)، توانمندی اش در کنترل شرایط را حفظ کند (شایستگی)، و از حمایت های اجتماعی بهره مند باشد (ارتباط)، احتمال بیشتری دارد که به مسیر بازسازی روانی و عاطفی پایبند بماند. این امر مستلزم به کارگیری راهبردهایی است که فرد را برای عبور از بحران، حفظ انگیزه و دستیابی به تعادل روانی یاری دهند.

مطالعات نشان داده اند که برخی افراد پس از طلاق، نه تنها دچار افت عملکرد روانی نمی شوند، بلکه به رشد روان شناختی نیز دست می یابند. این پدیده که به "رشد پس از سانحه" معروف است، ناشی از توانایی فرد در معنا دادن به تجربه دردناک و استفاده از ظرفیت های انگیزشی برای بازسازی هویت است (Tedeschi & Calhoun, 2004). در مقابل، عدم بهره گیری از منابع انگیزشی، می تواند منجر به اختلالات سازگاری، افسردگی مزمن و حتی رفتارهای پرخطر در فرد شود (Krumrei et al., 2007).

در این میان، نقش عوامل بافتی همچون جنسیت، فرهنگ، دسترسی به منابع حمایتی، و ساختارهای خانوادگی نیز بر میزان و نوع راهبردهای انگیزشی تأثیرگذار است. به طور خاص در زمینه فرهنگ ایرانی، باورهای دینی، ساختار خانواده گسترده، و حساسیت های اجتماعی نسبت به طلاق، شرایط منحصر به فردی را برای افراد مطلقه ایجاد می کند که بر سبک مواجهه و انتخاب راهبردهای انگیزشی آن ها اثر می گذارد (Shirpak et al., 2008). برای نمونه، برخی از زنان پس از طلاق ممکن است به منابع معنوی و مذهبی برای بازسازی روانی تکیه کنند، درحالی که برخی مردان ممکن است بر استقلال شخصی و خود کارآمدی تمرکز کنند.

همچنین، نقش حمایت اجتماعی به عنوان یکی از مهم ترین منابع انگیزشی بیرونی پس از طلاق بارها مورد تأیید قرار گرفته است. حمایت عاطفی از سوی خانواده، دوستان و نهادهای اجتماعی، می تواند احساس تعلق، امید و امنیت روانی را در فرد افزایش دهد (Wang & Amato, 2004). علاوه

بر آن، دسترسی به خدمات تخصصی مانند مشاوره روان‌شناختی یا گروه‌درمانی، بستری برای پردازش هیجان‌ها، کاهش احساس گناه، و تقویت انگیزش درونی برای رشد فردی فراهم می‌آورد.

یکی دیگر از راهبردهای پررنگ در مراقبت از سلامت روان پس از طلاق، تمرین خودمراقبتی (self-care) است. رفتارهایی مانند تنظیم خواب، تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، مراقبت از ظاهر، و مشارکت در فعالیت‌های لذت‌بخش، همگی در افزایش انگیزش برای ادامه مسیر بهبودی نقش دارند (Lee & Park, 2018). افراد با استفاده از این رفتارها نه تنها احساس کنترل بر زندگی خود را تقویت می‌کنند، بلکه از نظر روانی نیز احساس ارزشمندی بیشتری را تجربه می‌کنند.

در کنار خودمراقبتی، معنا دادن به تجربه طلاق نیز از راهبردهای انگیزشی کلیدی است. افراد با بازخوانی این تجربه به‌عنوان فرصتی برای یادگیری، رشد یا بازتعریف خود، می‌توانند آن را در ذهن خود بازسازی کنند و از نقش قربانی خارج شوند. این فرایند، آن‌ها را قادر می‌سازد تا مجدداً احساس معنا، امید و هدفمندی در زندگی را بازیابند (Neff & Broady, 2011).

با توجه به مطالب فوق، درک عمیق راهبردهای انگیزشی که افراد پس از طلاق برای مراقبت از سلامت روان خود به کار می‌برند، می‌تواند مبنای مناسبی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی هدفمند و کارآمد در این حوزه باشد. با این حال، تاکنون در ادبیات پژوهشی ایران، بررسی کیفی و عمیق این راهبردها با تمرکز بر تجارب زیسته افراد، به‌ویژه با رویکرد تحلیل مضمون، کمتر صورت گرفته است.

بنابراین، هدف این پژوهش کیفی، شناسایی راهبردهای انگیزشی در مراقبت‌های سلامت روان پس از طلاق، با تمرکز بر تجارب زیسته افراد جداشده در شهر تهران است. این مطالعه می‌کوشد با کشف مضامین کلیدی و عوامل برانگیزاننده، درک دقیق‌تری از مکانیسم‌های انگیزشی افراد در مواجهه با پیامدهای روانی طلاق فراهم آورد و بستر نظری و عملی مناسبی برای مداخلات بالینی، آموزشی و حمایتی فراهم سازد.

روش‌شناسی

این پژوهش به روش کیفی و با رویکرد تحلیل محتوای قراردادی انجام شده است. هدف اصلی، شناسایی راهبردهای انگیزشی مؤثر در مراقبت‌های سلامت روان پس از طلاق در میان افراد تجربه‌کرده این واقعه است. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۶ فرد جداشده (زنان و مردان) از شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیار ورود شامل تجربه طلاق، گذشت حداقل شش ماه از جدایی، و تمایل به مشارکت در مصاحبه بود. برای دستیابی به تنوع در تجارب، سعی شد افراد از نظر سن، جنسیت، سطح تحصیلات و وضعیت شغلی متفاوت باشند. روند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، به‌طوری‌که پس از انجام ۱۶ مصاحبه، داده‌های جدیدی حاصل نشد.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساخت‌یافته انفرادی جمع‌آوری شدند. مصاحبه‌ها در مکانی آرام و با رعایت اصول اخلاقی انجام شد و میانگین زمان هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بود. پرسش‌های اولیه به گونه‌ای طراحی شده بودند که شرکت‌کنندگان را به بازگویی تجارب و برداشت‌های خود در خصوص راهبردهای انگیزشی برای حفظ یا بازسازی سلامت روان پس از طلاق ترغیب کنند. پرسش آغازین معمولاً با این مضمون مطرح می‌شد: «چه عواملی باعث شد پس از طلاق بتوانید برای سلامت روان خود انگیزه‌مند بمانید؟» و سپس با پرسش‌های پیرو، عمق و جزئیات بیشتری از تجربه‌ها استخراج می‌شد.

تحلیل داده‌ها به روش تحلیل محتوای کیفی از نوع قراردادی (conventional content analysis) و با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۲ انجام شد. فرایند تحلیل شامل چند مرحله بود: نخست، مصاحبه‌ها به‌طور کامل رونویسی شدند و سپس پژوهشگران با مطالعه مکرر متن‌ها، به شناسایی

واحدهای معنایی پرداختند. در ادامه، این واحدها کدگذاری شده و در طبقات فرعی و در نهایت در مقوله‌های اصلی دسته‌بندی شدند. فرایند تحلیل به‌صورت بازتابی و با بازبینی مداوم توسط پژوهشگران و بررسی توافق بین کدگذاران انجام گرفت تا از اعتبار تحلیل‌ها اطمینان حاصل شود. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از معیارهای لینکلن و گوبا شامل قابلیت اعتبار (credibility)، انتقال‌پذیری (transferability)، وابستگی (dependability) و تأییدپذیری (confirmability) استفاده شد. برای افزایش اعتبار، از روش بازبینی مشارکت‌کنندگان (member check) و مرور همتایان (peer debriefing) استفاده شد. همچنین، توصیف غنی زمینه، انتخاب نمونه‌های متنوع، و مستندسازی دقیق مراحل تحقیق به منظور افزایش قابلیت انتقال‌پذیری صورت گرفت.

یافته‌ها

۱. بازتعریف نقش‌های فردی

یکی از راهبردهای انگیزشی مهم، تلاش برای بازتعریف نقش‌های فردی پس از طلاق بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان به این موضوع اشاره داشتند که طلاق فرصتی فراهم کرد تا نقش‌های جدیدی برای خود تعریف کرده و از نقش محدود همسری فاصله بگیرند. آن‌ها تلاش کردند بر نقش‌هایی چون «مادر مستقل»، «فرد شاغل»، یا «شخصی با اهداف شخصی» تمرکز کنند. به گفته یکی از زنان شرکت‌کننده: «طلاق برای من مثل پاک کردن تخته‌سیاه زندگی بود؛ شروع کردم از نو بنویسم، این بار نقش خودم رو خودم انتخاب کردم».

۲. تقویت خودپنداره مثبت

مشارکت‌کنندگان از شیوه‌هایی مانند یادآوری موفقیت‌های گذشته، گفتگوهای درونی مثبت و تمرکز بر توانمندی‌های خود برای بازسازی خودپنداره‌شان استفاده می‌کردند. این تقویت هویت درونی، به‌ویژه در مواقعی که اعتمادبه‌نفس‌شان آسیب دیده بود، به‌عنوان منبع انگیزشی کلیدی ظاهر شد. یکی از مردان مصاحبه‌شونده گفت: «هر وقت ناامید می‌شدم، به خودم می‌گفتم "تو کسی هستی که تونستی از پس سخت‌ترین روزها بر بیای"».

۳. تجربه خودشناسی و خودآگاهی

پس از طلاق، افراد به بازنگری در خود و تجربه‌ای از خودشناسی عمیق پرداختند. این فرآیند شامل تأمل درباره اشتباهات گذشته، شناخت نقاط قوت و ضعف، و تمرین ذهن‌آگاهی بود. مشارکت‌کنندگان اغلب از نوشتن احساسات خود یا تفکر در خلوت شبانه به‌عنوان ابزارهای خودشناسی یاد کردند. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «طلاق منو مجبور کرد بشینم با خودم روبه‌رو بشم، بینم واقعاً کی هستم و چی می‌خوام».

۴. استقلال هیجانی

رهایی از وابستگی عاطفی به همسر سابق و تلاش برای استقلال روانی، یکی دیگر از زیرمقوله‌های پررنگ در داده‌ها بود. افراد می‌کوشیدند با پذیرش واقعیت طلاق، از لحاظ عاطفی خود را مستقل سازند. یکی از زنان در این رابطه گفت: «تا وقتی وابسته بودم، نمی‌تونستم جلو برم. روزی که پذیرفتم که دیگه تموم شده، تازه تونستم انرژی بذارم برای خودم».

۵. مدیریت برچسب‌های اجتماعی

طلاق اغلب با برچسب‌های اجتماعی همراه است. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که برای مقابله با قضاوت دیگران و بازسازی هویت اجتماعی‌شان، گفت‌وگوهای مؤثر با خانواده و جامعه داشتند یا تلاش کردند تصویری جدید از خود ارائه دهند. به گفته یکی از شرکت‌کنندگان: «مهم نبود مردم چی می‌گن، من تصمیم گرفتم برای خودم زندگی کنم، نه برای تأیید دیگران».

۶. حمایت اجتماعی از خانواده و دوستان

حضور حمایتی خانواده و دوستان، منبع مهم انگیزشی برای بهبود سلامت روان بود. بسیاری از شرکت کنندگان به نقش خواهر، مادر، یا دوستان نزدیک در شنیدن و همراهی با آنها اشاره کردند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «اگر خواهرم نبود که شب‌ها حرفامو گوش بده، نمی‌دونم چی می‌شد... واقعاً تنهام نمی‌داشت.»

۷. دریافت کمک تخصصی

استفاده از خدمات تخصصی روان‌شناسی و مشاوره برای بسیاری از مشارکت‌کنندگان یک نقطه عطف در روند بازیابی روانی بود. مراجعه به روان‌درمانگر یا شرکت در جلسات گروه‌درمانی باعث شد افراد احساس نکنند در این مسیر تنها هستند. یکی از زنان بیان کرد: «روانشناس کمک کرد که از دیدگاه دیگه‌ای به طلاق نگاه کنم، حس کردم کنترل دوباره اومده دست خودم.»

۸. حمایت معنوی و مذهبی

منابع معنوی مانند دعا، نیایش، و ارتباط با خدا در ایجاد آرامش روانی نقش چشمگیری داشتند. مشارکت‌کنندگان ذکر می‌کردند که توسل به نیروی برتر، احساس امنیت و امیدواری را در آنها تقویت کرده است. یکی از مردان گفت: «هر شب قبل خواب قرآن می‌خوندم... حس می‌کردم خدا هنوز باهامه و تنهام نیستم.»

۹. منابع نهادی و سازمانی

برخی از شرکت‌کنندگان از نهادهای حمایتی مانند بهزیستی، انجمن‌های حمایتی، یا کارگاه‌های بازتوانی روانی بهره‌مند شده بودند. این منابع، هم از نظر روانی و هم عملی، به بهبود زندگی پس از طلاق کمک کرده بودند. یک زن مطلقه گفت: «در کارگاه‌های بهزیستی یاد گرفتم چطور دوباره خودم رو پیدا کنم، چطور نذارم شکست منو تعریف کنه.»

۱۰. مدیریت هیجان‌های منفی

مشارکت‌کنندگان به راهبردهایی چون نوشتن احساسات، تکنیک‌های تنفس، و تمرین‌های آرام‌سازی برای مقابله با اضطراب، خشم و اندوه اشاره کردند. یکی از آنها گفت: «هر وقت خیلی عصبی می‌شدم، می‌نشستم و شروع می‌کردم به نوشتن... بعدش حس می‌کردم یه چیزی از دوشم برداشته شده.»

۱۱. هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی آینده

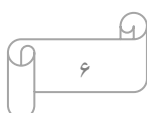
داشتن اهداف کوچک و قابل دستیابی، مانند ادامه تحصیل، پیدا کردن شغل جدید یا رسیدگی به فرزندان، به شرکت‌کنندگان کمک کرده بود انگیزه خود را حفظ کنند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «برا خودم هدف گذاشتم که تا شش ماه آینده یه کار پیدا کنم. همین هدف بهم انرژی می‌داد.»

۱۲. تمرین رفتارهای خودمراقبتی

شرکت‌کنندگان برای بهبود سلامت روان خود به مراقبت جسمانی و روانی روی آورده بودند؛ از جمله خواب منظم، تغذیه سالم، و ورزش. یک زن در این خصوص گفت: «شروع کردم به پیاده‌روی روزانه، هم برای جسمم خوب بود هم روحم آرام می‌شد.»

۱۳. معنا دادن به تجربه طلاق

یکی از عوامل انگیزشی مهم، تلاش برای معنا دادن به تجربه طلاق بود. افراد طلاق را نه صرفاً شکست، بلکه فرصتی برای رشد و یادگیری تلقی می‌کردند. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «طلاق در نگاه اول یک فاجعه بود، ولی بعد فهمیدم که باعث شد قوی‌تر بشم و خودم رو بهتر بشناسم.»



۱۴. ایجاد عادت‌های جدید

برخی از مشارکت‌کنندگان برای مقابله با خلأ پس از طلاق، به یادگیری مهارت‌های جدید، آغاز تحصیل، یا مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی روی آورده بودند. این عادات جدید به آن‌ها احساس پیشرفت و هویت جدید می‌داد. یکی از آن‌ها گفت: «رفتم کلاس نقاشی، نه فقط برای یاد گرفتن، برای اینکه حس کنم هنوز می‌تونم چیزی تازه تو زندگیم بیارم».

۱۵. حفظ انگیزش در مسیر بهبود

مشارکت‌کنندگان از تکنیک‌هایی مانند خودپاداش‌دهی، ارزیابی پیشرفت، مطالعه کتاب‌های انگیزشی و ارتباط با افراد الهام‌بخش برای حفظ انگیزه در مسیر بازسازی روانی استفاده می‌کردند. یکی از آن‌ها گفت: «هر بار به قدم مثبت برمی‌داشتم، برای خودم به جایزه کوچیک می‌گرفتم؛ این باعث می‌شد ادامه بدم».

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که افراد پس از تجربه طلاق، به‌منظور مراقبت از سلامت روان خود از مجموعه‌ای متنوع از راهبردهای انگیزشی بهره می‌گیرند که در سه مقوله اصلی «بازسازی هویت فردی»، «بهره‌گیری از منابع حمایتی» و «ارتقای تاب‌آوری روانی» طبقه‌بندی می‌شوند. در بطن این مقوله‌ها، زیرمقوله‌هایی همچون بازتعریف نقش‌های فردی، تقویت خودپنداره مثبت، حمایت اجتماعی و تخصصی، معنا دادن به تجربه طلاق، و حفظ انگیزش در مسیر بهبود برجسته بودند. این نتایج نشان می‌دهد که فرایند بازسازی سلامت روان پس از طلاق، فرایندی پیچیده و چندلایه است که در آن راهبردهای شناختی، هیجانی، اجتماعی و معنوی به‌طور هم‌زمان و در تعامل با یکدیگر ایفای نقش می‌کنند.

نخستین مقوله یعنی «بازسازی هویت فردی»، بازتابی از تلاش افراد برای تعریف دوباره خود پس از پایان رابطه زناشویی بود. این یافته با مطالعات پیشین همخوانی دارد که نشان داده‌اند طلاق می‌تواند موجب بازاندیشی در نقش‌های زندگی، بازسازی مفهوم خود و افزایش خودمختاری شود (Sbarra & Emery, 2005). شرکت‌کنندگان در این پژوهش، طلاق را فرصتی برای کشف جنبه‌های مغفول‌مانده هویت خود تلقی کرده و به بازسازی خودپنداره‌شان پرداخته‌اند. پژوهش Tedeschi و Calhoun (۲۰۰۴) نیز تأیید می‌کند که رشد پس از سانحه، از طریق بازتعریف تجربه آسیب‌زا و بازسازی شناختی هویت فردی محقق می‌شود.

در مقوله دوم، یعنی «بهره‌گیری از منابع حمایتی»، شرکت‌کنندگان تأکید زیادی بر نقش حمایت‌های اجتماعی، خانوادگی، معنوی و تخصصی در حفظ انگیزش روانی داشتند. این یافته با مطالعات Wang و Amato (۲۰۰۴) مطابقت دارد که بیان می‌کنند حمایت اجتماعی، یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری روانی پس از طلاق است. به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران، که خانواده هنوز نقش پررنگی در تصمیم‌سازی و حمایت ایفا می‌کند، دریافت حمایت هیجانی از والدین، خواهران و برادران می‌تواند به‌عنوان پشتوانه‌ای برای بازگشت به تعادل روانی عمل کند. همچنین، در پژوهش Krumrei و همکاران (۲۰۰۷) نیز تأکید شده است که منابع معنوی و دینی می‌توانند به‌طور معناداری به کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از طلاق کمک کنند.

سومین مقوله یعنی «ارتقای تاب‌آوری روانی»، به راهبردهایی چون مدیریت هیجان‌های منفی، هدف‌گذاری، خودمراقبتی، و معنا دادن به تجربه طلاق اشاره دارد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش بیان داشتند که تلاش برای بازگرداندن ساختار به زندگی روزمره، داشتن برنامه مشخص، و تمرکز بر اهداف تازه، انگیزه آن‌ها را برای عبور از بحران حفظ کرده است. یافته‌های Lee و Park (۲۰۱۸) نیز بر اهمیت رفتارهای خودمراقبتی در افزایش

رضایت از زندگی پس از طلاق تأکید دارند. تمرین‌هایی مانند ورزش، تغذیه سالم و مراقبت از ظاهر، علاوه بر آثار جسمانی، پیام‌هایی از ارزشمندی و مراقبت به خود منتقل می‌کنند که در بازسازی روانی بسیار اثرگذار است.

از سوی دیگر، داده‌های این پژوهش بر نقش معنا دادن به تجربه طلاق به‌عنوان یک راهبرد انگیزشی تأکید داشتند. بسیاری از مشارکت‌کنندگان اذعان داشتند که با عبور از مرحله خشم و انکار، توانسته‌اند تجربه طلاق را به‌عنوان فرصتی برای رشد فردی، آگاهی بیشتر، و تقویت مهارت‌های زندگی تفسیر کنند. این دیدگاه با مفهوم «رشد پس از آسیب» هم‌راستا است و در مطالعات Neff و Broady (۲۰۱۱) نیز به آن اشاره شده است؛ جایی که معنا دادن به تجربه منفی، می‌تواند نقش کلیدی در بازیابی سلامت روان ایفا کند.

یکی دیگر از یافته‌های مهم این پژوهش، نقش حفظ انگیزش در مسیر بهبودی بود. شرکت‌کنندگان با استفاده از روش‌هایی مانند خودپاداش‌دهی، ارزیابی پیشرفت، مطالعه منابع انگیزشی و تعامل با افراد مثبت‌اندیش، سعی در حفظ سطح انگیزش روانی خود داشتند. این یافته، کاربردی بودن نظریه خودتعیین‌گری دسی و رایان (Deci & Ryan, 2000) را در بافت طلاق نشان می‌دهد، چرا که تمرکز این نظریه بر ارضای نیازهای روانی بنیادین، می‌تواند تبیین‌گر الگوهای انگیزشی افراد در شرایط بحران باشد.

درمجموع، نتایج این پژوهش نه تنها با ادبیات نظری و تجربی موجود همخوانی دارد، بلکه ابعاد و لایه‌های جدیدی از تجارب زیسته افراد مطلقه در جامعه ایرانی را روشن می‌سازد. به‌ویژه در زمینه فرهنگی‌ای که طلاق همچنان با قضاوت‌های اجتماعی، انگ و فشارهای خانوادگی همراه است، این راهبردهای انگیزشی نقش مهمی در تاب‌آوری روانی ایفا می‌کنند. همچنین یافته‌ها تأکید دارند که حمایت‌های ساختاری و نهادی (مانند خدمات مشاوره دولتی یا سازمان‌های حمایتگر) می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در هدایت انگیزش افراد داشته باشند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Kitson, G. C., & Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 913–924.
- Krumrei, E. J., Mahoney, A., & Pargament, K. I. (2007). Divorce and the divine: The role of spirituality in adjustment to divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(2), 373–383.
- Lee, E. H., & Park, J. S. (2018). Self-care and life satisfaction among divorced middle-aged women. *Journal of Women and Aging*, 30(3), 235–252.

- Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). From hurt to hope: Examining the pathways from relational uncertainty to forgiveness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 123–145.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213–232.
- Shirpak, K. R., Maticka-Tyndale, E., & Chinichian, M. (2008). Post-divorce challenges for Iranian women: An exploratory study. *Culture, Health & Sexuality*, 10(5), 495–508.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Wang, H., & Amato, P. R. (2004). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 698–708.
- Williams, K. (2011). Separation and divorce. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 2760–2765). Springer.