

Research Article

Assessment of Quality of Life Trajectories Among Divorced Women: A Qualitative Study in Ilam City

Masoud Almasi * 

Assistant Professor, Department of Social Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran.

ARTICLE INFO

Received: 04 July 2025

Accepted: 07 November 2025

Published: 08 November 2025

Keywords:

Divorce,
Physical health,
Mental health,
Social relationships,
Living conditions.

ABSTRACT

This qualitative study explores the various dimensions of quality of life among divorced women in Ilam City, focusing on their experiences both before and after divorce. A rigorous thematic analysis framework was utilized for this research. A purposive sample of 17 divorced women residing in Ilam was recruited through semi-structured interviews. The gathered data were systematically analyzed following Braun and Clarke's six-phase thematic analysis protocol (2006). The findings reveal that divorce significantly affects four key aspects of quality of life: physical health, psychological well-being, social relationships, and environmental conditions. Prior to divorce, participants reported experiencing severe psychological distress, exposure to marital violence, social ostracism, and considerable economic hardship, all of which substantially diminished their quality of life. In contrast, post-divorce outcomes indicated notable improvements in both physical and mental health, enhanced personal development, and increased social and economic independence. However, persistent challenges remain, including entrenched negative cultural perceptions, ongoing financial limitations, and insufficient institutional support systems. These findings highlight that a complex interplay of individual, socio-cultural, and economic factors influences the quality of life for this vulnerable population. To foster sustainable improvements in their well-being, it is crucial to implement comprehensive, multidimensional interventions that encompass specialized mental health services, economic empowerment initiatives, strengthening of social support networks, and transformative changes in cultural attitudes.

Introduction

Divorce is a significant life event that can profoundly impact various aspects of women's lives, including their economic stability, psychological well-being, social relationships, and overall quality of life. Common challenges faced after divorce include diminished social support, financial strain, societal stigma, and shifts in identity roles, all of which heighten the risk of psychological distress and reduce life quality (Chen et al., 2022; Parker et al., 2022; Elisetty & Datti, 2025). While there is an abundance of quantitative studies examining divorce outcomes, there remains a notable lack of qualitative, context-specific research that explores the lived experiences and changes in quality of life, particularly in culturally unique settings such as Ilam Province in western Iran.

*Corresponding author: Masoud Almasi. Assistant Professor, Department of Social Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran.

E-mail addresses: masoudalmasi@pnu.ac.ir

E-ISSN: 2981-1066/© 2025 Population Association of Iran. This is an open-access article under the CC BY 4.0 License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Cite this article:

Almasi, M. (2025). Assessment of quality of life trajectories among divorced women: A qualitative study in Ilam city. *Journal of Population Association of Iran*, 20(40), 87-102. <https://doi.org/10.22034/jpai.2025.2060952.1418>

Currently, Ilam is undergoing a significant socio-cultural shift from traditional to modern lifestyles, coupled with urban-related challenges including cultural conflict, generational divides, and gender-based inequalities. These societal changes have contributed to an increase in social issues, including depression, suicide, and divorce among women, resulting in serious individual and societal repercussions. Enhancing the well-being of women in this region is vital not only as a preventive measure against prevalent harms but also to foster intellectual and personal development. Therefore, this study aims to investigate the quality of life of divorced women, assessing their experiences both before and after divorce, to elucidate how this transition impacts their overall well-being. The core research question is: In what specific ways does quality of life differ for women in Ilam before and after divorce?

Methods and Data

This study employed a qualitative design utilizing purposive sampling and thematic analysis to thoroughly explore women's experiences during the pre-divorce and post-divorce periods. Seventeen divorced women residing in Ilam city were selected based on specific criteria: a legally finalized divorce occurring between six months and less than two years prior to participation, residency in Ilam, and a willingness to engage in an interview. This timeframe was strategically chosen to exclude women whose divorces were too recent to allow for psychological stabilization, as well as those who had been divorced for more than two years and may have fully adapted to their new circumstances. Data collection was conducted through semi-structured interviews lasting 30 to 45 minutes, which were audio-recorded with informed consent. The interview questions focused on participants' perceptions of their quality of life before and after the divorce. Transcripts were analyzed using Braun and Clarke's six-phase thematic analysis framework (2006). All procedures adhered to ethical standards, ensuring the protection of anonymity and confidentiality through the use of coded data, respecting participants' rights to withdraw, and acquiring institutional ethical approval.

Findings

The analysis was organized into four dimensions of quality of life: physical health, mental health, social relationships, and living conditions, each examined separately for pre-divorce and post-divorce contexts. Each dimension encompassed major themes, subthemes, and illustrative quotations that enriched the overall interpretation. In terms of physical health, the sustained psychological stress and physical abuse experienced before divorce led to chronic conditions such as headaches, psychosomatic gastrointestinal issues, sleep disturbances, and persistent fatigue. After the divorce, reductions in stress and removal from abusive environments facilitated improved physical self-care, although some conditions persisted.

Regarding mental health, participants reported a transition from severe distress prior to divorce—including depression, chronic anxiety, and feelings of worthlessness—to greater emotional stability afterward. However, lingering emotional scars and social anxiety, particularly concerning stigma, future prospects, and remarriage, remained significant challenges.

In the realm of social relationships, stigma, discrimination, and exclusion before divorce weakened support networks and increased isolation. Post-divorce, participants experienced enhanced social independence and engagement in new support structures; nonetheless, prevailing negative perceptions continued to impede full social integration. These findings align with social capital theory, emphasizing the importance of mutual trust and robust support networks in empowering women. Finally, concerning living conditions, participants transitioned from restrictive and unsafe households to relatively secure and independent living environments after divorce. However, economic limitations and restricted access to services remained significant barriers.

Discussion and Conclusion

In-depth analysis of the empirical data, based on established theoretical frameworks, shows that the Quality of Life (QoL) experienced by divorced women is profoundly influenced by the complex, multi-dimensional interplay of individual psychological factors, economic independence, systemic structural constraints, and prevailing socio-cultural norms. A critical element of this dynamic is the essential factor of psychosocial resilience, which functions as the primary mechanism allowing these women to effectively navigate the significant psychological distress and

ensuing social isolation that accompany marital dissolution, while striving to lead fulfilling lives. The cultivation of this protective resilience is intricately linked to, and fundamentally dependent upon, the presence of robust and accessible socio-cultural support systems. Thus, the primary strategic imperative for enhancing QoL lies in the synchronized implementation of a comprehensive intervention framework—encompassing psychological support, economic empowerment, and sociocultural reorientation. This framework must be carefully designed to simultaneously enhance social capital, promote holistic mental health outcomes, and ensure sustainable economic independence.

Addressing the enduring issues of chronic psychological distress and social exclusion, exacerbated by cultural stigma, necessitates an urgent structural initiative to formalize a proactive community support system. This system must function through dual mechanisms: the establishment of specialized trauma-informed therapeutic services tailored for post-divorce clinical needs, alongside the active promotion of local peer-support networks aimed at restoring a sense of belonging and reinforcing adaptive coping strategies. From an economic policy standpoint, transitional strategies should pivot away from temporary, ad hoc welfare measures, directing focus instead towards targeted skills development and vocational training initiatives. These programs must be meticulously aligned with the local labor market needs of the Ilam province to facilitate a clear pathway toward stable, high-quality employment. Attaining financial self-sufficiency through such means is a critical prerequisite for any sustained improvement in QoL.

Finally, effectively addressing entrenched structural discrimination requires a collective societal effort, using both traditional media and contemporary cultural institutions to promote a significant change in deeply rooted traditional attitudes. This necessary cultural adjustment must be formally reinforced through the rigorous codification and enforcement of certain legal protections, ensuring basic security and facilitating the comprehensive societal reintegration of this demographic cohort.

مقاله پژوهشی

واکاوی کیفیت زندگی زنان مطلقه، پیش و پس از طلاق: مطالعه کیفی شهر ایلام

مسعود الماسی* 

استادیار گروه علوم اجتماعی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۱۳ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ واژگان کلیدی: طلاق، سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی، اوضاع زندگی.	پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و تحلیل تماتیک، ابعاد کیفیت زندگی زنان مطلقه را در شهر ایلام در دو دوره پیش و پس از طلاق بررسی می‌کند. در این مطالعه، نمونه‌ای هدفمند شامل هفده زن مطلقه ساکن ایلام از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انتخاب و داده‌ها براساس چارچوب شش‌مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) تحلیل تماتیک شدند. یافته‌ها نشان می‌دهد طلاق تأثیر چشمگیری بر چهار بعد اصلی کیفیت زندگی یعنی سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و اوضاع زندگی زنان دارد. پیش از طلاق، فشارهای روانی، خشونت زناشویی، طرد اجتماعی و مشکلات اقتصادی به‌شدت کیفیت زندگی این زنان را متأثر کرده بود. پس از طلاق، بهبود نسبی در سلامت جسمانی و روانی و افزایش استقلال اجتماعی و اقتصادی مشاهده شد؛ اما همچنان نگرش‌های منفی فرهنگی، محدودیت‌های اقتصادی و کمبود حمایت‌های نهادی چالش‌های پایدار بودند؛ بنابراین، کیفیت زندگی این گروه آسیب‌پذیر نتیجه تعامل پیچیده عوامل فردی، فرهنگی - اجتماعی و اقتصادی است و بهبود مستمر آن، نیازمند مداخله‌های جامع شامل خدمات روان‌درمانی تخصصی، توانمندسازی اقتصادی، تقویت حمایت‌های اجتماعی و اصلاح نگرش‌های فرهنگی می‌باشد.

مقدمه و بیان مسئله

طلاق یکی از تحولات حیاتی چرخه زندگی زنان است که به‌طور گسترده‌ای ابعاد اقتصادی، روانی، اجتماعی و کیفیت کلی زندگی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زنان مطلقه معمولاً با چالش‌هایی مانند کاهش حمایت اجتماعی، فشارهای مالی، انگ اجتماعی و تغییر نقش‌های هویتی مواجهند. این‌ها ریسک ابتلا به مشکلات روانی را افزایش می‌دهد و از کیفیت زندگی می‌کاهد (Chen et al., 2022; Parker et al., 2022; Elisetty & Datti, 2025). پژوهش‌ها نشان می‌دهند زنان مطلقه بیشتر با کاهش درآمد خانوار، افزایش مسئولیت‌های مراقبتی شخصی و محدودیت دسترسی به فرصت‌ها روبه‌رو هستند؛ موضوع‌هایی که ریسک فقر و آسیب‌پذیری اجتماعی را در این گروه افزایش می‌دهند. این تنش‌ها، استرس‌ها و فشارها نه‌تنها معیشت آن‌ها را تنگ می‌کند، بلکه در ابعاد دیگر کیفیت زندگی مانند سلامت، آموزش و امنیت غذایی نیز اثرگذار است (Rytter et al., 2024; Leopold, 2018) و به‌همراه تغییر سبک زندگی، می‌تواند به مشکلات سلامت جسمانی، بروز بیماری‌های مزمن و رفتارهای مخاطره‌آمیز منجر شود (Leopold, 2018). مطالعات نشان داده‌اند زنان مطلقه درمقایسه با زنان متأهل، بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب هستند و احساس تنهایی و

*نویسنده مسئول: مسعود الماسی. استادیار گروه علوم اجتماعی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.

رایانامه: masoudalmasi@pnu.ac.ir

استناد به این مقاله: الماسی، مسعود (۱۴۰۴). واکاوی کیفیت زندگی زنان مطلقه، پیش و پس از طلاق: مطالعه کیفی شهر ایلام. *نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران*، ۲۰ (۴۰)، ۸۷-۱۰۲.

<https://doi.org/10.22034/jpai.2025.2060952.1418>

پیشانی روانی در آن‌ها شدیدتر است (Williams & Dunne-Bryant, 2006). اگرچه گاهی افراد جدا شده از ازدواج‌های بسیار ناسالم ممکن است به رضایت و کیفیت زندگی بهتری دست یابند، بیشتر تحقیقات بر پیچیدگی فرایند سازگاری عاطفی پس از جدایی و نقش مهم عوامل فرهنگی و اجتماعی در شدت این پیچیدگی‌ها تأکید می‌کنند؛ به‌ویژه در جوامع با پیشینه فرهنگی سنتی، انگ و تبعیض جنسیتی می‌تواند فشارهای روانی را تشدید کند (Bourassa, Sbarra & Whisman, 2015).

در جوامع سنتی، طلاق همچنان تابو است و زنان مطلقه با انگ اجتماعی، محدودیت‌های حقوقی و تبعیض مواجه می‌شوند. این، فرایند بازتوانی و بازسازی هویت اجتماعی آن‌ها را پیچیده‌تر می‌کند (باقری زنجانی اصل و همکاران، ۱۴۰۱). تجربه طرد اجتماعی، کاهش شبکه‌های حمایتی و تبعیض‌های اجتماعی که مهم‌ترین موانع بازتوانی اجتماعی این زنان هستند نیز می‌توانند به کاهش ادغام اجتماعی و افزایش حس انزوا منجر شوند (زکی‌خانی و همکاران، ۱۴۰۳؛ باستانی و همکاران، ۱۴۰۲؛ حاجی‌حیدری و همکاران، ۱۴۰۲؛ Latipun & Haikal, 2020).

برخلاف آنکه مطالعات کمی گسترده‌ای درباره پیامدهای طلاق انجام شده است، تحقیقات کیفی عمیق و منطقه‌ای که به‌صورت مفصل به تجربه زیسته زنان مطلقه و تغییرات کیفی زندگی آن‌ها پرداخته، به‌ویژه در بافت‌های فرهنگی - اجتماعی خاص مانند استان ایلام، محدود است. در حال گذار بودن استان ایلام از مرحله سنت به مدرنیته و رشد روزافزون مشکلات و مسائل ناشی از اوضاع زندگی شهری، از تضادها و تعارض‌های فرهنگی برخاسته از شکاف بین‌نسلی و تبعیض‌های جنسیتی، زنان این استان را با مسائل و چالش‌های متعددی همچون افسردگی، خودکشی و طلاق مواجه کرده است. این مشکلات آسیب‌های جبران‌ناپذیری در سطح فردی و اجتماعی به‌دنبال داشته است. بر اساس نتایج طرح ملی سنجش سرمایه اجتماعی، استان ایلام در سطح خرد سرمایه اجتماعی (مشمول بر شاخص‌های رضایت از زندگی، مشارکت اجتماعی، اعتماد عمومی، عام‌گرایی اجتماعی، بده بستان اجتماعی، احساس امنیت، تعلق و عرق ملی، ارزش‌ها و ویژگی‌های اخلاقی) بین ۳۱ استان، رتبه ۲۷ کشوری را دارد که پایین‌تر از متوسط کشوری است (سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان ایلام، ۱۳۹۸: ۴۲). این سطح پایین از سرمایه اجتماعی، می‌تواند در کاهش کیفیت زندگی زنان اثرگذار باشد. بر این اساس، ارتقای سطح به‌زیستن بین زنان در این استان، علاوه بر پیشگیری از ایجاد آسیب‌های موجود، زمینه‌های رشد فکری و بالندگی ایشان را فراهم می‌کند.

از طرفی، در چنین اوضاع بحرانی و آسیب‌زا برای زنان، در این پژوهش، کیفیت زندگی زنان مطلقه در دوران پیش و پس از طلاق، به‌طور جداگانه بررسی می‌شود تا بتوان نقش متغیر طلاق در کیفیت زندگی آن‌ها را بهتر ارزیابی کرد. درواقع، سؤال اساسی این است: کیفیت زندگی زنان مطلقه شهر ایلام در دوران پیش و پس از طلاق چگونه بوده است؟

پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های متعددی ابعاد اقتصادی، روانی و اجتماعی کیفیت زندگی زنان مطلقه را با رویکردهای کمی و کیفی بررسی کرده‌اند. یافته‌های مطالعات مبتنی بر داده‌های جدید و منتشرشده در پایگاه‌های علمی معتبر نشان می‌دهد که کیفیت زندگی این زنان تحت تأثیر ترکیبی از عوامل فردی، ساختاری و فرهنگی قرار دارد.

آقاجانی و کریمی (۱۳۹۹) نشان دادند کیفیت زندگی زنان مطلقه در مقایسه با زنان عادی پایین‌تر است و سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و محیطی کمتری دارند. همچنین زنان مطلقه استقلال کمتری دارند و از لحاظ تسلط محیطی، رشد شخصی، رابطه مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و آسایش روان‌شناختی، پایین‌ترند. **محمدی و خانجانی و شکی (۱۳۹۹)** نشان دادند آموزش برنامه بازسازی زندگی، تأثیر معناداری بر کیفیت زندگی و مؤلفه‌های کیفیت زندگی (سلامت روان‌شناختی و مفهوم کیفیت زندگی) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری داشته است. آموزش برنامه بازسازی زندگی می‌تواند کیفیت زندگی کلی، سلامت روان‌شناختی و درک مفهوم کیفیت زندگی را بهبود دهد و به ارتقای بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های پس از طلاق در زنان مطلقه بینجامد. **حشمتی و همکاران (۱۴۰۱)** نشان دادند بعد از کنترل آثار پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین نمره‌های پس‌آزمون دو گروه در ابعاد سلامت جسمانی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت محیط و ابعاد ارزیابی مجدد شناختی و فرونشانی وجود دارد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد مواجهه درمانی روایتی می‌تواند برنامه درمانی مناسبی برای بهبود کیفیت زندگی و مشکلات هیجانی زنان مطلقه باشد. **مفردنژاد و همکاران (۱۴۰۱)** در مطالعه کیفی تجارب زنان مطلقه از پیامدهای طلاق در شهرستان بهبهان، با تحلیل داده‌ها ۲۱۰ کد را در چهار مضمون اصلی (پیامدهای فرهنگی اجتماعی، روان‌شناختی، شخصی و اقتصادی) و پانزده مضمون فرعی (تحلیل تصورات جامعه از زنان مطلقه، انگ اجتماعی، مورد طمع واقع شدن، ارتباط مجدد، روابط با اطرافیان و دوستان، نقش

خانواده، احساسات متناقض، فکرهای احساس‌ساز، کمبود مهارت‌های زندگی، ارتباط با فرزندان، فراوالدگری، بحران محل زندگی، در جست‌وجوی کمک‌های روان‌شناختی، اقدامات رفتاری و نداشتن امنیت اقتصادی) نشان دادند.

احمدی پور تسیه و همکاران (۱۴۰۳) با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر ارتقای عزت‌نفس و بهبود کیفیت زندگی در زنان مطلقه نشان دادند آموزش شناختی رفتاری می‌تواند راهکار مؤثری برای افزایش عزت‌نفس و بهبود کیفیت زندگی زنان مطلقه باشد. **باقری زنجانی و همکاران (۱۴۰۳)** در پژوهشی کیفی، به‌منظور شناسایی عوامل امید به زندگی در زنان پس از طلاق، هشت مضمون اصلی و ۳۳ مضمون فرعی را مدنظر قرار دادند. مضامین فرعی عبارتند از: عوامل تأمین مالی مستقل (با سه مضمون فرعی)، عوامل مربوط به ویژگی‌های شخصیتی (با چهار مضمون فرعی)، عوامل مربوط به آموزش گروهی از راه رسانه و فرهنگ‌سازی (با چهار مضمون فرعی)، عوامل مربوط به مشاوره و روان‌درمانی (با چهار مضمون فرعی)، عوامل مربوط به حمایت خانواده، حمایت اجتماعی، حمایت دولت (با هفت مضمون فرعی)، عوامل مربوط به توانمندسازی و داشتن هدف (با هفت مضمون فرعی)، عوامل مربوط به سبک زندگی سالم (با دو مضمون فرعی) و عوامل مربوط به معنویت (با دو مضمون فرعی).

زکی خانی و همکاران (۱۴۰۳) با هدف شناسایی و تبیین کیفی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری زنان مطلقه که حضانت فرزندان را نیز قبول کرده‌اند، سه شاخص اصلی در زنان مطلقه تاب‌آور استخراج کردند. نتایج نشان داد خودتنظیمی شناختی، خودتنظیمی رفتاری، راهبردهای معنوی - مذهبی و ویژگی شخصیتی، عوامل فردی هستند و حمایت خانواده و حمایت اجتماعی، عوامل حمایتی محسوب می‌شوند. مقوله هسته‌ای آخر که عامل حضور فرزند است مضامینی از جمله معناآفرینی حضور فرزند و تمرکز بر نقش والدی را در بر می‌گیرد از عوامل مؤثر در تاب‌آوری زنان مطلقه با حضور فرزندان محسوب می‌شوند.

وجتینیاک، گولینوسکا و سوا^۱ (۲۰۱۹) نشان دادند زنان مطلقه درمقایسه با متأهلان، به‌ویژه در شاخص‌های کیفیت زندگی مرتبط با سلامت روان، در وضعیت نامطلوب‌تری قرار دارند. اگرچه از لحاظ جسمانی تفاوت معناداری وجود نداشت. در این مطالعه طولی تأکید شده است که سطح تحصیلات بالاتر، از عوامل مهم حفاظت‌کننده در برابر کاهش کیفیت زندگی پس از طلاق عمل می‌کند. **هوچا اوغلو و یالسن کایا^۲ (۲۰۲۰)** نشان دادند که افراد پس از طلاق، با کمبود عاطفی، تنهایی، درماندگی، بلاتکلیفی، احساس ناکامی، افزایش مسئولیت‌ها، ناامیدی، بی‌تفاوتی، احساسات منفی به جنس مخالف، احساس گناه در برابر فرزندان، خودکشی و مشکلات بهداشتی از جمله یائسگی زودرس، چاقی ناشی از سوءتغذیه و بیماری‌های مرتبط با آن، استرس و تمایل به استعمال سیگار و مواد مخدر و مصرف مشروبات الکلی، بیماری‌های قلبی و عروقی و فشارخون بالا و سرطان روبه‌رو هستند.

قمر و فیضان (۲۰۲۱) تجربه‌های ذهنی زنان مطلقه پاکستان را درباره دلایل طلاق، تأثیرش بر زندگی آن‌ها و سازگاری بعدی را بررسی کردند. مضامین پدیدار شده، دلایل طلاق مانند دخالت خانواده همسر، نداشتن درک متقابل، استثمار مالی و محیط شکنجه‌آور را ارائه دادند. انگ اجتماعی، درد روانی، بحران اقتصادی و مسائل مربوط به ازدواج مجدد، آثار طلاق بر زندگی زنان بود. **رانی و سلطانا^۳ (۲۰۲۵)** عوامل پیش از طلاق را مطالبه مهریه، خیانت و چندهمسری شوهر، ناباروری، تولد فرزند معلول، سوءظن به خیانت و اعتیاد به مواد مخدر از سوی شوهر، و پس از طلاق را وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین‌تر، مشکلات سلامت روان از جمله تنهایی، خشم، افسردگی و اضطراب، و مشکلات روانی کودکان و آزار جنسی گزارش کردند. نتایج پژوهش **زاندو^۴ و همکاران (۲۰۲۵)** نشان داد حمایت اجتماعی عامل مهمی در کاهش آثار منفی طلاق است. باوجوداین، افرادی که با جدایی یا مشکلات سلامتی روبه‌رو بودند، چالش‌های بیشتری در دسترسی به حمایت تجربه کرده‌اند.

برآیند این مطالعات نشان می‌دهد کیفیت زندگی زنان مطلقه، نتیجه تعامل چندلایه‌ای از وضعیت اقتصادی، سلامت روان، حمایت اجتماعی و اوضاع فرهنگی است و شناسایی دقیق تجربه‌های زیسته این زنان، به‌ویژه در بسترهای منطقه‌ای ضروری است تا بتوان مداخله‌های مؤثر و حساس به فرهنگ را طراحی و اجرا کرد. مطالعات داخلی به‌طور پیوسته بر نقش عوامل اقتصادی، حمایت اجتماعی و سلامت روان در کیفیت زندگی زنان مطلقه تأکید می‌کنند. همچنین مسائل فرهنگی و فشارهای اجتماعی برخاسته از انگ‌های منفی جامعه، از موانع مهم بهبود کیفیت زندگی شمرده می‌شوند. بر این اساس، توانمندسازی اقتصادی، اصلاح نگرش‌های فرهنگی و ارائه خدمات مشاوره‌ای، راهکارهای کلیدی شناخته شده‌اند. مطالعات بین‌المللی همسو با یافته‌های داخلی، نقش احساس تاب‌آوری، حمایت اجتماعی، توانمندسازی اقتصادی و چالش‌های فرهنگی - اجتماعی را برجسته می‌کنند. این مطالعات بیشتر بر

¹ Wojtyniak, Golinowska & Sowa

² Hocaoglu & Yalcinkaya

³ Rani & Sultana

⁴ Dzando

تجربه‌های روانی و اجتماعی تأکید دارند و بر ایجاد برنامه‌های جامع حمایت روانی - اجتماعی و اقتصادی که سیاست‌های کلان هستند تأکید بیشتری شده است.

پژوهش‌های بیان‌شده عمدتاً عوامل مرتبط یا مؤثر بر کیفیت زندگی زنان مطلقه را بررسی و روی عوامل و متغیرهای گوناگون تمرکز کرده‌اند. از آنجایی که هریک جنبه مهمی از متغیر مربوطه را بررسی کرده‌اند، هم برای سنجش هر متغیر و هم برای استفاده پژوهشگران بعدی مؤثر و مهم است و به نظر می‌رسد در تبیین مسئله سودمند باشد. باوجود این، باتوجه به اینکه عوامل و متغیرهایی نیز از نگاه پژوهشگران دور مانده است، به‌منظور تبیین همه‌جانبه موضوع، کافی به‌نظر نمی‌رسند؛ بنابراین، در پژوهش حاضر سعی شده است تا نقاط قوت و ضعف پژوهش‌های انجام‌شده، از نگاه پژوهشگر پوشیده نماند. بر این اساس، برای سنجش فضای مفهومی مسئله مورد بحث، تلاش شده است تا مجموعه‌ای از عواملی که مفهوم کیفیت زندگی را تحت پوشش قرار دهند و هرچه بیشتر بر اعتبار آن بیفزایند، از دل مصاحبه‌ها بیرون کشیده شود تا بیشترین اعتبار در این زمینه به‌دست آید. تازگی پژوهش حاضر درمقایسه با پیشینه‌های بیان‌شده این است که علاوه بر کیفی‌بودن روش تحقیق، روی عوامل و متغیرهایی تمرکز دارد که به‌منظور تبیین کیفیت زندگی، از نگاه پژوهشگران پوشیده مانده است. به جرئت می‌توان گفت نخستین بار است که به‌طور هم‌زمان از متغیرهای جسمانی، روانی، اجتماعی و زیست‌محیطی در تبیین کیفیت زندگی زنان مطلقه استفاده شده است. نکته دیگر اینکه، تاکنون در استان ایلام درباره کیفیت زندگی زنان مطلقه پژوهش جامعی صورت نگرفته است و محققان به آن توجه کمتری داشته‌اند.

چارچوب مفهومی

مطالعه کیفیت زندگی زنان مطلقه مستلزم اتکا بر چارچوبی مفهومی است که به تبیین چرایی و چگونگی تأثیرگذاری وضعیت طلاق بر ابعاد مختلف زیست این زنان پردازد و شبکه پیچیده‌ای از عوامل ساختاری، فردی و تعاملی را پوشش دهد. طبق مدل سازمان جهانی بهداشت^۱ (۱۹۹۷)، کیفیت زندگی چهار بعد اصلی دارد: سلامت جسمانی، سلامت روان‌شناختی، روابط اجتماعی و اوضاع محیط زندگی. این ابعاد باتوجه به وضعیت زنان مطلقه به شیوه‌های متمایزی تحت تأثیر قرار می‌گیرند: ۱- سلامت روان‌شناختی که متأثر از فشارهای پس از طلاق و تعامل با شبکه‌های حمایتی و انگ اجتماعی است. ۲- روابط اجتماعی که ضعف یا قوت آن، نقش تعیین‌کننده در بازتوانی یا طرد اجتماعی زنان دارد. ۳- بعد محیطی که شامل احساس امنیت، فرصت‌های شغلی و خدمات رفاهی است و بیشتر در نتیجه کاهش منابع مالی آسیب می‌بیند. طبق تحقیقات اخیر، هم‌کنشی این ابعاد و تأثیر متغیرهای مداخله‌گر مانند سرمایه اجتماعی، حمایت نهادی و سرمایه فرهنگی، در تبیین کیفیت زندگی باید مدنظر قرار گیرد (Wojtyniak, Golinowska, & Sowa, 2021).

فراتر از مدل بالا، این مطالعه تأکید ویژه‌ای بر زمینه فرهنگی - اجتماعی (هنجارها و ارزش‌های سنتی، ساختار حقوقی و سیاسی مرتبط با زنان و آثار معنایی انگ اجتماعی) دارد. در بستر ایران و به‌ویژه در محیط‌های سنتی مانند شهرهای کوچک یا مناطق قومی مانند شهر ایلام، این مؤلفه‌ها به‌صورت چندلایه‌ای مسیر کیفیت زندگی زنان مطلقه را تعیین می‌کنند (باقری زنجانی اصل و همکاران، ۱۴۰۱). این بعد، زمینه‌ساز تفاوت‌های منطقه‌ای و اقتضای استفاده از رویکرد بوم‌شناختی است (Ungar, 2012). در مجموع می‌توان گفت چارچوب مفهومی تحقیق، تلفیقی نظام‌مند از مدل کیفیت زندگی اجتماعی چندبعدی، باتوجه به بستر فرهنگی و ساختارهای اجتماعی شهر ایلام است. این رویکرد امکان تحلیل هم‌زمان وضعیت‌های ذهنی و عینی کیفیت زندگی زنان مطلقه را فراهم می‌کند و به جایگاه نیروهای حمایتی، منابع استرس‌زا، ظرفیت‌های فردی - جمعی و بوم فرهنگی توجه جدی دارد. همچنین چنین چارچوبی مبنای مناسبی برای تحلیل یافته‌های کیفی و پیشنهاد مداخله‌های مبتنی بر شواهد فراهم خواهد آورد.

روش پژوهش و داده‌ها

این پژوهش از نوع کیفی است و برای کاوش عمیق تجربه‌های زنان مطلقه در قالب ابعاد مختلف کیفیت زندگی پیش و پس از طلاق به روش تحلیل تماتیک انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش، زنان مطلقه ساکن شهر ایلام هستند. نمونه شامل هفده زن مطلقه است که به روش نمونه‌گیری هدفمند (با قضاوت و معیار خاص) انتخاب شدند تا تنوع و تراکم تجربه‌های معنادار بررسی شود. سابقه طلاق قطعی بیش از شش ماه و زیر دو سال، سکونت در شهر ایلام و تمایل به مشارکت در مصاحبه، معیارهای ورود به مطالعه بود. دلیل انتخاب معیار سابقه طلاق قطعی بین شش ماه تا کمتر از دو سال، این بود زنانی که کمتر از شش ماه از طلاق آن‌ها

¹ WHO

گذشته بود، از لحاظ روحی و حتی جسمی اوضاع مناسبی برای مصاحبه ندارند. از طرفی، زنانی که بیش از دو سال از طلاق آن‌ها گذشته بود نیز به احتمال زیاد با اوضاع جدید سازگار شده و نمی‌توانند دید یک سال قبل را داشته باشند.

داده‌های پژوهش از راه مصاحبه نیمه‌ساختار یافته جمع‌آوری شد. سؤالات مصاحبه، تجربه جامع شرکت‌کنندگان (جدول ۱) را از کیفیت زندگی خود در دوره پیش (دوران زندگی مشترک) و پس از طلاق و اکنون پوشش می‌داد؛ سؤال‌هایی مانند: کیفیت زندگی‌تان را چگونه ارزیابی می‌کردید؟ چه اندازه از سلامتی‌تان رضایت داشتید؟ چقدر از زندگی لذت می‌بردید؟ چه اندازه زندگی برایتان معنادار بود؟ مدت مصاحبه بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بود و با رضایت شرکت‌کنندگان ضبط شد. متن کامل مصاحبه‌ها به صورت دقیق تایپ و آماده تحلیل شدند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل تماتیک تحلیل شدند. تحلیل برپایه چارچوب شش مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) انجام شد: ۱- متن مصاحبه‌ها چندین مرتبه خوانده شد و یادداشت‌های اولیه درباره مفاهیم و الگوهای برجسته گرفته شد. ۲- این مرحله برای رسیدن به درک عمیق از داده‌ها و زمینه‌سازی برای کدگذاری صورت گرفت. ۳- کدگذاری داده‌ها به صورت خط به خط و استخراج دقیق عبارت‌های معنادار انجام شد که مرتبط با ابعاد کیفیت زندگی بودند و همچنین تفکیک زمانی (پیش و پس از طلاق) نیز در نظر گرفته شد. ۴- کدهای مشابه و مرتبط باهم در قالب مضامین گسترده‌تر و معنادار گروه‌بندی شدند؛ سلامت فیزیکی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و اوضاع محیط زندگی، مضامین بودند که در دو دوره زمانی تفکیک شدند. ۵- مضمون‌های استخراج‌شده به دقت بازبینی و اصلاح شدند تا انسجام داخلی و تمایز مفهومی حفظ شود و مضمون‌ها تعمیم‌پذیرتر و مفهوم‌تر باشند. ۶- باتوجه به محتوای هر مضمون، تعریف‌های دقیق ارائه و نام‌هایی انتخاب شد که نمایانگر مفهوم اصلی هر مضمون باشد. یافته‌ها به صورت روایت‌های دقیق همراه با نقل‌قول‌های متعدد و نماینده شرکت‌کنندگان تدوین و نهایی شدند. برای افزایش اعتبار و روایی داده‌ها، چند پژوهشگر بخش‌هایی از داده‌ها را به صورت مستقل کدگذاری کردند و سپس نتایج باهم مقایسه و همسو شدند. طی فرایند کدگذاری و مصاحبه، تا رسیدن به مرحله‌ای که هیچ کد یا مضمون جدیدی از داده‌ها استخراج نشود، کار ادامه یافت. برخی یافته‌ها و برداشت‌های اولیه به بعضی شرکت‌کنندگان ارائه شد تا اعتبار برداشت‌ها و تطابق آن با تجربه‌هایشان تأیید شود. کلیه مراحل تحلیل از جمله یادداشت‌های محقق، کدها و مضمون‌ها به صورت مستند و ثبت‌شده باقی مانده است. برای رعایت ملاحظه‌های اخلاقی نیز رضایت آگاهانه همه شرکت‌کنندگان پیش از انجام مصاحبه جلب شد. محرمانگی کامل اطلاعات و هویت مصاحبه‌شوندگان حفظ و داده‌ها به صورت کدگذاری شده تحلیل شدند. شرکت‌کنندگان می‌توانستند بدون هیچ‌گونه عواقب منفی، هر زمان در فرایند پژوهش انصراف دهند. این پژوهش با رعایت اصول اخلاقی و تأییدیه مراجع مربوط به پژوهش‌های انسانی انجام شد.

جدول ۱. مشخصات شرکت‌کنندگان

نام مستعار	سن	سن ازدواج	سن طلاق	مدت زندگی مشترک	تفاوت سنی زوجها	مدت پس از طلاق (ماه)	سواد	شغل	وضعیت مالی	نحوه زندگی/ تحت حمایت
زینب	۳۵	۳۰	۳۵	۱	۳-	۹	دیپلم	بیکار	ضعیف	با والدین/ محدود
سعیده	۳۵	۳۰	۳۲	۱	۲-	۱۴	سیکل	بیکار	متوسط	ازدواج مجدد
سافر	۲۹	۲۱	۳۶	۵	۱	۲۴	لیسانس	مدیرموسسه	متوسط	با والدین/ مستقل
پری	۲۸	۲۴	۳۷	۱۳	۱۰	۱۱	ارشد	کارمند	متوسط	مستقل
شادی	۳۳	۱۵	۳۲	۱۷	-	۱۱	-	آزاد	متوسط	با مادر/ مادر
مریم	۳۴	۱۷	۳۱	۱۴	۱۱	۳	لیسانس	بیکار	متوسط	با دو فرزند/ مستقل
گلاره	۴۵	۱۸	۴۲	۲۴	-	۳	سیکل	بیکار	متوسط	با والدین/ مستقل
مونا	۳۴	۲۰	۳۴	۱۴	۷	۷	دیپلم	بیکار	ضعیف	با والدین/ مستقل
زهره	۳۳	۲۶	۳۳	۶	۴	۱۱	لیسانس	آزاد	خوب	با والدین/ مستقل مالی
دنیا	۲۸	۱۵	۲۷	۱۲	۹	۱۵	دیپلم	بیکار	متوسط	با والدین/ مستقل
سارا	۳۵	۲۹	۳۴	۴	۴	۱۰	ارشد	معلم	متوسط	والدین/ مستقل
شهین	۲۱	۱۶	۱۹	۳	۱۴	۲۱	-	بیکار	متوسط	با والدین/ مستقل
فرناز	۴۶	۲۲	۴۴	۲۲	۴	۲۰	دیپلم	بیکار	متوسط	والدین/ مستقل
زهره	۳۰	۲۳	۲۹	۶	۵	۱۲	لیسانس	معلم	متوسط	با فرزند/ مستقل
مهسا	۲۵	۲۱	۲۴	۳	۶	۱۲	ارشد	مری مهد	متوسط	با فرزند/ مستقل
نرگس	۲۸	۲۲	۲۷	۵	۵	۱۰	لیسانس	حسابدار	متوسط	والدین/ مستقل مالی
کژال	۳۵	۲۵	۳۳	۸	-	۱۶	دیپلم	بیکار	متوسط	با فرزند/ مستقل

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش، بر اساس چهار بعد اصلی کیفیت زندگی (سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و اوضاع زندگی)، به تفکیک دوران پیش و پس از طلاق در جدول‌های جداگانه دسته‌بندی شده است. سپس در هر بعد، مضمون‌های کلان و در هر مضمون کلان، زیرمضمون‌ها و مفاهیم جزئی و درنهایت، تعدادی نقل‌قول منتخب به‌منظور افزایش عمق تحلیل آمده است. در این بخش تغییرات مهم در کیفیت زندگی زنان مطلقه در هر بعد، جداگانه و به شرح زیر بررسی شده است:

۱. سلامت جسمانی

۱-۱. سلامت جسمانی پیش از طلاق

بیشتر زنان گزارش کردند که در دوران زندگی مشترک به‌علت فشارهای روانی، استرس مداوم و رفتارهای خشونت‌آمیز همسران، مشکلات جسمی مانند سردرد، مشکلات گوارشی و اختلالات خواب را تجربه کرده‌اند. کاهش مراقبت از خود، نداشتن فرصت برای استراحت و مشغولیت به حل تعارض‌های خانوادگی به ضعف سلامتی جسمانی آنان منجر شده است (جدول ۲).
پری ۳۸ ساله: «بعد از ازدواج به‌خاطر مسائل و مشکلات مختلف دچار افسردگی شدم و ناچار شدم دارو مصرف کنم. متعاقب این موضوع مشکلات جسمی پیدا کردم که هنوزم در حال مصرف دارو هستم.»

زهره ۳۳ ساله: «غم و غصه سلامتی‌ام را تا حدودی از بین برد؛ ریزش مو، معده‌درد عصبی، استرس و اضطراب و...»
نرگس ۲۸ ساله: «دچار میگرن‌های عصبی شدم؛ اضطراب داشتم. حس می‌کردم دارم فقط دوام می‌ارم، نه زندگی می‌کنم.»

۱-۲. سلامت جسمانی پس از طلاق

بسیاری از زنان بیان کردند که پس از طلاق، با کاهش استرس روانی، وضعیت جسمانی‌شان به‌طور نسبی بهبود یافته است. برخی توانسته‌اند با گذراندن اوقات طبق میل خود، ورزش یا مراقبت بهتر از سلامتی‌شان، جسم سالم‌تری داشته باشند؛ باین‌حال، برخی از مشکلات جسمی مزمن ناشی از فشارهای سالیان زندگی مشترک همچنان برای آن‌ها باقی مانده است.
پری ۳۸ ساله: «در حال ترمیم مشکلات روحی و جسمی هستم که برام پیش اومد؛ چراکه هنوزم تأثیر مشکلاتی که توی زندگیم تجربه کردم آنقدر زیاد بوده که با تری‌های طولانی بهبود پیدا می‌کنن.»

نرگس ۲۸ ساله: «دارم خودم رو بازسازی می‌کنم. سلامتی جسمیم بهتر شده؛ با مشاور کار می‌کنم و یوگا می‌رم.»

شهین ۲۱ ساله: «سلامتیم رو به بهبوده؛ با مشاوره و ورزش توانستم شرایط روانی‌ام را کنترل کنم.»

جدول ۲. بعد سلامت جسمانی کیفیت زندگی

دوره	مضمون کلان	زیر مضمون‌ها / مفاهیم جزئی	نمونه نقل‌قول‌های منتخب
پیش از طلاق	مشکلات جسمی ناشی از استرس و فشار روانی	ریزش مو، معده درد عصبی، سردرد و خستگی مزمن	۱. «از استرس‌های مداوم سردرد داشتم و بدتم خسته بود.» ۲. «مشکل معده دارم که به‌خاطر استرس‌های عصبی‌ام است.» ۳. «سرکار که می‌رفتم انرژی نداشتم و دائم خسته بودم.» ۴. «بعد ازدواج آسیب زیادی دیدم و دچار بیماری‌های روان‌تنی شدم.» ۵. «خستگی مزمن حس می‌کردم که آرامشم را گفتم.»
	بیماری‌های روان‌تنی	مشکلات گوارشی عصبی و ضعف جسمانی	۱. «در اثر تنش‌ها و بحث‌های بین‌مان دچار افسردگی و اضطراب شدید شده بودم.» ۲. «اضطراب و استرس دائم به سلامت جسمی‌ام لطمه زد.» ۳. «ریزش موهایم بیشتر شده بود.» ۴. «دچار مشکلات گوارشی شدم و به دکتر مراجعه کردم.» ۵. «ضعف بدنی اجازه انجام کارهای روزانه‌ام را نمی‌داد.»
	بهبود نسبی وضعیت سلامت	کاهش استرس، بهبود خواب و انرژی بیشتر	۱. «آلان آرامش بیشتری دارم؛ شب راحت می‌خوابم.» ۲. «دیگه اون سردردهای شدید و ریزش مو رو ندارم.» ۳. «احساس خستگی کمتر شده؛ چون دغدغه و استرس کمتری دارم.» ۴. «روی سلامتی جسمم خیلی بیشتر تمرکز کردم و به خودم رسیدم.» ۵. «مشکلات گوارشی‌ام تا حد زیادی برطرف شده.»
	استمرار برخی مشکلات جسمانی	ضعف بدنی و بیماری‌های روان‌تنی	۱. «هنوز بعضی بازماندگی‌های بیماری‌های روان‌تنی دارم؛ اما مثل قبل نیست.» ۲. «آرامش اومده؛ اما خستگی بدنی هنوز هست؛ چون باید همه شغل و خانه را مدیریت کنم.» ۳. «ضعف بدتم کمتر شده؛ اما هنوز باید بیشتر مراقب باشم.» ۴. «تحت درمان بیماری‌های روان‌تنی هستم و بهبودم ادامه داره.»

۲. سلامت روانی

۱-۲. سلامت روانی پیش از طلاق

شمار زیادی از زنان، تجربه افسردگی، اضطراب، استرس شدید، احساس ناامیدی و پوچی در زندگی مشترک را داشتند. سوءرفتارهای روانی، تحقیر و کمبود حمایت عاطفی از سوی همسران، بر سلامت روان آن‌ها تأثیر منفی داشت. رفتارهای خشونت‌آمیز و فضای پرتنش زندگی، آن‌ها را خسته و مأیوس کرده بود (جدول ۳).

زینب ۳۵ ساله: «از همان اول اختلاف داشتیم؛ زندگی همش پر از دخالت، عصبانیت و دل شکستن بود. از زندگی راضی نبودم؛ از نظر روحی حال خوبی نداشتم؛ چون همش ناراحتی و دعوا بود. از زندگی هیچ لذتی نبردم.»

ساغر ۳۹ ساله: «هیچ‌چیزی نبود در زندگی که برایم معنا داشته باشد؛ حتی در زندگی از عدم سلامت روانی هم رنج می‌بردم. دچار افسردگی شدید شده بودم. زندگی من در کنار او بسیار سخت آزاردهنده بود و دیگر تحمل او را نداشتم.»

زهره ۳۳ ساله: «به‌مرور بر اثر تنش‌ها و بحث‌های بین‌مان دچار افسردگی و اضطراب شدید شده بودیم.»

جدول ۳. بعد سلامت روانی کیفیت زندگی

نمونه نقل‌قول‌های منتخب	زیرموضوع‌ها / مفاهیم جزئی	مضمون کلان	دوره
پیش از طلاق	اضطراب، افسردگی و استرس مزمن	افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و احساس ناامیدی	۱. «به‌شدت احساس افسردگی داشتم و هر شب بی‌خواب بودم.» ۲. «زندگی برایم بی‌معنا شده بود؛ فقط روزگار را می‌گذراندم.» ۳. «اضطرابم کمتر شده؛ شب‌ها با خیال راحت می‌خوابم.» ۴. «هر لحظه احساس ناامیدی داشتم و خسته شده بودم.» ۵. «بی‌حوصلگی و خشم سرکوب‌شده‌ام زندگی‌ام را سخت کرده بود.»
	احساس بی‌ارزشی و پوچی	احساس بی‌ارزشی، ناامیدی و درماندگی	۱. «زندگی برایم بی‌معناست؛ فقط روزگار را می‌گذرانم.» ۲. «همیشه یک خلأ و غمی عمیق در دلم بود.» ۳. «حس می‌کنم هنوز به آن آرامش و معنا نرسیده‌ام.» ۴. «فکر می‌کردم نمی‌توانم ادامه دهم.» ۵. «دائم احساس درماندگی داشتم.»
	رشد فردی و بازسازی روانی پس از طلاق	استقلال روانی، خودباوری و امید به آینده	۱. «بعد از طلاق احساس کردم دوباره دارم زندگی و رشد می‌کنم.» ۲. «سعی می‌کنم زندگی هدف‌داری بسازم و از خودم لذت ببرم.» ۳. «استقلال به من اعتمادبه‌نفس بیشتری داد.» ۴. «اکنون آرامش بیشتری دارم و به آینده امیدوارم.» ۵. «تعلیم مهارت‌های جدید به من کمک زیادی کرد.»
	رشد فردی و خودباوری	استقلال روانی، خودآگاهی، امید به آینده	۱. «بعد از جدایی، حس می‌کنم تازه دارم زندگی و رشد می‌کنم.» ۲. «استقلال به من اعتمادبه‌نفس داد. الان آرامش روانی بیشتری دارم.» ۳. «تجربه طلاق باعث شد قوی‌تر و مسئول‌تر باشم.» ۴. «برنامه دارم با کسب مهارت و تحصیل پیشرفت کنم.» ۵. «امید به آینده دارم و خودم تصمیم می‌گیرم.»
	استمرار یا آغاز درمان مشکلات روانی	اضطراب، غم، بحران هویت و احساس دلتنگی	۱. «غم و زخم جدایی همیشه باهام هست؛ ولی سعی می‌کنم درمان کنم.» ۲. «دلتنگی برای فرزندم آزارم می‌دهد؛ اما دارم سعی می‌کنم باهاش کنار بیام.» ۳. «گاهی هنوز شب‌ها کابوس می‌بینم و بی‌انگیزه می‌شوم.» ۴. «احساس پوچی کمتر شده؛ اما هنوز گاهی حس تنهایی دارم.» ۵. «مراجعه به تراپیست کمک کرده.»

۲-۲. سلامت روانی پس از طلاق:

زنان گزارش کردند که با طلاق به آرامش روانی نسبی رسیده و احساس استقلال و رشد فردی داشته‌اند. اعتمادبه‌نفس آن‌ها بیشتر شده و فرصت فکرکردن به اهداف شخصی برایشان فراهم شده است؛ اما زخم‌های عاطفی و ترس از آینده، اضطراب ناشی از قضاوت‌های اجتماعی و نگرانی از ازدواج مجدد همچنان باقی است.

زینب ۳۵ ساله: «از کیفیت زندگی فعلی هم زیاد راضی نیستم؛ از نظر روحی باز هم خوب نیستم؛ چون از طلاق گرفتن راضی نبودم و شوهرم طلاقم داد. زندگی برایم بی‌معناست؛ فقط روزگار را می‌گذروم.»

ساغر ۳۹ ساله: «بعد از جدایی فهمیدم که زندگی در کنار او اشتباه بوده. بعد از طلاق هم سلامت روانی و هم جسمانی دارم و معنای زندگی خودم را در خودم می‌بینم نه کسی دیگر. هیچ‌گونه بحث و جدلی ندارم و از آرامش روانی که دارم لذت می‌برم. زهره ۳۳ ساله: در حال حاضر، کیفیت زندگی خیلی بالا رفته است؛ به خیلی از آرزوهای مالی و پیشرفت‌های علمی و شغلی رسیدم؛ اما به لحاظ روحی، از نظر خودم ویران هستم؛ حتی مکرر به پزشک و تراپیست هم مراجعه کردم و تحت درمان هستم. حال روحی روانیم خیلی خوب نیست.»

۳. روابط اجتماعی

۳-۱. روابط اجتماعی پیش از طلاق

زنان مصاحبه‌شونده از فشارهای اجتماعی، قضاوت منفی و انگ‌های مربوط به زنان مطلقه در جامعه پیش از طلاق گلایه داشتند (جدول ۴). دخالت خانواده‌ها و کنترل‌های اجتماعی، فشار مضاعفی بر آنان وارد کرده و روابط دوستانه و خانوادگی‌شان محدود و آسیب‌دیده بود. حمایت اجتماعی کم و حس انزوای شدید در آنان غالب بود. بیشتر زنان با طرد اجتماعی، ضعف حمایت خانوادگی، دخالت بیش‌ازحد خانواده‌ها، خشونت خانگی (جسمی و روانی) و فقدان ارتباط سازنده با همسر درگیر بوده‌اند. تجربه احساس تنهایی و قضاوت سنگین از طرف جامعه بین آن‌ها بسیار رایج بود.

پریا ۳۳ ساله: «در دوره زندگی مشترک کیفیت زندگی‌م خوب نبود و با مشکل‌های زیادی روبه‌رو بودیم. خیلی دخالت دیگران اذیت‌م می‌کرد و کاملاً لذت زندگی رو از من گرفته بود و بیشتر درگیر مشکلات بودم.»

شهین ۲۱ ساله: «در دوران زندگی مشترک، کیفیت زندگی نسبتاً پایین، پرتنش، همراه با دعوا و دخالت خانواده همسر؛ چون با مادرش شریکی زندگی می‌کردیم. سال‌های اول همه‌چیز خوب بود؛ اما کم‌کم چون زندگی ما وابسته به خانواده همسر بود و هیچ احساسی به آن رابطه نداشتیم.»

جدول ۴. بعد روابط اجتماعی کیفیت زندگی

دوره	مضمون کلان	زیرمضمون‌ها / مفاهیم جزئی	نمونه نقل‌قول‌های منتخب
پیش از طلاق	کاهش حمایت اجتماعی و طرد اجتماعی	نبود شبکه حمایتی، قضاوت منفی و تنهایی	۱. «دوستان و خانواده طردم کردند و احساس تنهایی داشتم.» ۲. «در محیط‌مان به زنان مطلقه نگاه خوبی ندارند؛ این خیلی اذیت‌م می‌کند.» ۳. «قضاوت و سرزنش اطرافیان مرا دل‌شکسته کرد.» ۴. «دائم احساس می‌کردم تنها هستم.» ۵. «شبکه حمایتی نداشتم و حتی خانواده حاضر به کمک نبودند.»
	خشونت جسمی و روانی	کنک‌کاری، تحقیر، توهین و کنترل‌گری	۱. «شوهرم همیشه به من توهین می‌کرد و کتک می‌زد.» ۲. «بارها قهر رفتم خانه خانوادم تا طلاق بگیرم.» ۳. «نمی‌توانستم هیچ‌چیز را به خانوادم بگویم از ترس آن‌ها.» ۴. «رفتارهای تحقیرآمیز شوهرم روان مرا تخریب کرده بود.» ۵. «کنترل‌های شدید و محدودیت‌های رفتاری داشتم.»
	مشکلات ارتباطی و تعارض‌های زناشویی	نبود گفت‌وگو، بی‌اعتمادی و دخالت خانواده‌ها	۱. «هیچ‌وقت حرف نداشتم؛ بی‌اعتماد شدم و خانواده‌ها دخالت می‌کردند.» ۲. «اختلافات فرهنگی و دخالت‌های فامیل زندگی‌ام را سخت کرده بود.» ۳. «دعای مداوم و نبود گفت‌وگوی سازنده، روزه‌روز رابطه را نابود کرد.» ۴. «دخالت خانواده‌ها به شدت باعث فشار می‌شد.» ۵. «هیچ حمایتی از طرف شوهرم نبود.»
	افزایش استقلال و انتخاب‌های اجتماعی	شبکه حمایتی، دوستیابی و حس تعلق	۱. «حالا خودم انتخاب می‌کنم با کیا معاشرت داشته باشم.» ۲. «گروه‌های حمایتی زنان مطلقه همدم من هستند.» ۳. «احساس می‌کنم دوستان واقعی‌ام را پیدا کرده‌ام.» ۴. «به خانواده نزدیک‌تر شده‌ام و از تنهایی کمتر رنج می‌برم.» ۵. «ارتباطم با فرزندان صمیمی‌تر شده است.»
	استمرار طرد اجتماعی یا قضاوت	کمبود حمایت و نگاه منفی جامعه	۱. «بعضی دوستان و فامیل هنوز طردم می‌کنند و نگاه سنگینی دارم.» ۲. «در محیط زندگی به زن مطلقه نگاه خوبی ندارند.» ۳. «قضاوت اطرافیان گاهی سخت‌تر از مشکلات قبله.» ۴. «شبکه حمایتی کوچکی دارم؛ گاه حتی خانواده حمایت نمی‌کنند.» ۵. «هنوز احساس می‌کنم دیده نمی‌شوم.»

۳-۲. روابط اجتماعی پس از طلاق

پس از طلاق، زنان توانسته‌اند استقلال اجتماعی بیشتری پیدا کنند و در فعالیت‌های آموزشی، شغلی و اجتماعی شرکت کنند؛ بااین‌حال، نگاه‌های منفی جامعه و برخی نگرش‌های سنتی به زنان مطلقه، مانعی سر راه ایجاد و تقویت سیستم‌های حمایتی است و نیاز به ایجاد فضاهای حمایتی، گروه‌های همدلی و فرهنگ‌سازی به‌شدت احساس می‌شود. بسیاری از زنان گزارش داده‌اند که برای

خود شبکه حمایتی جدید ساخته‌اند (دوستان جدید و گروه‌های حمایتی زنان مطلقه) و به استقلال اجتماعی رسیده‌اند؛ باین‌حال، هنوز طرد اجتماعی، نگاه منفی و قضاوت اطرافیان برای آن‌ها چالشی جدی است.

سعیده ۳۵ ساله: «زمانی که طلاق گرفتم دیدها و نظرات دوستان و آشنایان راجع به من عوض شد و با کنایه‌ها و حرف‌هایشان مرا خیلی آزار دادند. حتی در مراسم خواهرم، عمه‌هایم مرا منع کردند و گفتند که تو طلاق گرفتی، شگون ندارد موقع جاری‌شدن خطبه عقد در آنجا باشی.»

۴. اوضاع زندگی

۴-۱. اوضاع زندگی پیش از طلاق

بسیاری از زنان، اوضاع زندگی مشترک را پر از تنش و حس کنترل‌گری و بدون امنیت فیزیکی و روانی توصیف کرده‌اند (جدول ۵). به نظر آن‌ها محیط زندگی‌شان محدود، زیر سلطه و بدون فضای آزاد برای بیان خود بود. خشونت خانگی، مداخله‌ها و کنترل بیش‌ازحد، فضای سخت و اضطراب‌آور برای آن‌ها ایجاد کرده بود. همچنین وضعیت مالی ضعیف، بی‌ثباتی اقتصادی، وابستگی معیشتی به همسر، فقدان استقلال مالی و محدودیت شدید در دسترسی به منابع و حمایت‌ها در زندگی آن‌ها مشهود بوده است:

مونا ۳۴ ساله: «وابستگی مالی باعث می‌شد آزادی عمل نداشته باشم.»

زینب ۳۵ ساله: «وضع مالی بسیار ضعیف و بدی داشتیم؛ برای هرچیز باید از خانواده شوهر پول می‌گرفتم. هیچ مشاوره‌ای در دسترس نبود و رسیدگی به مشکلاتم سخت بود.»

جدول ۵. بعد اوضاع زندگی کیفیت زندگی

دوره	مضمون کلان	زیرمضمون‌ها / مفاهیم جزئی	نمونه نقل‌قول‌های منتخب
پیش از طلاق	وضعیت اقتصادی و استقلال مالی	فقر، بی‌ثباتی درآمد و وابستگی مالی	۱. «تا قبل از طلاق حتی خرجی هم نداشتم و کاملاً وابسته بودم.» ۲. «وضع مالی بسیار ضعیف و بدی داشتیم؛ برای هرچیز باید از خانواده شوهر پول می‌گرفتم.» ۳. «هیچ‌کس از زنان مطلقه حمایت مالی نمی‌کند.» ۴. «فقر و نداری بزرگ‌ترین مشکل زندگی بود.» ۵. «وابستگی مالی باعث می‌شد آزادی عمل نداشته باشم.»
	امنیت و دسترسی به خدمات حمایتی	دسترسی محدود به مشاوره، حمایت مالی و شغلی	۱. «هیچ مشاوره‌ای در دسترس نبود و رسیدگی به مشکلاتم سخت بود.» ۲. «در ایلام، بازار کار برای زن مطلقه وجود ندارد.» ۳. «دلخوشی‌هایم فقط کارم و مغازه‌ام بود.» ۴. «حمایت مالی یا شغلی مناسبی ندیدم.» ۵. «دسترسی به خدمات روان‌شناسی خیلی محدود است.»
	افزایش استقلال مالی و شغلی	اشتغال جدید، و درآمد و خانه مستقل	۱. «بعد طلاق کار پیدا کردم؛ حس خوبی به استقلال مالی دارم.» ۲. «با درآمد خودم خونه اجاره کردم؛ دیگه محتاج خانواده نیستم.» ۳. «توانستم برای بچه‌ام شرایط بهتری فراهم کنم.» ۴. «روی پای خودم ایستادم و مغازه زدم.» ۵. «زندگی‌م از نظر معیشتی سر و سامان گرفته.»
	استمرار مشکلات اقتصادی و خدمات حمایتی	کمبود شغل، دسترسی محدود به حمایت شخصی	۱. «با اینکه بهتر شدم، اما هنوز درآمد کافی نیست.» ۲. «در ایلام، بازار کار برای زن مطلقه محدوده؛ شغل مناسب پیدا نمی‌شه.» ۳. «امکان گرفتن وام یا حمایت مالی وجود نداره یا خیلی سخته.» ۴. «دسترسی به مشاوره و خدمات حمایتی محدود یا پرهزینه است.» ۵. «خرج و مخارج زندگی با درآمد من خیلی سخته.»

۲-۴. اوضاع زندگی پس از طلاق

زنان پس از طلاق توانسته‌اند محیط زندگی خود را کنترل کنند و فضای امن‌تر و آزادانه‌تری برای زندگی فراهم کنند؛ برای نمونه، کزال ۳۵ ساله می‌گوید «با درآمد خودم خانه اجاره کردم؛ دیگه محتاج خانواده نیستم».

ارتباط با خانواده و دوستان به برخی از زنان کمک کرده است تا اوضاع محیطی خود را بهبود دهند. البته هنوز در برخی موارد، محدودیت‌های اقتصادی و اجتماعی، دسترسی به محیط زندگی مطلوب را تحت تأثیر قرار داده است. بسیاری از زنان، با تلاش، کارآفرینی، اشتغال مستقل یا ادامه تحصیل به استقلال اقتصادی نسبی رسیده‌اند و بر استقلال خود تأکید می‌کنند؛ مونا ۳۴ ساله: «بعد طلاق کار پیدا کردم؛ حس خوبی به استقلال مالی دارم».

گرچه محدودیت بازار کار و کمبود حمایت، همچنان به‌ویژه برای زنان دارای فرزند یا زنانی که زندگی خود را بدون حمایت خانواده ادامه می‌دهند، یک معضل اساسی است؛ زینب ۳۵ ساله: «در ایلام بازار کار برای زن مطلقه محدوده؛ شغل مناسب پیدا نمی‌شه».

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی، کیفیت زندگی هفده نفر از زنان مطلقه ساکن شهر ایلام را در دوران پیش و پس از طلاق بررسی کرده است. یافته‌ها به‌روشنی نشان می‌دهند طلاق رویداد تأثیرگذاری است که در ابعاد سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و اوضاع زندگی، تغییرات مثبت و منفی چشمگیری ایجاد می‌کند که تحلیل آن‌ها مستند به سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۷)، نظریه سرمایه اجتماعی و مفهوم تاب‌آوری زنان است.

در بعد سلامت جسمانی، اعمال فشارهای مداوم روانی و خشونت‌های جسمی با کارکرد فرساینده، سلامت این زنان را پیش از طلاق مختل کرده است؛ سردرد، بیماری‌های روان‌تنی مانند مشکلات گوارشی عصبی، اختلالات خواب و ضعف جسمانی مزمن. این یافته با نتایج پژوهش‌های **آقاجانی و کریمی (۱۳۹۹)** تأیید می‌شود که زنان مطلقه درمقایسه با زنان متأهل سطح سلامت جسمانی پایین‌تری دارند. پس از طلاق، به‌دلیل کاهش فشارهای روانی و فراغت از فضای خشن زندگی مشترک، فرصت مراقبت بهتر از جسم فراهم شده است. شواهد نشان می‌دهد اگرچه بهبودی نسبی در اغلب موارد حاصل شده است، برخی عوارض جسمی مزمن همچنان پابرجاست. این مسئله بر لزوم ارائه خدمات مستمر توان‌بخشی و پیگیری پزشکی در دوره پس از طلاق تأکید دارد.

بعد سلامت روانی این پژوهش، نمایانگر نوسان درخور توجهی از بحران‌های روانی شدید پیش از طلاق مانند افسردگی، اضطراب مزمن، پوچی و احساس بی‌ارزشی، به‌سمت رشد روانی - فردی پس از طلاق است. اگرچه طلاق با کاهش فشارهای روانی محیط زندگی زناشویی همراه بوده و حس امنیت روانی، اعتمادبه‌نفس و امید به آینده را افزایش داده است، زخم‌های عاطفی، اضطراب‌های ناشی از نگرش‌های منفی اجتماعی و دغدغه‌های مربوط به آینده، به‌ویژه ازدواج مجدد و معاشرت‌های اجتماعی، همچنان چالش‌های ماندگارند. این یافته‌ها در هماهنگی کامل با نتایج پژوهش **وجتینیاک، گولینوسکا و سوا (۲۰۲۱)** و **هوچا اوغلو و یالسن‌کایا (۲۰۲۰)** است که بر استمرار آسیب‌ها و نیاز به حمایت روان‌شناختی پس از طلاق تأکید دارند. در لایه نظری، این روند بازسازی روانی زنان مطلقه، نمونه‌ای بارز از فرایند تاب‌آوری است که با بهره‌گیری از راهبردهای خودتنظیمی شناختی و رفتاری، حمایت‌های معنوی و عاطفی و نقش مؤثر حمایت‌های اجتماعی، سلامت روانی را بازیابی و بهبود می‌بخشد.

بعد روابط اجتماعی که از ابعاد اساسی کیفیت زندگی است، هم پیش و هم پس از طلاق، متأثر از ساختارهای فرهنگی - اجتماعی پیچیده است. زنان مطلقه پیش از طلاق با انگ اجتماعی، تبعیض و طرد مواجه بودند که شبکه حمایتی آن‌ها را تضعیف و حس تنهایی و انزوای اجتماعی را تشدید می‌کرد. این یافته‌ها با مطالعات ظرفیتی و کیفی پیشین مانند مطالعه **مداحی و فیضی (۱۴۰۳)**، **باستانی و همکاران (۱۴۰۲)**، **محمدی و همکاران (۱۴۰۲)** و **قاسمی و همکاران (۱۴۰۰)** همخوانی دارد که نقش منفی انگ اجتماعی و انزوا را در طرد اجتماعی و کاهش سلامت روان و کیفیت زندگی زنان مطلقه برجسته کرده‌اند. پس از طلاق، به‌رغم دستیابی به استقلال اجتماعی بیشتر و حضور در شبکه‌های حمایتی جدید، هنوز نگرش‌های منفی و تبعیض‌های اجتماعی مانعی مهم برای ادغام کامل آنان در نظام اجتماعی است. مطابق نظریه سرمایه اجتماعی، تقویت اعتماد متقابل و شبکه‌های حمایتی می‌تواند به توانمندسازی زنان و کاهش آسیب‌پذیری کمک کند؛ موضوعی که در داده‌های کیفی پژوهش نیز واضح است. همچنین نتایج پژوهش **زاندو و همکاران (۲۰۲۵)** نشان داد حمایت اجتماعی عامل مهمی در کاهش آثار منفی طلاق است؛ اما افرادی که با جدایی یا مشکلات سلامتی روبه‌رو بودند، چالش‌های بیشتری در دسترسی به حمایت، تجربه کرده‌اند.

بعد اوضاع زندگی نیز از ابعاد کلیدی است که فشارهای ناشی از کنترل‌های شدید، خشونت و نبود امنیت پیش از طلاق را به محیطی امن‌تر و مستقل بعد از طلاق تبدیل کرده است؛ بااین‌حال، محدودیت‌های اقتصادی، مشکلات دسترسی به خدمات حمایتی

و فرصت‌ها، همچنان چالش‌های جدی را تشکیل می‌دهند. این موضوع در مطالعه رانی و سلطانا (۲۰۲۵) نیز مطرح شده است؛ محدودیت‌های ساختاری در بسیاری از جوامع سنتی، از ظرفیت‌های فردی و اجتماعی زنان مطلقه برای بازتوانی جلوگیری می‌کند؛ بنابراین، فراهم کردن محیط حمایتگر و تسهیل اوضاع اقتصادی، از ضرورت‌های سیاست‌گذاری اجتماعی شمرده می‌شود. تحلیل داده‌های پژوهش و مقایسه آن‌ها با ادبیات نظری نشان می‌دهد کیفیت زندگی زنان مطلقه محصول تعاملی چندلایه و پیچیده بین عوامل فردی، اقتصادی، ساختاری و فرهنگی - اجتماعی است. هسته مرکزی این تعامل، سازوکار حیاتی تاب‌آوری است که امکان می‌دهد زنان با پیامدهای روانی و اجتماعی طلاق مقابله، و زندگی معنادار خود را حفظ کنند. دستیابی به این تاب‌آوری، بدون حمایت‌های مؤثر اجتماعی و فرهنگی میسر نخواهد بود؛ بنابراین، کلید بهبود کیفیت زندگی در اجرای مداخله‌های سه‌گانه (روان‌شناختی، اقتصادی و فرهنگی) نهفته است که هدف آن تقویت سرمایه اجتماعی، ارتقای سلامت روان و افزایش استقلال اقتصادی زنان است. در مواجهه با چالش اصلی، (درگیری با مشکلات مزمن روانی و انزوای ناشی از انگ اجتماعی)، ساختاردهی یک شبکه حمایتی فعال، ضروری است. این امر مستلزم تأسیس مراکز تخصصی روان‌درمانی متمرکز بر نیازهای پس از طلاق و هم‌زمان، تقویت گروه‌های همدلی محلی است تا حس تعلق و تاب‌آوری تقویت شود. از منظر اقتصادی، سیاست‌ها باید از حمایت‌های مقطعی فاصله بگیرند و بر گسترش مهارت‌آموزی متناسب با ظرفیت بومی ایلام و ایجاد فرصت‌های شغلی پایدار متمرکز شوند تا استقلال مالی تضمین شود. درنهایت، برای مقابله با تبعیض ساختاری، باید به‌وسیله رسانه‌ها و نهادهای فرهنگی، نگرش‌های سنتی منفی اصلاح شود و با تدوین مقررات حمایتی ویژه، امنیت حقوقی و فیزیکی زنان تضمین شود تا زمینه مشارکت کامل آن‌ها در جامعه فراهم شود.

در پایان بیان این نکته ضروری است که این مطالعه با محدودیت‌هایی در حوزه روش‌شناسی و دامنه پژوهش مواجه بوده است و این، تفسیر نتایج را متأثر می‌کند. نخستین و مهم‌ترین محدودیت، ماهیت بوم‌محور و کیفی پژوهش است؛ یافته‌ها فقط بر تجربه‌های زیسته زنان مطلقه ساکن شهر ایلام استوار است و در تعمیم این نتایج به دیگر مناطق استان یا گروه‌های اجتماعی - فرهنگی متفاوت، باید خیلی احتیاط شود. همچنین اتکای صرف بر روش کیفی، هرچند برای دستیابی به عمق تحلیل ضروری است، امکان استخراج شاخص‌های کمی دقیق برای اتخاذ سیاست‌گذاری‌های کلان را محدود می‌کند. محدودیت دیگر به سوگیری‌های نمونه‌گیری و خوداظهاری بازمی‌گردد؛ انتخاب نمونه از میان زنان مایل به مشارکت، ممکن است تصویری کامل از تجربه‌های افراد گوشه‌گیر یا آسیب‌پذیرتر جامعه را ارائه ندهد یا کمتر پوشش دهد. علاوه بر این، به دلیل حساسیت موضوع، احتمال خودسانسوری پاسخ‌گویان در مواجهه با مسائل شخصی وجود دارد که بر عینیت گزارش شده از کیفیت زندگی آنان تأثیرگذار بوده است.

تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از پژوهش «مطالعه تجربه زیسته طلاق زنان جوان شهر ایلام» است که با حمایت اداره کل ورزش و جوانان استان ایلام در حال انجام است. بدین‌وسیله سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- آقاجانی، طهمورث؛ کریمی، شبنم (۱۳۹۹). مقایسه آسایش روان‌شناختی و کیفیت زندگی در زنان مطلقه و عادی دارای فرزند. *ایده‌های نوین روان‌شناسی*، ۶ (۱۰)، ۱-۱۰. <http://jnip.ir/article-1-373-fa.html>
- احمدی پورتنیسه، پرستو؛ اخوان فرید، راضیه؛ کهن‌سال، لاله؛ خسروبیگی، مژگان؛ اسعدی، سهیلا (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر ارتقای عزت نفس و بهبود کیفیت زندگی در زنان مطلقه. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳ (۹)، ۲۲۱-۲۳۰. <http://frooyesh.ir/article-1-5423-fa.html>
- باستانی، سهیلا؛ غلامزاده جفره، مریم؛ سودانی، منصور (۱۴۰۲). سازگاری با طلاق: تاملی بر تجربه زیسته زنان مطلقه از سازگاری با طلاق. *زن و جامعه*، ۱۴ (۵۴)، ۱۵۶-۱۴۱. <https://doi.org/10.30495/jzv.2023.31458.3961>
- باقری زنجانی اصل منفرد، لیلا؛ فرشایف مانی صفت، فرناز؛ ابراهیمی، لقمان؛ خدای، علی (۱۴۰۳). شناسایی عوامل امید به زندگی در زنان پس از طلاق: یک پژوهش کیفی. *مدیریت ارتقای سلامت*، ۱۳ (۳)، ۴۷-۳۱. <http://dx.doi.org/10.22034/JHPM.13.3.31>
- حاجی‌حیدری، زهره؛ پورشهریاری، مهسima؛ حسینیان، سمین؛ یزدی، سیده منور (۱۴۰۲). مطالعه‌ی عوامل مداخله‌گر در آسیب‌پذیری زنان پس از طلاق. *مطالعات راهبردی زنان*، ۲۶ (۱۰۲)، ۱۷۸-۱۵۷. <https://doi.org/10.22095/jwss.2024.462809.3489>
- حشمتی، رسول؛ احمدی، شیرین؛ امانی، شعله (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی مداخله مواجهه درمانی روایتی بر بهبود کیفیت زندگی و تنظیم هیجان زنان مطلقه شهر زرین‌شهر. *پژوهش‌های مشاوره*، ۲۱ (۸۴)، ۹۸-۱۱۹. <http://dx.doi.org/10.18502/qjcr.v21i84.12105>
- زکی‌خانی، نسیم؛ شیرالی‌نیا، خدیجه؛ عباس‌پور، ذبیح‌الله (۱۴۰۳). شناسایی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری زنان مطلقه و سرپرست فرزند: یک پژوهش کیفی. *نشریه علمی، فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۹ (۶۸)، ۱۳۷-۱۱۵. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.26454955.1403.19.68.2.5>
- سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان ایلام (۱۳۹۸). *مطالعات آمایش استان ایلام: بخش اول تحلیل وضعیت ساختار. جلد هشتم، تحلیل وضعیت فرهنگی و سرمایه*

- اجتماعی/استان. [گزارش پژوهشی]. <http://ilamporg.ir/dl/ebook/amayesh/2/1/1/15>.
- قاسمی، یارمحمد؛ سپیدنامه، بهروز؛ پرویزی، فاطمه (۱۴۰۰). تجربه زیسته طلاق (مورد مطالعه: زنان مطلقه شهرستان دره‌شهر - ایلام). *مطالعات توسعه اجتماعی-فرهنگی*، ۱۰ (۳)، ۹-۴۲. <http://journals.sabz.ac.ir/scds/article-1-1426-fa.html>
- محمدی، جمال؛ امجدی، سرو؛ رایان‌پور، راضیه (۱۴۰۲). مطالعه کیفی تجارب زیسته زنان تنها-زیست در زندگی پس از طلاق. *جامعه‌شناسی نهادهای اجتماعی*، ۱۰ (۲۱)، ۱۵۹-۱۷۸. <https://doi.org/10.22080/ssi.2023.25194.2092>
- محمدی، صفورا؛ خانجانی و شکی، سحر (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش برنامه بازسازی زندگی بر کیفیت زندگی زنان مطلقه. *اصول بهداشت روانی*، ۳۲ (۳)، ۱۷۷-۱۶۹. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2020.16418>
- مداحی، جواد؛ فیضی، ایرج (۱۴۰۳). دریچه زندگی پس از طلاق: برساختی متنوع از زیست جهانی جدید (مطالعه کیفی پیامدهای طلاق بر زندگی زنان در شهر تهران). *رفاه اجتماعی*، ۲۴ (۹۴)، ۱۰۱-۱۴۲. <http://dx.doi.org/10.32598/refahj.24.94.4504.1>
- مفردنژاد، ناهید؛ منادی، مرتضی؛ اخوان تفتی، مهناز (۱۴۰۱). مطالعه کیفی تجارب زنان مطلقه از پیامدهای طلاق (مورد مطالعه: زنان مطلقه شهرستان بهبهان). *علوم روانشناختی*، ۲۱ (۱۶)، ۱۵۳۲-۱۵۶۲. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.116.1539>
- Aghajani, T., & Karimi, S. (2020). Comparison of psychological comfort and quality of life in divorced and non-divorced women with children. *Journal of New Ideas in Psychology*, 6(10), 1-10. [In Persian]. <http://jnip.ir/article-1-373-fa.html>
- Ahmadi Portsieh, P., Akhavan Farid, R., Kohansal, L., Khosrobegi, M., Asadi, S. (2025). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on improving self-esteem and improving quality of life in divorced women. *Rooyesh-e Ravanshenasi (Rooyesh)*, 13(9), 221-230. [In Persian]. <http://frooyesh.ir/article-1-5423-fa.html>
- Bagheri ZanjaniAsl Monfared, L., Farshbaf Mani Sefat, F., Ebrahimi, L., Khademi, A. (2024). Identifying life expectancy factors in women after divorce: A qualitative research. *Journal of Health Promotion Management*, 13(3), 31-47. [In Persian]. <http://dx.doi.org/10.22034/JHPM.13.3.31>
- Bastani, S., Golamzadeh Jofreh, M., Sodani, M. (2023). Divorce adjustment: Reflection on divorced women's lived experience of divorce adjustment. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 14(54), 141-156. [In Persian]. <https://doi.org/10.30495/jzvj.2023.31458.3961>
- Bourassa, K.J., Sbarra, D.A., Whisman, M.A. (2015). Women in very low quality marriages gain life satisfaction following divorce. *Journal of Family Psychology*, 29(3), 490-499. <https://doi.org/10.1037/fam0000075>
- Chen, H., Niu, S.F., Yeh, Y. C., Chen, I.J., Kuo, S.F. (2022). Psychological distress among immigrant women who divorced: Resilience as a mediator. *Archives of Psychiatric Nursing*, 39, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.11.006>
- Dzando, G., Asante, D., Yabila, S., Suuron, V.M., Amenu, J., Salifu, S. (2025). Late-life divorce and well-being of older people: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.aggp.2024.100107>
- Elisetty, S.G., & Datti, R.S. (2025). Research trends on the intricate dimensions of divorce among women: A bibliometric analysis. *Women's Studies International Forum*, 108, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2024.103028>
- Ghasemi, Y., Sepidnameh, B., Parvizi, F. (2021). Living experience of divorce (Case study: Absolute women in Darahahr - Ilam). *Journal of Socio-Cultural Development Studies*, 10(3), 9-42. [In Persian]. <http://journals.sabz.ac.ir/scds/article-1-1426-fa.html>
- Haikal, M., & Latipun, L. (2020). The resilience of women who are divorced and choose to live with their children. *Psychology and Behavioral Sciences*, 9(4), 44-49. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20200904.12>
- Hajiheydari, Z., Pourshahriari, M., Hosseinian, S., Yazdi, S.M. (2024). Intervening factors in the vulnerability of women after divorce: A qualitative study. *Women's Strategic Studies*, 26(102), 157-178. [In Persian]. <https://doi.org/10.22095/jwss.2024.462809.3489>
- Heshmati, R., Ahmadi, S., Amani, S. (2022). The effectiveness of narrative exposure therapy on quality of life and emotional regulation of absolute women in Zarrinshahr city. *Quarterly Journal of Counseling Research*, 21(84), 98-119. [In Persian]. <http://dx.doi.org/10.18502/qjcr.v21i84.12105>
- Hocaoglu, F.B., & Yalcinkaya, M. (2020). An examination of the problems experienced by women during and after divorce and their coping methods. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 7(3), 61-74. <https://doi.org/10.18844/prosoc.v7i3.5235>
- Ilam Province Management and Planning Organization. (2019). Ilam Province spatial planning studies: Part one structural status analysis. Volume 8, Cultural status and social capital analysis of the province. [Research report]. [In Persian]. <http://ilamporg.ir/dl/ebook/amayesh/2/1/1/15>
- Lampraki, C., Jopp, D.S., Spini, D., Morselli, D. (2019). Social loneliness after divorce: Time-dependent differential benefits of personality, multiple important group memberships, and self-continuity. *Gerontology*, 65(3), 275-287. <https://doi.org/10.1159/000494112>
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769-797. <https://doi.org/10.1007/s13524-018-0667-6>
- Maddahi, J., & Faizi, I. (2024). The window of life after divorce: A diverse construction of the new world life (Qualitative study of the consequences of divorce on women's lives in Tehran). *Social Welfare Quarterly*, 24(94), 101-142. [In Persian]. <http://dx.doi.org/10.32598/refahj.24.94.4504.1>

- Masten, A.S., Lucke, C.M., Nelson, K.M., Stallworthy, I.C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
- Mofradnejad, N., Monadi, M., Akhavan Tafti, M. (2022). Qualitative study of divorced women's experiences of the consequences of divorce (Case study: Divorced women in Behbahan). *Journal of Psychological Science*, 21(116), 1532-1562. [In Persian]. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.116.1539>
- Mohamadi, J., Amjadi, S., Rayanpour, R. (2023). A qualitative study of lived experiences of solo-living women in post-divorce life. *Sociology of Social Institutions*, 10(21), 159-178. [In Persian]. <https://doi.org/10.22080/ssi.2023.25194.2092>
- Mohamadi, S., & Khanjani Veshki, S. (2020). The effectiveness of life rebuilding program training on the life quality of divorced women. *Fundamentals of Mental Health*, 22(3), 169-177. [In Persian]. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2020.16418>
- Parker, G., Durante, K.M., Hill, S.E., Haselton, M.G. (2022). Why women choose divorce: An evolutionary perspective. *Current Opinion in Psychology*, 43, 300–306. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.020>
- Qamar, H., Faizan, A., H. (2021). Reasons, impact, and post-divorce adjustment: Lived experience of divorced women in Pakistan. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(5), 349–373. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871840>
- Rani, E., & Sultana, S. (2025). Causes and consequences of divorce among women: A case study in Khulna City. *Journal of Bangladesh Studies*, 27(1), 79–91. <https://doi.org/10.1163/27715086-20250002>
- Rytter, H.M., Hjorthøj, C., Graff, H.J., Eplov, L.F., Benros, M.E. (2024). Traumatic brain injury and long-term associations with work, divorce and academic achievement. *Preventive Medicine*, 185, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.108062>
- Ungar, M. (2012). Social ecologies and their contribution to resilience. In *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (pp. 13–31). https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4614-0586-3_2
- Williams, K., & Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and adult psychological well-being: Clarifying the role of relationship quality. *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1178–1196. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00322.x>
- Wojtyniak, B., Golinowska, S., Sowa, A. (2021). Transition out of marriage and its effects on health and health-related quality of life: Longitudinal study in Poland. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 13–49. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09742-z>
- Zakikhani, N., Shiralinia, K., Abbaspour, Z. (2024). Identifying factors affecting the resilience of divorced women and guardians of children: A qualitative research. *The Women and Families Cultural-Educational Journal*, 19(68), 115-137. [In Persian]. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.26454955.1403.19.68.2.5>